

1 ano do Empresa Saudável

Projeto da Unimar completa primeiro aniversário oferecendo orientação nutricional e física aos colaboradores

Há 1 ano, a Unimar lançou um desafio aos seus colaboradores: incluir exercícios físicos e alimentação balanceada na rotina. Os profissionais que aceitaram já estão colhendo os frutos dessa nova vida.

Isso foi possível por meio do projeto Empresa Saudável, que oferece orientação nutricional e física. “Hoje temos 36 colaboradores no projeto, mas muitas outras pessoas participaram. Depois de ter a vivência da atividade física e da reeducação alimentar, elas mudaram seus hábitos, a fim de incorporar atividades no dia a dia”, explicou Cintia Gama, nutricionista, idealizadora da iniciativa.

Um bom exemplo é Carlito Ribeiro Pereira, assistente de Tráfego, que passou a praticar exercícios físicos de forma regular. “Antes, fazia caminhadas apenas no verão e conseguia correr somente pequenas distâncias. Com a prática três vezes por semana já pude participar de uma corrida de 10 km. Não foi fácil, mas completei o trajeto e num tempo abaixo do que eu tinha previsto, uma grande satisfação!”, ressaltou.

Além da inclusão do esporte, aos 55 anos Carlito também investiu na reeducação alimentar como ferramenta de mudança. “Emagreci 7 kg nos primeiros meses de projeto e consegui manter o peso desde então. Foi muito bom poder vestir uma calça jeans que havia comprado há muito tempo, mas que estava apertada”, contou orgulhoso.

Antes sedentário e com taxas alteradas, Elizeu da Conceição, gerente, já coleciona medalhas de seis corridas de rua e exames de dar inveja a muita gente. “Os resultados deste um ano de programa são muito positivos: o colesterol e os triglicerídeos caíram bastante e os demais exames também estão dentro da normalidade; já emagreci 10 kg; a qua-



Colaboradores durante aquecimento para começar o treino

lidade do sono e do humor melhoraram muito; e agora consigo correr”, disse.

Os planos do gerente não param por aí. Para 2016, seu objetivo é participar de 12 corridas, incluindo a mais importante do Brasil, a São Silvestre, em São Paulo. Para dar conta de realizar seus objetivos, Elizeu também está atento à alimentação. “Comecei a comer a cada três horas e parei de ingerir carboidratos à noite”, destacou.

E você, que tal aproveitar o ano novo e dar o primeiro passo rumo a uma vida mais saudável?

Apoio também para a família

De acordo com Cintia, o projeto oferece também o atendimento nutricional para familiares de colaboradores, o que facilita a adesão à reeducação alimentar. “Hoje temos em torno de 200 pessoas, entre colaboradores e seus familiares, fazendo acompanhamento nutricional”, afirmou a nutricionista.

Novo local de trabalho

Antes no GVBus, pessoas com deficiência auditiva passam a atuar na sede da Unimar

Captar as imagens das câmeras de monitoramento instaladas nos ônibus do sistema Transcol é o trabalho de cinco pessoas com deficiência auditiva que atuam na Unimar. Essa atividade era desenvolvida pelos colaboradores na central de videomonitoramento do GVBus e, desde o dia 14 de dezembro, eles passaram a trabalhar na sede da empresa.

Para que pudessem entender melhor o funcionamento da Unimar, questões de segurança e meio ambiente, a empresa promoveu um treinamento para estes profissionais com o apoio do intérprete Daniel Siqueira Filho.

“Esta foi a primeira oportunidade que minha filha teve no mercado de trabalho e ela gosta muito do que faz!”, contou Elizeti de Sousa, mãe de Patrícia Sousa dos Santos, que atua há 4 anos na Unimar.



Colaboradores participaram de treinamento



O conteúdo foi repassado com o apoio do intérprete Daniel

Motoristas do Porta a Porta reconhecidos

A Unimar e oito motoristas que atuam ou já atuaram no serviço Porta a Porta pela empresa foram homenageados pela Câmara Municipal de Vitória. A Sessão Solene foi realizada no dia 20 de



Motoristas homenageados com Elizeu da Conceição, gerente

novembro em comemoração aos 15 anos do serviço que faz o transporte público de pessoas com deficiência física na capital capixaba.

“Trabalhei por 2 anos no Porta a Porta e gostei muito, pois neste período tive a oportunidade de ver que sempre podemos fazer mais do que já fazemos para ajudar o próximo. Esta homenagem é uma forma de reconhecimento do trabalho que realizamos”, disse Adelson Gomes Silva, motorista.

Durante a Sessão Solene, cerca de 30 pessoas, entre usuários do serviço e profissionais que cooperam para o bom funcionamento do sistema, receberam a condecoração.

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: **1.500 exemplares**

Verão com a saúde em dia

Confira as dicas da nutricionista Cintia Gama para aproveitar a estação do sol

Sol, praia, calor, piscina... O verão já está aí e é preciso adequar nosso corpo para a estação mais quente do ano. Cintia Gama, nutricionista da Unimar, explica que é preciso estar atento aos alimentos e à quantidade de líquidos ingeridos, bem como a certos exageros.

