

## ACONTECEU NA LUXAFIT

### Janeiro

#### CAMPANHA JANEIRO BRANCO

**Janeiro é o mês dedicado à saúde mental.**

A Campanha Janeiro Branco, criada em 2014, tem como objetivo chamar a atenção da sociedade sobre o tema, buscando estratégias políticas e sociais para que o adoecimento emocional seja conhecido, prevenido e combatido.

#### Por que Janeiro?

O mês de janeiro foi escolhido por ser símbolo de recomeços, um período quando normalmente as pessoas param e refletem sobre suas vidas e fazem planos para o ano.

A cor branca também foi escolhida para simbolizar o recomeço, pois em uma tela em branco podemos pintar, desenhar e escrever o que quisermos.

#### Como aderir ao Janeiro Branco?

- Pratique o autocuidado e trate a si mesmo com mais carinho e amor. Você é responsável pela sua felicidade!
- Se observe, conheça e estabeleça seus limites. Tire um tempo para descansar a mente.
- Converse sobre o que pensa e sente com pessoas que você confia.



**É necessário que haja um equilíbrio entre mente e corpo!**

Durante muito tempo, a saúde mental não esteve em pauta. Não fomos ensinados a cuidar da mente, tão pouco preparados para lidar com as frustrações e com o excesso de informações trazido pela evolução tecnológica.

É necessário prestar atenção ao que suamente está precisando e cuidar dela assim como cuidamos do nosso corpo!

ACONTECEU NA LUXAFIT

# Fevereiro

## FEVEREIRO LARANJA E ROXO

Em 30/01 a Luxafit recebeu a clínica Apta que realizou a palestra de campanha ao Fevereiro Roxo, destacando a importância da Saúde em geral, com palestras sobre vários tipos de prevenção e doenças.



# Março

## DIA DA MULHER

Celebramos a força e a dedicação das mulheres que movem a Luxafit Transportes todos os dias. Parabéns a todas as mulheres incríveis da nossa equipe!



**FIQUE ATENTO**

**EQUIPE DE BRIGADISTAS (2024)**

Caso necessitem de alguma ajuda relacionada à **emergência**, procurar equipes abaixo:

**CAMPINAS**



**GUARULHOS**

	RODRIGO FLORES- DEP. OPERACIONAL
	JOSELITO PEREIRA SANTOS-DEP FROTA
	ANDERSON HENRIQUE- DEP. OPERACIONAL
	CARLOS ALBERTO-DEP. OPERACIONAL

**SANTOS**

	RAFAEL CARDOSO- DEP OPERACIONAL
	MARCOS ANTÔNIO- DEP. FROTA
	HENRIQUE ALMEIDA- DEP. OPERACIONAL

**EQUIPE CIPA (2023/2024)**

Caso necessitem de alguma ajuda relacionada à **segurança do trabalho**, procurar a equipe abaixo:

**CAMPINAS**



**FIQUE ATENTO**

**APRESENTAÇÃO DO INSTRUTOR DE MOTORISTA**



Para divulgação e suporte, o **Instrutor de Motoristas Everardo Junior** está pronto para oferecer assistência e compartilhar informações sobre os procedimentos internos relacionados às atividades e treinamentos de condução de veículos, com ênfase em segurança e economia.

Ele pode ser contatado pelo celular (19) 98341-5117 para qualquer necessidade ou esclarecimento.

**ATENÇÃO AOS PROCEDIMENTOS INTERNOS**

**MOTOCICLISTAS**

A Lei Nº 14.955M, assinada em 12 de março de 2013 proíbe a entrada e permanência com capacete ou qualquer tipo de cobertura que oculte a face em estabelecimentos comerciais, locais públicos ou privados.

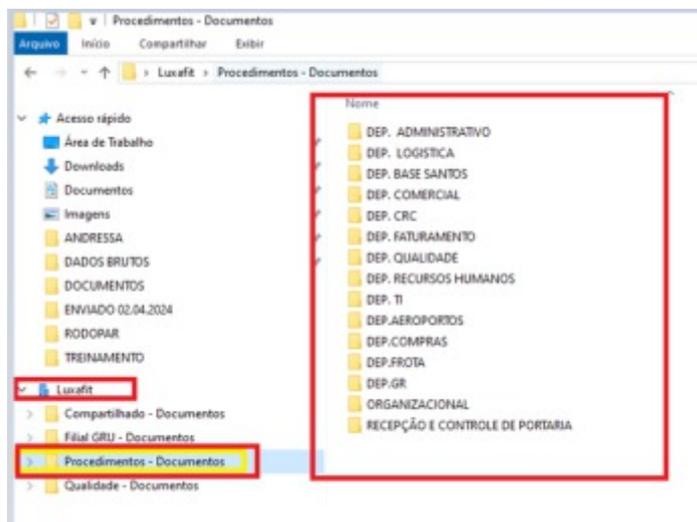
Os adereços proibidos são aqueles que cobrem parcial ou totalmente a face e suas características, Ficam permitidos qualquer adereço que não atendem a essas característica, como bonés, toucas e gorros por exemplo.

