

## Saúde em dia

*Com alimentação balanceada e exercícios físicos colaboradores conquistam mais qualidade de vida*

**H**á três meses, 30 colaboradores decidiram mudar de vida e adotar hábitos saudáveis. Para isso, eles contam com o apoio do projeto Empresa Saudável, uma iniciativa da Unimar que oferece orientação nutricional e física.

“Preparamos um plano nutricional para cada participante e um educador físico acompanha a equipe em três sessões semanais de atividade física, na praia de Camburi (Vitória), que incluem corrida e circuito funcional”, explica Cintia Gama, nutricionista.

Profissionais de diversos setores estão presentes no grupo e, de acordo com Cintia, todos tiveram melhora significativa tanto no condicionamento físico como na composição corporal.

Este é o caso de Everaldo Abilio, coordenador de Fretamento e Locação, que emagreceu mais de 7 kg e reduziu de 48 para 44 a numeração de suas roupas. “Com o programa fui modificando pequenos hábitos, como comer menos e mais vezes ao dia. Além do resultado na balança, estou dormindo melhor e a satisfação é indescritível”, ressalta.

Para Rodrigo Brito, motorista, o “Empresa Saudável” é o incentivo que faltava para se adaptar à nova rotina. “É muito bom poder contar com o apoio da empresa e dos colegas de trabalho. Estou levando para a família os novos hábitos. Meu filho de 7 anos também já está entrando ‘nos trilhos’ e comendo de forma mais regrada”, conta ele que eliminou 13 kg.

A participação no projeto e a busca por uma vida mais saudável tiveram reflexo na autoestima de Maria de Lourdes Moreira, auxiliar de serviços gerais, que já eliminou 14 kg. “Estou mais alegre, tenho mais vontade de sair de casa. Até meu trabalho passou a render mais”, destaca.



A Unimar disponibiliza transporte aos colaboradores até os treinos



Chegando a Camburi, os participantes suam a camisa



# Unimar chega ao norte do Estado

*Empresa conquistou cinco contratos, três em Linhares e dois em São Mateus*

**A** Unimar expandiu sua atuação no Espírito Santo e firmou novos contratos no norte capixaba. Em Linhares, desde dezembro, a empresa passou a atender a Weg Linhares Equipamentos Elétricos, realizando o transporte de funcionários em regime de turno e administrativo por meio de 15 veículos em operação.

Neste mesmo segmento, a Unimar presta serviços à Hoope Recursos Humanos, utilizando três Sprinters, três micro-ônibus e um ônibus para transportar os funcio-

nários em regime administrativo.

Outra novidade é o atendimento a linhas regulares. Operadas com oito veículos, elas transportam os passageiros de Linhares a: Pontal do Ipiranga, Povoação, Regência e Guaxe.

Já em São Mateus, um dos contratos foi iniciado em novembro com a Plantar e inclui seis Sprinters, cinco micro-ônibus e 12 ônibus. O outro, com a ETM, conta com um ônibus e começou em dezembro.

“Para atender à nova demanda, contratamos os colaboradores nos

próprios municípios onde os serviços estão sendo prestados, uma forma de aproveitar a boa mão de obra local. Apenas os supervisores operacionais foram deslocados do quadro da Unimar”, explicou Jarim Zanetti, gerente operacional.

## Contratos em números

Confira quantos são os veículos e os colaboradores incluídos nos serviços no norte do Espírito Santo:

- 54 veículos.
- 93 colaboradores.

## Prêmio Destaque 2014

Homenagear os profissionais que trabalham nas empresas de transporte e logística do Estado. Este é objetivo do Prêmio Destaque – Trabalhador do Transporte e Logística do Espírito Santo, que em 2014 reconheceu o trabalho desenvolvido por Irivan Vieira da Fonseca, mecânico sênior da Unimar.

O colaborador venceu na categoria Transporte & Logística da Região da Grande Vitória e recebeu a premiação durante cerimônia realizada em novembro, na capital capixaba.

“Já é um prêmio a empresa me indicar como destaque. Sempre procuro me aperfeiçoar, por meio de cursos, buscando melhorias no dia a dia. Essa conquista vem confirmar que meu esforço valeu a pena”, diz.

Há 17 anos na Unimar, o profissional começou sua trajetória como auxiliar de Serviços Gerais,

Equipe Unimar com Irivan



passando por auxiliar de Mecânico até chegar ao cargo que ocupa hoje. Por sua conquista, Irivan também recebeu um Voto de Louvor requerido pelo vereador de Vitória Wanderson Marinho.

