

Unimar notícias

Informativo bimestral dirigido aos colaboradores da Unimar ■ Dezembro 2012 / Janeiro 2013 ■ Ano IV ■ Nº 31

Planejamento: o primeiro passo para sair do vermelho

O ano mal começou e você já está com as contas no vermelho? Cartão de crédito, cartão de lojas, anda sobrando mês

no fim do salário? Se você respondeu afirmativamente, há uma ferramenta que pode ajudar: planejamento. É fácil e simples, basta anotar o que

entra e o que sai, sem menosprezar as despesas pequenas, pois são elas que, quando somadas, fazem a diferença no orçamento.

1 Anote tudo

Faça esse teste por três meses. Anote os gastos diários, o cafezinho, o pão na padaria, aquele churrasquinho, as compras nos supermercados. Não se esqueça de incluir os gastos fixos: aluguel ou prestação da casa, água, luz, telefone. Na maioria das vezes, observamos que muitos gastos poderiam ser evitados. Ao final desses três meses faça uma comparação e você vai se surpreender.



2 Colaboração e ação

Coloque toda a família para participar. O planejamento e o conhecimento da realidade das finanças deve ter a participação de todos. Pequenas ações fazem uma grande diferença na economia:



Energia:

- ▶ Apague as luzes das áreas onde não há ninguém.
- ▶ Verifique a borracha da porta da geladeira. Se houver falhas é preciso trocar.
- ▶ Prefira os banhos frios, que economizam energia e são mais saudáveis.

Água:

- ▶ Aproveite a água da máquina de lavar ou do tanquinho para limpar áreas de serviço, varandas, quintal.
- ▶ Verifique se não há torneiras pingando, descarga 'roubando' água.

Compras:

- ▶ Antes de ir às compras faça uma lista.
- ▶ Fique de olho nas promoções e compre somente o que precisa.
- ▶ Evite comprar em excesso e depois perder os alimentos, como frutas, verduras, e carnes.
- ▶ Evite ir a estes locais com fome, isso faz com que você gaste ainda mais.
- ▶ Se possível, não leve crianças. Elas acabam colocando no carrinho itens como biscoitos recheados, bombons que fazem mal para saúde e para o bolso.

Continua na página 2...

3 Cartão de crédito



Os cartões de crédito, isso inclui os das lojas, são considerados os grandes vilões da economia.

- ▶ Antes de comprar, especialmente com as liquidações, avalie se realmente precisa daquilo.
- ▶ Evite parcelamentos longos, pois eles apertam o seu orçamento por meses seguidos.
- ▶ Negocie com a administradora para tirar ou reduzir o valor da anuidade.
- ▶ Se fez dívida no cartão, evite o pagamento mínimo. Caso contrário, no mês seguinte a dívida continua e ainda maior, com acréscimo de juros.
- ▶ Antes de usar o cartão para uma compra verifique os juros.

4 Poupança e sonhos

Parece impossível, mas dá para guardar um pouco de dinheiro. Então, recebu o salário, tire uma pequena quantia e deposite na poupança ou em outro investimento. A realização de um desejo, casa própria, carro, viagem não é impossível, mas é preciso planejar, organizar e não ter pressa.

Lei seca é pra valer

Mais rigor e punição mais severa para o motorista flagrado embriagado



Já que esta edição fala de planejamento, aproveite para colocar em prática o que manda a lei: se beber não dirija. Mas, infelizmente, todos os dias vemos nos noticiários pessoas que foram flagradas dirigindo após beber e causaram acidentes, muitas vezes com vítimas fatais.

Para tentar reverter isso, as leis brasileiras estão mais rígidas com os motoristas que forem flagrados conduzindo veículos após ingestão de bebidas alcoólicas. O Conselho Nacional de Trânsito (Contran) regulamentou a resolução 432, em vigor desde janeiro, que reduz a tolerância à presença de álcool no organismo.

Com a nova lei, o teor mínimo é de 0,05 miligramas, o que corresponde a menos de um copo de cerveja. Dessa forma, até mesmo um simples bombom com licor pode ser detectado pelo bafômetro. E vale lembrar que até mesmo alguns medicamentos e enxaguantes bucais podem ser detectados no teste.

O motorista que for flagrado a partir da dose mínima – 0,05 miligramas

– paga uma multa de R\$ 1.915,40, tem a carteira de habilitação recolhida e perde o direito de dirigir por um ano. A partir de 0,34 miligramas, além dessas punições, ele responde a processo por crime de trânsito. A pena pode ser de seis meses a três anos de detenção.

E a velha história de recusa a fazer o teste do bafômetro pode complicar a situação. Depoimentos de policiais e testemunhas, e até mesmo vídeos serão usados como prova da embriaguez ao volante.

Os cuidados devem ser ainda maiores para os motoristas profissionais, pois perder pontos na carteira ou ter o documento apreendido impede o exercício da função. Portanto, fique atento à legislação e contribua para a segurança no trânsito.

Conquistas e desafios

Missão cumprida em 2012 e novas metas para 2013

Esta edição do nosso “Unimar Notícias”, fecha 2012 e abre 2013.

Numa breve reflexão podemos dizer que, mais uma vez cumprimos nossa missão. Dificuldades não faltaram, falhas aconteceram mas, no geral, progredimos.

Não vamos aos detalhes, vez que, tempestivamente, tratamos de cada um deles. Com alguns desvios pontuais, cumprimos nosso planejamento anual.

