

## No trânsito, escolha a vida!

Este ano o movimento Maio Amarelo completa 10 anos e o tema de 2023 foi sobre escolhas. A vida é feita de escolhas e no trânsito não poderia ser diferente. Escolha a responsabilidade, escolha a vida!



**maio  
amarelo**  
NO TRÂNSITO, ESCOLHA A VIDA



ESTE É O BOLETIM BIMESTRAL do Programa Mais Forte, publicado para que você fique ainda mais informado sobre os acontecimentos da Tegma e se atualize com informações importantes para o seu dia a dia de trabalho. Tenha uma boa leitura!

# maio amarelo

## No trânsito, escolha a vida!

ESTE ANO o movimento Maio Amarelo completa 10 anos e o tema foi sobre escolhas. A vida é feita de escolhas e no trânsito não poderia ser diferente. Escolha a responsabilidade, escolha a vida!

### ESCOLHA A RESPONSABILIDADE NO TRÂNSITO

Práticas preventivas de segurança podem salvar a sua vida na estrada. Usar o cinto de segurança regularmente e de forma correta evita que, em caso de um acidente, o motorista seja jogado para fora do veículo. Sua vida vale muito. Lembre-se da proteção sempre que for seguir viagem!

### ESCOLHA A ATENÇÃO NO TRÂNSITO

5 dicas de como se proteger em situações adversas quando estiver nas estradas:

1. Em caso de chuva, reduza a velocidade, acione a luz baixa do farol, aumente a distância em relação ao carro da frente;
2. Em caso de granizo ou chuva forte, pare em um lugar seguro até diminuir a intensidade;
3. Em caso de neblina, redobre a atenção, acenda o farol em luz baixa. Se for necessário parar de emergência na via, sinalize a pista e mantenha o pisca-alerta ligado;
4. Em estradas irregulares, conheça sempre o



trajeto que vai percorrer, para se preparar caso alguma irregularidade na estrada apareça e respeite sempre a velocidade da via;

5. Em caso de animais e objetos na via, estar descansado e bem alimentado faz com que a atenção fique focada no trajeto, evitando que atropelasse algum animal ou passe por cima de algum objeto que pode furar os pneus.

### ESCOLHA O RESPEITO NO TRÂNSITO

Leis de trânsito são normas que tem o objetivo de orientar os condutores, garantindo, assim, a segurança de todos. São inúmeras as leis de trânsito, mas as mais conhecidas são:

- Limite de velocidade;
- Obediência à sinalização;
- Exigência da habilitação para a condução;
- Respeito à faixa de pedestres.

### ESCOLHA A PREVENÇÃO NO TRÂNSITO

4 manutenções indispensáveis para caminhões:

- Mantenha seus pneus calibrados e seguros;
- Confira e troque o óleo do motor sempre que necessário;
- Verifique a refrigeração do motor;
- Fique atento aos freios. ■



## INSTAGRAM MAIS FORTE

VOCÊ SABIA QUE A TEGMA tem uma página no Instagram? O @maisfortetegma é dedicado a você, motorista, para ficar por dentro dos acontecimentos da Tegma, além de compartilhar fotos e vídeos do seu dia a dia e poder aparecer na página. Acompanhe por lá também! @MAISFORTETEGMA

# CAMPANHA

# FAÇA BONITO

PROTEJA NÓSSAS CRIANÇAS E ADOLESCENTES



## TODOS JUNTOS CONTRA O ABUSO E A EXPLORAÇÃO SEXUAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

O DIA NACIONAL DE COMBATE ao Abuso e à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, instituído pela Lei Federal 9.970/00 é celebrado há 23 anos em 18 de maio, é uma conquista que demarca a luta pelos Direitos Humanos de Crianças e Adolescentes no território brasileiro e que já alcançou muitos municípios do nosso país.

Esse dia foi escolhido porque em 18 de maio de 1973, na cidade de Vitória (ES), um crime bárbaro chocou todo o país e ficou conhecido como o “Caso Araceli”. Esse era o nome de uma menina de apenas oito anos de idade, Araceli Crespo, que teve todos os seus direitos humanos violados: foi raptada, estuprada e morta por jovens de classe média alta daquela cidade. O crime, apesar de sua natureza hedionda, completa 50 anos e até hoje está impune. Fato este mobiliza a todos a seguir construindo estratégias para que nenhuma criança

ou adolescente tenha que vivenciar as marcas da violência sexual ou da impunidade. Anualmente, a Tegma, em parceria com a Childhood Brasil, através do Programa Na Mão Certa, apoia a campanha FAÇA BONITO do Comitê Nacional de Enfrentamento à Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes, e este ano não podia ser diferente.