De acordo com a lei o estabelecimento fica obrigado a sinalizar a proibição com placas de sinalização.



**COLABORADORES ADMINISTRATIVOS**

Destacamos a disponibilidade de acesso aos procedimentos internos, disponibilizados na rede, para os colaboradores administrativos. É fundamental que todos estejam cientes dos procedimentos pertinentes às suas respectivas áreas.



## FIQUE ATENTO



## MOTORISTAS

Destacamos o acesso ao **Manual dos Motoristas**, disponível em formato físico nos locais de acesso (Área de Vivência Sala dos Motoristas).

## CAMPANHA DE PREVENÇÃO

**Uma semana tem mais de dez mil minutos. Que tal usar apenas 10 para se proteger do Aedes aegypti?**

Essa é a proposta da iniciativa **10 Minutos Contra o Aedes**, idealizada com base no conhecimento científico dos pesquisadores do Instituto Oswaldo Cruz (IOC/Fiocruz), o projeto é inspirado em uma estratégia de controle do Aedes aegypti adotada em Cingapura, que foi capaz de interromper o pico de epidemia de dengue no país com ações semanais da população dentro de suas residências, de

apenas 10 minutos, para limpeza dos principais criadouros do A. aegypti.

O mosquito transmissor da dengue, vírus Zika e chikungunya vive e se reproduz dentro e ao redor das nossas casas. Agindo uma vez por semana na limpeza de criadouros, a população interfere no desenvolvimento do vetor, já que seu ciclo de vida, do ovo ao mosquito adulto, leva de 7 a 10 dias. Com uma ação semanal, é possível impedir que ovos, larvas e pupas do mosquito cheguem à fase adulta, freando a transmissão dessas doenças.

#prevenção

Todos juntos  
contra a  
**DENGUE!**

PREVENIR É MELHOR  
QUE REMEDIAR!

- Evite o acúmulo de água em pneus, latas e garrafas.
- Mantenha sempre fechada a tampa do reservatório de água.
- Mantenha a tampa do lixo sempre fechada também.
- Preencha os pratinhos ou os vasos de planta com areia.
- Mobilize seus vizinhos e sua comunidade para ajudar a combater o mosquito transmissor da dengue.

ESSA LUTA É DE TODOS NÓS.  
AJUDE A COMBATER.

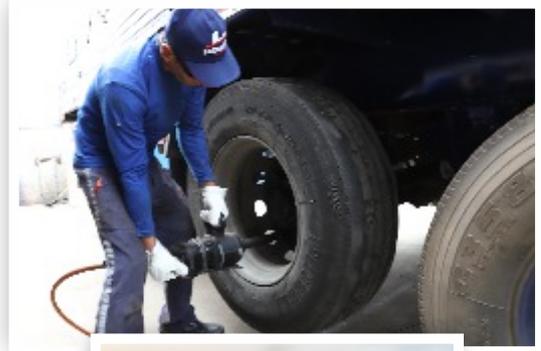
LUXAFIT

SASSMAQ  
ISO 9001  
OEA

## DESTAQUES DE TREINAMENTOS

### TREINAMENTO DE GESTÃO DE PNEUS

No dia 05/01, promovemos o Treinamento de Gestão de Pneus, direcionado ao Departamento de Frota, com o propósito de abordar questões relacionadas à manutenção e segurança dos veículos.



### TREINAMENTO DE ATUALIZAÇÃO DE TECNOLOGIA (PABX) CORPORATIVO

Realizado em 06/01/2024 com foco nas equipes administrativas, apresentando a melhoria no sistema de telefone, trazendo agilidade e otimização na comunicação interna/externa diária.



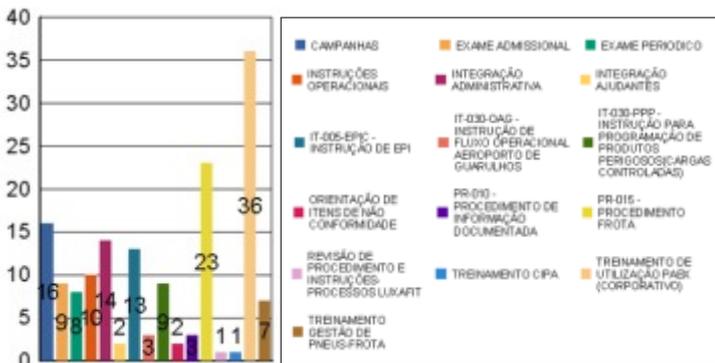
### TREINAMENTO DE LEGISLAÇÃO DE PRODUTO PERIGOSO

Realizado em 28/03/2024, este treinamento teve como foco as equipes administrativas que trabalham diariamente nos processos, com o objetivo de aprimorar as práticas e procedimentos.

