

www.itamaraca.com.br  
Abreu e Lima/PE  
Ano 17 • Nº 199 • Maio | 2014



## COMO ANDA? SUA SAÚDE ?



Trabalhar, estudar, resolver problemas em casa, cuidar dos filhos. Na correria dos dias de hoje, quase não sobra tempo para cuidar de nós mesmos. Falando nisso, como anda a sua saúde? Especialistas garantem que a melhor forma de combater as doenças está na prevenção delas. Então, não perca mais tempo. Coloque sua qualidade de vida em primeiro lugar. Confira as nossas dicas para você viver melhor:

- **MEXA-SE!** Quem pratica atividade física consegue vencer o estresse, melhorar a flexibilidade e a força muscular, fortalecendo os ossos e as articulações. Uma simples caminhada de 30 minutos, pelo menos três vezes por semana, ajuda na queima da gordura em excesso e melhora a pressão arterial.
- **ALIMENTE-SE BEM!** Evite comidas muito salgadas e gordurosas. Se esforce para inserir verduras e carnes magras (peixe e frango) no seu cardápio. Para começar, que tal trocar o doce da sobremesa por uma fruta?
- **EVITE O ESTRESSE!** Todos nós sabemos que isso não é fácil, mas não custa tentar. Respire fundo, conte até 10 e depois ignore. Não gaste sua energia com bobagens.
- **VÁ AO MÉDICO!** Você deve fazer isso pelo menos uma vez ao ano.
- **CURTA MAIS SUA FAMÍLIA!** Quem não gosta de ser amado? Aproveite os dias de folga para ficar ao lado das pessoas que você gosta. Seja companheiro, solidário e respeite todos.

**Mas antes, ame-se acima de tudo.**

Nos dias 26 e 27 deste mês, a Itamaracá vai receber a visita de auditores do órgão certificador BRTUV. Conhecido mundialmente pelos serviços de avaliação e certificação das atividades realizadas por uma empresa, o grupo vai analisar os processos desenvolvidos nas áreas de Qualidade (ISO 9001) e Meio Ambiente (ISO 14001) da Itamaracá.





## GENTILEZA FAZ A DIFERENÇA



Em fevereiro e março, 14 funcionários da Itamaracá foram avaliados pelo GRCT na Campanha Gentileza faz a Diferença. São motoristas e cobradores que, após esses dois meses, foram homenageados pela qualidade no atendimento a clientes com deficiência. Eles foram presenteados com uma camisa da campanha e participaram de um almoço com a diretoria e a gerência da empresa no dia 24 de abril.

### MOTORISTAS

Uziel Luiz .....	7194
Cristiano Urbano .....	8352
Edvânio Dias .....	8192
Joelton Souza .....	8576
Genilson Pereira .....	7959
Horton Alberto .....	8804
Thiago Santos .....	9025

### COBRADORES

Jaílson Santos .....	9161
Gibeckson Bezerra .....	9216
Sérgio Costa .....	9594
Jaylson Silva .....	9604
Kleiton Nascimento .....	7604
Iranildo Alves .....	8461
Jackson Vasconcelos .....	9557

A Itamaracá tem orgulho de tê-los na equipe.

**PARABÉNS A TODOS!**



## MOMENTO SAÚDE

O programa Momento Saúde Itamaracá voltou! Técnicos de segurança, nutrição, saúde e qualidade de vida estão visitando os terminais. Juntos, eles aconselham nossos operadores a mudarem alguns hábitos para ter uma vida mais saudável. Os primeiros eventos foram nos Terminais Integrados da PE-15 e Igarassu. Na ação, os colaboradores receberam um delicioso lanche saudável, panfletos e aprenderam o valor nutricional das frutas que devem estar presentes diariamente na dieta alimentar. Até o fim do ano, o programa vai percorrer a sede da empresa e os demais terminais.



## TEMPO DE CASA



Este ano, o Programa Tempo de Casa vem com novidades! Se você vai completar 10, 15, 20 ou 25 anos de serviços prestados à Itamaracá, aguarde o

reconhecimento e agradecimento, pelo apoio e profissionalismo dedicados ao desenvolvimento da empresa.





## PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRÂNSITO

A cada dia aumenta o número de carros nas ruas. Difícil é circular por vias livres dos congestionamentos, o que torna a rotina cansativa e estressante. Por isso, é preciso estar atento às dicas para prevenir situações de risco e acidentes no trânsito.