A soma dos esforços, com envolvimento, é a receita do sucesso. Quero agradecer a todos sem distinção e renovar a confiança na dedicação da equipe perante os desafios de 2013.

Registro com muita satisfação nossa posição no *ranking* da “Avaliação de Desempenho da Ceturb”, com mérito nos 12 meses do ano, nota 96,93 na média de 2012, ficando na segunda posição geral, dentre

as 12 empresas participantes. É mérito de todos, especialmente da área de operações. Parabéns! Por fim, vamos em frente.

Com fé em Deus, 2013 será mais um ano de trabalho e sucesso.

Adi Gama
Diretor Geral
da Unimar



10 coisas que fazem as pessoas realmente comprometidas

A palavra de ordem para quem quer ampliar os seus horizontes neste início de ano é comprometimento. Leia o texto e saiba mais sobre o que é ser uma pessoa comprometida e como isso pode fazer diferença na sua vida e na das pessoas que convivem com você.

Quando perguntamos a qualquer empresário, presidente, diretor, gerente, supervisor, chefe, o que ele mais deseja de seus colaboradores, a resposta é imediata: “Gostaria que eles fossem mais comprometidos”. Quando perguntamos a amigos, professores, pais, filhos, membros de clubes e associações, o que eles mais sentem falta nas pessoas de seu relacionamento a resposta é a mesma. “Gostaria que as pessoas fossem mais comprometidas”. Mas, afinal, o que é, de fato, “ser uma pessoa comprometida”?

Veja 10 coisas que nos disseram:

1. Uma pessoa comprometida procura sempre colocar-se no lugar das outras, sentir o que as outras sentem.
2. Uma pessoa comprometida faz tudo com atenção aos detalhes. Ela presta atenção em tudo o que faz, no detalhe do detalhe.
3. Uma pessoa comprometida termina o que começa e não deixa as coisas pela metade.
4. Uma pessoa comprometida vem com soluções, e não com mais problemas, quando tem uma tarefa a cumprir.
5. Uma pessoa comprometida pergunta o que não sabe e demonstra vontade de aprender. Vai fundo até dominar o que não sabe e deveria saber.
6. Uma pessoa comprometida cumpre prazos e horários.
7. Uma pessoa comprometida não vive dando desculpas por seus atos e nem procura culpados pelos erros cometidos.
8. Uma pessoa comprometida não vive reclamando da vida e falando mal das pessoas. Ela age para modificar a realidade.
9. Uma pessoa comprometida não desiste facilmente. Ela não descansa enquanto não resolver um problema. Ela vai atrás da solução.
10. Uma pessoa comprometida está sempre pronta a colaborar com as outras. Ela participa. Dá ideias. Você pode contar com ela.

Texto extraído do site www.marins.com.br, escrito por Luiz Marins antropólogo, professor e consultor de empresas no Brasil e exterior.

Em 2013, cuide da sua saúde

A prática de exercícios deve fazer parte da sua rotina



Muitos dizem que o ano só começa após o carnaval. Então, 2013 começou pra valer e agora é o momento de cuidar também da sua saúde.

E não é preciso ir longe para ver os exemplos de quem começou a praticar um esporte e não quer parar mais. O fiscal Marcelo Guimarães Araújo, 43 anos, é um deles.



Logo que chegou em Vitória, o baiano de Ilhéus tinha o sonho de atravessar a Terceira Ponte a pé e a única maneira era participar da corrida 10 Milhas Garoto. “Não tinha nenhuma experiência, estava um pouco acima do peso, mas passei em cima da ponte andando e completei a prova. Depois dessa experiência, nunca mais larguei a corrida”, relata.

Com apoio de colegas e outros corredores experientes, ele foi se aperfeiçoando. “Comprei manuais sobre corrida e descobri a importância de uma alimentação correta. Aprendi no dia a dia mesmo”.

Marcelo já participou de importantes provas, como a Corrida São Silvestre (São Paulo), a Meia Maratona do Rio e, a mais recente, a Volta da Pampulha (Belo Horizonte). E o grande sonho dele é “participar da Meia Maratona de Nova Iorque, uma das mais famosas do mundo. Vou juntar dinheiro e vou”.

Para estar presente nas provas, tem o apoio da família, inclusive da filha caçula, que ensaia seguir os passos do pai. A Unimar patrocina o atleta nos eventos. No momento, ele se recupera de uma lesão na panturrilha, mas espera estar pronto para outras provas em breve. E nós desejamos boa sorte.

Veja algumas dicas importantes para quem quer seguir o exemplo do Marcelo

CONSULTA MÉDICA

A consulta a um especialista é essencial. Os exames médicos irão apontar como está o funcionamento do seu organismo, os melhores exercícios físicos, as mudanças na sua alimentação.

APOIO

Ter o apoio de amigos, familiares e/ou profissionais da saúde é importante nesse projeto. Eles podem contribuir naqueles dias em que o desânimo parece tomar conta.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

Seja lá qual for a sua escolha, o importante é não deixar o corpo parado. Aproveite o tempo livre e saiba que apenas 30 minutos de exercícios, três vezes por semana, fazem diferença.

NOVO SITE

O site da Unimar entrou 2013 com um visual mais moderno, acompanhando as últimas tendências da web. As mudanças o tornaram mais dinâmico, com informações sobre a empresa e suas atividades (frotas de veículos para locação, política de qualidade, informes sobre as linhas e horários de ônibus, entre outros dados). Visite o site: www.unimarservicelog.com.br.