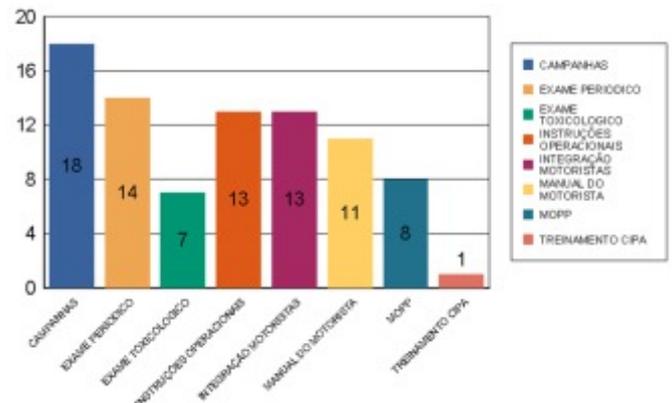


## ABAIXO INDICADORES DE TREINAMENTOS REALIZADOS NO PERÍODO DE JANEIRO À MARÇO (2024):

### Equipe Administrativa



### Equipe Motorista (Operacional)



**SEGURANÇA****DICAS DE SEGURANÇA PARA CONDUTORES DE CAMINHÃO**

Visando diminuir os riscos de acidentes e exposição a quadrilhas criminosas, todo condutor de veículos pesados deve atentar-se a uma série de condutas, tais como:

**EVITAR PARADAS NO MEIO DA ESTRADA**

Durante uma jornada de trabalho, todo motorista pode precisar lidar com contratemplos, como pneus furados, problemas mecânicos ou necessidades fisiológicas. Nesses casos, o ideal é procurar sempre um local seguro para resolver o problema, como postos policiais ou de gasolina, diminuindo as chances de roubos e acidentes.

**EVITAR VAZAR DETALHES SOBRE O CARREGAMENTO**

Em hipótese alguma o condutor deve comentar informações sobre cargas e destinos. Manter a discrição durante as paradas para descanso, alimentação, abastecimento ou manutenção é regra de ouro.

**ATENTAR-SE ÀS BOAS PRÁTICAS NO VOLANTE**

Vias e estradas são ambientes altamente perigosos se a devida atenção não for dada aos condutores ao volante. Dentre os principais pontos a serem considerados e colocados em prática, destacam-se:

- Verificar, antes do início da viagem, itens do painel, rádio, GPS e ar-condicionado;
- Usar o cinto de segurança;
- Segurar sempre o volante com as duas mãos;
- Olhar os retrovisores assiduamente;
- Manter braços e pernas dobrados a fim de reduzir as chances de lesões;
- Apoiar o corpo no assento, o ideal é manter em 90 graus;
- Ajustar o encosto de cabeça, de preferência na altura dos olhos;
- Manter os calcanhares apoiados no chão;



- Usar sapatos fixos aos pés, evitando chinelos e afins;
- Evitar distrações, como o uso de celular e outros equipamentos;
- Respeitar os limites de velocidade.

**ESCOLHER ROTAS CONHECIDAS**

A pressa é a grande inimiga do homem, e, muitas vezes, a escolha por caminhos alternativos e desconhecidos podem ser extremamente perigosos. Todo o planejamento deve ser feito previamente, com a seleção das devidas rotas, pontos de parada e tempo previsto de viagem.

**FAZER MANUTENÇÕES PREVENTIVAS**

É fundamental que todo veículo seja inspecionado periodicamente a fim de evitar problemas mecânicos, acidentes e despesas indesejadas. O recomendado é que o condutor verifique pneus e outros componentes antes do início de cada trecho.

**REDES SOCIAIS**

**ACOMPANHE AS  
REDES SOCIAIS  
DA LUXAFIT!**

Siga, curta e compartilhe.



Aponte a câmera do seu celular para o QR code e siga nossas redes.



**TREINAMENTO DO SEST SENAT**



Serviço Social do Transporte  
Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte

**Educação a Distância do SEST SENAT**



Os cursos são disponibilizados em ambiente virtual de aprendizagem com diferentes recursos para tornar a aprendizagem mais significativa e comple-

ta. São mais de 150 opções de cursos em dez áreas do conhecimento, para você desenvolver suas habilidades e adquirir novos conhecimentos.

- Desenvolvimento Pessoal**
- Gestão
- Logística
- Transporte
- Segurança
- Legislação
- ESG - Ambiental, Social e Governança
- Manutenção
- Tecnologia
- Saúde
- Aéreo



Acesse o QrCode e conheça todos os cursos disponíveis