

## Com o Português em dia

A língua portuguesa apresenta um considerável grau de complexidade e, com a presença cada vez mais constante das redes sociais em nosso dia a dia – como Facebook e Twitter –, que requerem textos curtos e escritos de maneira rápida,

muitas regras básicas de ortografia acabam sendo deixadas de lado.

Então, que tal relembrar algumas dessas “armadilhas” do Português e fazer bonito ao escrever?

### Mas x Mais

A conjunção “mas” significa uma contradição e tem o mesmo valor que palavras como porém, contudo, todavia, no entanto, entretanto. Já o advérbio “mais” é utilizado para dar a ideia de adição e é o contrário de “menos”. Ex.: Eu queria mais tempo, mas não foi possível.

### Sessão x Seção x Cessão

Essas três palavras são iguais na pronúncia, mas diferentes na grafia. O significado de “sessão” é reunião ou mesmo horário de cinema, por exemplo. Já “seção” quer dizer divisão, parte, setor, enquanto “cessão” é relacionada ao ato de ceder. Ex.: Meu amigo cedeu um ingresso para eu assistir ao filme na sessão das 19h na seção de eventos do shopping.

### Am x ão

Verbos conjugados na terceira pessoa e no passado devem ser escritos com “am” no final (viram, ofereceram, pegaram). Já, no futuro, o correto é utilizar “ão” (virão, oferecerão, pegarão).

### Concerto x Conserto

A palavra escrita com “c” trata-se da apresentação de uma orquestra, uma audição musical. Já o verbo, grafado com “s”, quer dizer que você está reparando, reformando algo.

### Menos x Menas

A palavra “menos” é uma palavra invariável, assim não existe a forma “menas”. Ex.: A reunião teve menos pessoas do que o esperado.

### Mim x Eu

Para não errar, há uma regra básica: usamos “para eu” quando houver um verbo em seguida e “para mim” nos demais casos. Ex.: Esta água é para mim?  
Esta água é para eu beber?

### Dispensa x Despensa

As duas palavras estão corretas, porém “dispensa” é ato ou efeito de dispensar; desobrigação, e “despensa” é o local onde ficam os alimentos de uma casa.

### Pontuação

Outra dica é ficar atento à pontuação, que pode mudar completamente o sentido de uma frase. Veja o exemplo: Esse juiz é ladrão. Esse, Juiz, é ladrão.

# Desta faixa eles já mudaram

Após anos como fumantes, funcionários começam uma vida mais saudável



Julio Menezes



Gleudson de Assis



Abraão Ferreira



Flávio da Silva

**F**lávio de Lucas da Silva, Gleudson Oscar de Assis e Abraão Ferreira são três bons exemplos de funcionários da Unimar que decidiram parar de fumar. Eles compareceram ao setor de Medicina do Trabalho para dar o pontapé inicial da nova vida sem o cigarro e foram encaminhados ao Programa de Antitabagismo desenvolvido pela Secretaria de Saúde da Serra.

Nas unidades de saúde de Serra Dourada e Novo Horizonte há equipes multidisciplinares que realizam todo o acompanhamento necessário para que a pessoa tenha condições de abandonar o vício, como teste para avaliar o grau de dependência à nicotina, grupos de apoio e uso de medicamentos, caso seja necessário.

“Estou em tratamento e já percebo as melhorias. Consigo respirar melhor e caminhar sem sentir cansaço”,

destaca Gleudson, que fumou por mais de 10 anos.

Por conta própria, há cinco meses, Julio Menezes também deu um basta no cigarro, após 50 anos. “Passei a sentir mais o sabor da comida e a dormir melhor. Além disso, consigo economizar o dinheiro que gastava com a compra dos cigarros. Não está sendo fácil, mas vale a pena”, conta o fiscal.

## Na Unimar

Desde agosto, a empresa promove a campanha “Desta faixa você deve mudar”, que mostra os malefícios causados pelo fumo e incentiva os funcionários fumantes a largarem o vício.

Faça você também parte dessa iniciativa e tenha uma vida mais saudável!

## Unimar colhe bons frutos

A Unimar vem conquistando resultados positivos com o Programa Colhendo Bons Frutos. Desde sua implantação, em 2010, índices como reclamação de usuários, notificações de irregularidades operacionais, acidentes de trânsito e sua intensidade vêm diminuindo a cada mês.

Como retorno da dedicação no cumprimento de metas, mensalmente, os funcionários concorrem ao sorteio de TVs, geladeiras e máquinas de lavar, entre outros prêmios.

“Em 2011, premiamos 127 profissionais. Contudo, sabemos que ainda há muito a ser alcançado, como a redução de ocorrências de arrecadação.

Contamos com a participação de todos”, destaca Elizeu da Conceição, gerente de Tráfego.

Confira as metas definidas para sua atividade, empenhe-se para atingi-las e boa sorte!



Unimar **notícias**

### INFORMATIVO DA UNIMAR

Jornalista Responsável: **Luiza Ferri (ES-1623/JF)**  
Redação, Edição e  
Editoração: **Pauta 6 Comunicação**

Fotos: **Unimar e Pauta 6**  
Impressão: **Gráfica GSA**  
Tiragem: **1280 exemplares**

# Missão: ser mulher

*Com diversos papéis em uma só pessoa, elas se destacam e são homenageadas*

**P**rofissional, esposa, mãe, amiga, irmã, filha, dona de casa... Todos esses papéis em uma só pessoa: mulher. Antes, sua fragilidade e sensibilidade a classificava como sexo frágil, mas nas últimas décadas, essas características têm sido valorizadas. Isso porque, com elas, a mulher consegue transmitir a dura tarefa de mudar hábitos com a clareza e a delicadeza necessárias para despertar o envolvimento de cada indivíduo, seja no trabalho ou em atividades domésticas.