### Saiba mais

O prêmio é uma iniciativa da Federação das Empresas de Transportes do Espírito Santo (Fetransportes), realizada desde 1995. Durante este tempo, 185 profissionais já foram reconhecidos pela premiação.

Unimar **notícias**

### INFORMATIVO DA UNIMAR

Jornalista Responsável: **Luiza Ferri (ES1623/JP)**  
Redação, Edição e Editoração:  
**P6 Comunicação**

Fotos: **Unimar e Pauta 6**  
Impressão: **Gráfica GSA**  
Tiragem: **1.360 exemplares**

# Eles estão no ensino médio

*Projeto Educação dá início às aulas de nova turma na Unimar*



O Projeto é uma parceria entre a empresa e o Sesi

**XX** colaboradores estão cursando o ensino médio por meio do Projeto Educação, uma iniciativa da Unimar em parceria com o Serviço Social da Indústria (Sesi). As aulas começaram no dia 2 de fevereiro e alguns dos alunos já são bem conhecidos do projeto.

Um exemplo é Israel Coxito Justino, lanterneiro, que concluiu em 2014 o ensino fundamental por meio da iniciativa. “Tive uma boa base no fundamental e apoio da minha família. Isso me incentivou a concluir os estudos. O que não podemos é ficar parado!”, diz.

Adenilson de Oliveira, motorista, é novato no grupo e está gostando bastante. “O curso é muito bom e os estudantes estimulam uns aos outros. Com este incentivo dado pela Unimar, só não estuda quem não quer”, destaca.

Esta é a segunda turma de ensino médio oferecida pela empresa no Projeto Educação e outros três grupos de ensino fundamental foram formados, desde 2004, quando foi criado. Além de oferecer as aulas e toda a estrutura necessária para que aconteçam, a empresa ainda viabiliza a presença dos alunos flexibilizando suas escalas de trabalho.

## Talento reconhecido

Aos 16 anos, Cristian Souza Alves começou sua vida profissional como Menor Aprendiz no Almoarifado da Unimar. Em função do bom desempenho nas atividades, ele foi contratado pela empresa para atuar como almoarife. “Gosto bastante do trabalho, especialmente da parte de mecânica. Pretendo fazer um curso profissionalizante nesta área”, contou Cristian, hoje com 18 anos.



Cristian atua no Almoarifado da Unimar há 2 anos

# Em busca de novas certificações

*Empresa trabalha para alcançar a ISO 14001 e a OHSAS 18001*

**A** Unimar está se preparando para conquistar duas novas certificações: a ISO 14001, que trata das questões ambientais, e OHSAS 18001, relacionada à segurança e saúde ocupacional.

Há cerca de um ano, a empresa vem promovendo ações em suas diversas áreas para adequar as práticas atuais ao que estabelece as normas. Uma delas é a implantação da Coleta Seletiva. Com este objetivo, a Unimar instalou coletores para a separação correta dos resíduos – papel, plástico, não reciclável, metal, vidro e produtos perigosos – e preparou banners que informam sobre o que deve ser descartado em cada lixeira.

“Como já possuímos a ISO 9001, as duas outras certificações entrarão juntamente a esta, formando o



Coletores para a separação correta dos resíduos já estão na Unimar

“Sistema de Gestão Integrado”. Estamos preparando também a Política de Gestão Integrada que norteará a existência dessas normas e que farão parte do nosso dia a dia”, explicou Micheline Torres, responsável pela Gestão de Meio Ambiente da Unimar.



## Português em dia

A língua portuguesa tem suas regras e no ambiente de trabalho, assim como nos demais locais que frequentamos, elas devem ser seguidas. Tropeçar no português pode prejudicar sua carreira e comprometer a credibilidade no trabalho. Em alguns casos, um pequeno deslize altera todo o sentido do que você deseja dizer.

Então, em caso de dúvidas, consulte sempre o dicionário ou mesmo sites na internet que podem ajudá-lo a expressar melhor o que quer dizer e a manter o português em dia.

## Canal direto

Se você quiser enviar sugestões, reclamações e/ou elogios saiba que pode utilizar as caixas de sugestões e também o e-mail do setor de Recursos Humanos: [rh@grupounimar.com.br](mailto:rh@grupounimar.com.br). Participe!