### Veja como você pode ajudar:

- Dirija sempre respeitando os limites de velocidade do local.
- Mantenha uma distância adequada do veículo da frente.
- Evite frear bruscamente.
- Só ultrapasse com segurança.
- Não se esqueça de sinalizar previamente os seus movimentos.
- Descanse bem para evitar dirigir cansado ou com sono.

**A sua contribuição é muito importante para a sua segurança e a dos passageiros.**



# PROMOVIDOS

Em abril, três de nossos colegas foram promovidos a novas funções. Aloés Gouveia (6350) passou de cobrador a despachante. João Wellington (6734), que era fiscal de trânsito, agora é supervisor de apoio. Já o estagiário Hélio Santos (9723) foi efetivado no cargo de vistoriador.

**PARABÉNS A TODOS E BOA SORTE EM SUAS NOVAS ATIVIDADES!**



João Wellington (6734)



Hélio Santos (9723)

## CURSO DE LIDERANÇA PARA CONTROLADORES



Entre os dias 14 e 17 de abril, foi realizado na Itamaracá, um curso de liderança para os controladores. A formação foi ministrada pelo Instituto de Aperfeiçoamento Pessoal (IAP) que, entre palestras e dinâmicas, mostrou aos participantes como eles podem se tornar líderes bem-sucedidos e valorizar o trabalho em equipe. Controlador do TI de Igarassu há 16 anos, Leonardo Sidney (2929) ficou entusiasmado com a capacitação.

*"O treinamento foi bem atual, dinâmico. Durante os três dias, tive a chance de aprender mais sobre liderança. De uma maneira bem descontraída, conhecemos novas maneiras de mediar situações de conflitos e mudanças de comportamentos do grupo"*



LEONARDO SIDNEY (2929)

O curso de liderança foi o pontapé inicial para uma série de atividades que estão sendo programadas para os controladores ainda neste ano.





## CAMPANHA DE TRÂNSITO

Uma parceria entre a equipe do NEO e do marketing da Itamaracá promoveu, no último dia 23 de abril, uma campanha educativa para prevenir acidentes. A ação aconteceu no Centro de Abreu e Lima e na Cidade Tabajara, em Olinda.



## GESTÃO ABERTA

Nos dias 10 e 11 de abril, o Gestão Aberta reuniu os funcionários da Ita para discutir o início da operação consorciada e apresentar o novo veículo BRT. Na ocasião, gestores e funcionários tiraram dúvidas de assuntos relacionados à empresa.



## PÁSCOA DA ITA

No dia 16 de abril, o coelhinho da Páscoa visitou a Itamaracá. Ele passou por toda a empresa e distribuiu ovos de chocolate bem especiais, produzidos pelo Ponto Cidadão. Um centro de capacitação profissional para jovens de Igarassu. A iniciativa recebe o apoio da Itamaracá.



Você sabia que nosso setor de Recursos Humanos está pronto para ouvir sua opinião? Através do RH na Escuta você pode registrar reclamações, sugestões e elogios ou até solicitar aconselhamentos profissionais.

Mas, é importante lembrar que essas questões podem ser resolvidas também com o chefe de cada setor e que essa deve ser sua primeira alternativa. Caso não encontre a solução, você pode procurar o RH. Os atendimentos são feitos de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h. Um de nossos funcionários vai lhe receber, escutar a sua solicitação ou consideração e preencher um formulário para que a demanda seja avaliada e atendida.



A empresa quer se aproximar de você!

Receba também as novidades da empresa por e-mail. Para isto, disponibilize seu contato virtual no Espaço da Comunicação.

## Informatil

Jornalistas Responsáveis: ADRIANA NOLASCO - DRT/PE- 4054 PRISCILA ASSIS - DRT/PE- 3914  
Apoio Comunicação: LÍVIA AMARAL E TACIANA RAMOS Revisão: MARIA AMÉLIA E HÉLIO CARVALHO  
Projeto Gráfico: CURINGA COMUNIQUE Impressão: BRASCOLOR Gráfica & Editora

Este informativo mensal da Itamaracá Transportes é dirigido a todos os funcionários.

Tiragem: 1000 EXEMPLARES