Assim, o sexo feminino vem conquistando direitos sociais, políticos e econômicos da mesma forma que os homens. Inclusive, aquele velho ditado popular que diz “mulher ao volante, perigo constante” acaba de cair por terra. É o que mostra um estudo encomendado por uma empresa inglesa com 2,5 mil pessoas para saber quem estaciona melhor. Durante um mês, pesquisadores analisaram as imagens de voluntários e deram uma nota de 1 a 20 para os motoristas. As mulheres tiveram média de 13,4 e os homens 12,3.

As principais características delas são paciência e atenção. Já a deles é a rapidez ao colocar o carro na vaga. Porém, o tempo não era o fator de maior peso e sim deixar o carro bem reto. Vitória das mulheres.

## De olho na saúde

Mas para dar conta dessa rotina de muitos afazeres, a mulherada tem que estar com a saúde em dia. Prática regular de exercícios físicos e alimentação saudável são fundamentais.

Sempre que possível, as mulheres adultas devem optar por carnes, leite e derivados com menores quantidades de gordura, além dos peixes, que contribuem com a ingestão de ácidos graxos poliinsaturados, como o ômega-3. Cereais integrais, frutas, verduras e legumes merecem destaque por conterem fibras, vitaminas, minerais, carotenóides e outros antioxidantes.

Aliada a isso, a realização de exames preventivos, como papanicolau, de sangue – para medir os níveis de colesterol, glicose, triglicérides, entre outros –, e de imagem, como mamografia e ultrassonografias pélvicas e transvaginais, por exemplo, formam o “pacote” para que a mulher tenha uma boa qualidade de vida.



Brindes foram sorteados entre as participantes



Funcionárias ficaram ainda mais bonitas na manhã de beleza

**“Mulher! Mulher! Na escola em que você foi ensinada, jamais tirei um 10. Sou forte, mas não chego aos seus pés...”**

**Parte da letra da música Mulher, de Erasmo Carlos**

## Homenagem

Para homenagear essas pessoas que conseguem acumular tantas funções e desempenhá-las com tamanha dedicação, a Unimar realizou uma manhã de beleza no Dia Internacional da Mulher, 8 de março.

Na celebração, proporcionada por O Boticário, as funcionárias tiveram um “dia de princesa” com uma das coisas de elas mais gostam: maquiagem. Dois maquiadores da marca estiveram na empresa e as deixaram ainda mais bonitas. A Rede Farmes também contribuiu com brindes sorteados entre as participantes.



# Capacitação profissional

*Unimar oferece treinamentos e reciclagem de conhecimentos a seus funcionários*

Imagine se um recruta do exército não recebesse os treinamentos necessários para sobreviver em situações de risco? Com certeza, os prejuízos teriam proporções muito maiores. Por isso, participar de capacitações para melhorar o seu desenvolvimento profissional, por meio do aperfeiçoamento de habilidades e conhecimentos é tão importante.

“Mantemos um ciclo de treinamentos, preventivos ou corretivos, e reciclagens de nossos funcionários por acreditar que essas ações são responsáveis por promover boas mudanças e crescimento em qualquer ambiente de trabalho e até mesmo na vida pessoal. Os profissionais que são convocados para participar de capacitações devem se sentir felizes, pois significa que a empresa acredita e investe neles”, ressalta Euziane Barbosa, coordenadora de RH.

Elizeu da Conceição, gerente de Tráfego, lembra que o não comparecimento a um treinamento é falta disciplinar passível de advertência.

**“As pessoas só veem o que estão preparadas para ver”**

**Ralph Waldo Emerson**



## Treinamentos Unimar

**Integração:** tem o objetivo de integrar o novo funcionário à empresa, apresentar a estrutura hierárquica, filosofia de trabalho e benefícios.

**Atos normativos da qualidade:** preparam os novos funcionários ou aqueles que estão em mudança de função em suas atribuições e são compostos por toda a rotina pertinente àquela função.

**Prático operacional:** é um treinamento em que o profissional recebe orientações na prática das rotinas assimiladas através dos Atos Normativos.

**Semestral:** é uma reciclagem das rotinas, em que os funcionários da área operacional

com seis meses de empresa voltam à sala para reafirmarem alguns aspectos de sua atividade.

**Retorno de férias:** antes de o profissional retornar às suas atividades, são reciclados aspectos importantes.

**Condução econômica:** aborda questões sobre como dirigir de forma econômica e segura.

**Treinamentos externos:** são levantados ao final de cada ano e visam capacitar e/ou desenvolver o funcionário em aspectos técnicos, administrativos ou comportamentais, inerentes à sua função. Os cursos são ofertados por entidades da Grande Vitória.

## Vem aí a II Sipat Integrada

Com o tema “Saúde e Segurança em Primeiro Lugar”, a I Sipat Integrada para Empresas do Setor de Transportes e Logística da Grande Vitória, realizada em 2011, foi um verdadeiro sucesso com a participação de 983 profissionais dessas instituições.

Alimentação saudável, educação no trânsito e financeira, meio ambiente, cuidados com a saúde – hipertensão, obesidade, DST/Aids, estresse, entre outros – foram alguns dos assuntos abordados. O evento, do qual também participaram funcionários da Unimar, proporcionou uma maior

interação e integração entre os empregados das empresas do setor participantes e o Sest/Senat.

Então, fique atento, pois a II Sipat Integrada já está sendo preparada. Em breve, mais informações em nossos veículos de comunicação.