“Nos dias quentes ocorre maior perda de líquidos e minerais em função do aumento da temperatura corporal e da transpiração excessiva. Por isso, devemos aumentar a ingestão de líquidos antes mesmo de sentir sede, pois este é um sinal de que já estamos desidratados”, explica.

No verão, o chá e o suco também auxiliam na hidratação, mas Cintia alerta que o suco contém calorias. “Para torná-lo menos calóricos, procure não acrescentar açúcar. Com relação aos chás, opte pelo de ervas ou descafeinado, que são bons hidratantes. Uma excelente escolha é a água de coco”, aconselha.



Para comer, prefira as frutas, verduras e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de serem alimentos refrescantes que

combinam com a alta temperatura do verão.

A nutricionista conta que os alimentos integrais em vez dos brancos – como pão, arroz e macarrão – são as melhores escolhas. Carnes magras (aves e peixes, por exemplo) são mais facilmente digeridas, além de serem mais saudáveis. “Substitua as frituras, que não combinam com o clima quente do verão, por grelhados, assados e cozidos”, orienta.

Quando o assunto é sobremesa, dê preferência às mais refrescantes: frutas ou doces à base de frutas (sorvetes de frutas no palito, compotas geladas ou saladas de frutas).

Evite:

- Molhos à base de maionese e creme de leite, que são ricos em gorduras e calorias. Prefira molhos à base de iogurte para saladas e tomate para massas, por exemplo.
- Carne de porco e embutidos e carnes vermelhas gordas, como a picanha e maminha.
- “Petiscos” salgados, como: amendoim e castanhas, salgadinhos e queijos amarelos. Estes alimentos retêm líquidos deixando um aspecto de “inchaço” no corpo.

Editorial

Estamos encerrando 2015, um ano dos mais difíceis e complicados. O Brasil enveredou por um caminho, na verdade iniciado antes, de muita complexidade em todos os aspectos.

A ordem econômica ruiu de vez. A sanidade política não existe. Notícias de barganhas e desmandos estarrecedores, a cada dia. Nosso estado foi afetado seriamente pelo enfraquecimento econômico. E nossa atividade também, como as demais.

Mas, não podemos parar. Temos que usar nossas ener-

gias para vencer a crise. Não podemos desanimar. O estado do Espírito Santo tem excelentes projetos em andamento. Vamos fazer nossa parte e continuar acreditando e trabalhando. Cumprimos todos os nossos compromissos. Com fé em Deus, dias melhores virão.

Muita saúde e paz. Que 2016 seja o início da retomada.

Abrços,
Adi Gama

Diretor Geral da Unimar



Diga não ao *Aedes Aegypti*

Saiba mais sobre este mosquito, transmissor de graves doenças, e como combatê-lo

Água parada em vasos de plantas, telhados ou em qualquer outro lugar pode ser a porta de entrada para o surgimento do mosquito *Aedes Aegypti*, transmissor da dengue, da febre chikungunya e da doença mais falada nos últimos tempos, a zika.

Por se tratar de um mal ainda pouco conhecido, a zika vem trazendo grande preocupação para a população e também para a comunidade médica. O que já está comprovado é que o vírus é responsável por causar microcefalia – má formação que compromete o desenvolvimento do cérebro – em bebês ainda no ventre da mãe.

Outra doença que há forte possibilidade de estar associada à infecção pelo zika vírus é a síndrome de Guillain-Barré, que afeta o sistema nervoso e os sintomas mais comuns são dores nos membros inferiores, fraqueza e paralisia.

Tudo isso sem falar da já conhecida dengue, que há anos faz parte da nossa vida, especialmente no verão, período de muita chuva e forte calor.

Fique ligado

Em casa ou no trabalho, jogue o lixo no lixo. A Unimar disponibiliza lixeiras próprias para cada tipo de resíduo e só depende de você o descarte correto. Essa prática contribui para a eliminação dos focos do *Aedes Aegypti* e está alinhada às ações que a empresa vem implementando com foco na certificação da norma 14001, relacionada ao meio ambiente.

Certificada desde 2001 na norma 9001/08, a Unimar está se preparando para alcançar a ISO 14001 e a OHSAS 18001 - Gestão de Saúde e Segurança Ocupacional. Uma das ações é a nomeação de responsáveis, os quais são: Micheline Torres, pelo meio ambiente; Juliana Orlandi, pela saúde e segurança; e Elizeu da Conceição, como Representante da Direção (RD).

Na norma 9001, Elizeu já tem essa mesma função, sendo responsável por assegurar que os processos estabelecidos pela ISO sejam estabelecidos implementados e mantidos, relatando à Alta Direção o desempenho e as necessidades de melhoria.



Então, que tal fazer sua parte no combate ao *Aedes Aegypti*?



Mantenha as calhas limpas e desentupidas.



Tampe tonéis, lixeiras e caixas-d'água.



Coloque areia nos pratos de vasos de plantas.



Não deixe pneus onde possa acumular água.

Você sabia?

De acordo com o Ministério da Saúde, o mosquito se reproduz em água limpa e parada em até 5 dias. A sugestão é reservar um dia da semana para combatê-lo com as dicas sugeridas acima.