Seguimos juntos com objetivo de destacar a data para mobilizar, sensibilizar, informar e convocar toda a sociedade a participar na promoção e defesa dos direitos de crianças e adolescentes. É preciso garantir a toda criança e adolescente o direito ao seu desenvolvimento de forma segura e protegida, livres do abuso e da exploração sexual. ■

### Como agir em casos de violência sexual contra crianças e adolescentes?

Se **SUSPEITAR** que uma criança ou adolescente está sendo vítima de violências, denuncie:

**Disque 100\***

WhatsApp (61) 9 9656 5008

Aplicativo  
**Direitos Humanos Brasil**

Se **PRESENCIAR** ou **TESTEMUNHAR** uma situação de violência contra criança ou adolescente, chame:

Polícia Militar  
**Ligue 190**

Polícia Rodoviária Federal  
**Ligue 191**

Se **IDENTIFICAR** um caso de violência on-line envolvendo uma criança ou adolescente, denuncie:

SaferNet  
**denuncie.org.br**



\*Ligação gratuita e anônima.

**FAÇA BONITO. PROTEJA CRIANÇAS E ADOLESCENTES.**

# PROGRAMA FORTE

Mais  
COMPLETA 15 ANOS

EM ABRIL DE 2008 a Tegma lançou o Programa Mais Forte, com o objetivo de estreitar o relacionamento com os motoristas terceirizados que prestavam serviços para a empresa. Sendo pioneira no segmento, a iniciativa foi idealizada com base nos resultados de uma pesquisa realizada com transportadores que identificou a necessidade de aprimorar as ações de comunicação, qualidade de vida, segurança no trabalho e infraestrutura.

Ao completar 15 anos de existência, é possível observar os resultados e benefícios decorrentes de uma ação contínua e estrategicamente planejada. Já no primeiro ano houve uma redução de 41% no número de acidentes, caindo de 22 em 2008 para 13 no ano seguinte.

Para marcar os quinze anos do Programa, foi organizado um café da manhã de confraternização, reunindo colaboradores da Tegma e prestadores de serviço. A data também foi marcada pelo lançamento de uma newsletter – Mais Forte –, com informações sobre o Programa e dicas para a prevenção dos problemas de saúde que afetam com mais frequência os profissionais do volante. ■





# SAÚDE MENTAL

## SAÚDE EMOCIONAL SEM PRECONCEITO

DADOS APONTAM que a ansiedade e o estresse são doenças que mais afetam os motoristas e trazem graves problemas à saúde mental e ao bem-estar, como a falta de concentração, o nervosismo e a agitação, principais consequências desses males decorrentes de excesso de trabalho e pressão psicológica (fonte: revista O Carreiteiro – 2021).

Outros estudos e pesquisas também trouxeram dados que revelam a importância de abordar este tema junto aos caminhoneiros.

- Como mostrado no relatório “O Perfil do Caminhoneiro no Brasil” de 2021, o profissional de transporte lida com muitas dificuldades ao mesmo tempo.
- A depressão está entre as seis maiores causas de afastamentos dos caminhoneiros no INSS (Abramet – Associação Brasileira de Medicina de Tráfego).

Com tantos dados alarmantes, é importante que o profissional do transporte de carga receba informações sobre este tema e descubra como pode identificar um problema de saúde emocional ou, melhor, até evitá-lo.

## COMO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL NO DIA A DIA?

O primeiro passo com relação aos cuidados com a saúde mental está em fazer uma avaliação e

verificar se algum problema que pode trazer riscos faz parte da sua vida. Alguns sinais podem mostrar que ações precisam ser tomadas. Observe se são constantes:

- nervosismo, tensão ou preocupação,
- dormir mal,
- práticas de isolamento social,
- tristeza,
- dores de cabeça,
- má digestão,
- cansaço frequente,
- dificuldades para pensar com clareza.

Caso algum desses sinais esteja sendo constante em sua vida, é preciso buscar ajuda. A consulta a um psicólogo ou psiquiatra pode ser de grande utilidade. Além disso, vale a pena uma reflexão sobre os seguintes tópicos:

## JORNADA DE TRABALHO SAUDÁVEL

Avalie como está a sua jornada de trabalho. Lembre-se sempre que a vida é colocada em risco quando não atendemos às recomendações previstas na legislação.

## HÁBITOS SAUDÁVEIS

- defina horários para alimentação e não pule refeições,
- opte por uma alimentação balanceada,
- cuide de sua postura física ao dirigir,
- planeje a sua viagem,
- faça paradas para realizar alongamentos (pernas, braços e pescoço),
- pratique atividade física durante as paradas,
- em locais com alta incidência de sol, use filtro solar,
- não deixe de descansar. ■



# TEGMA DE OLHO NA SEGURANÇA

EM ABRIL, a equipe de Segurança do Trabalho realizou um treinamento em que teve um impacto significativo em nossa equipe. Capacitamos nossos colaboradores para identificar riscos e promover um ambiente de trabalho seguro. Juntos, estamos construindo uma cultura de prevenção de acidentes.

## REFLETINDO SOBRE NOSSA IMPORTÂNCIA E POTENCIAL

Durante o treinamento, foi realizada uma atividade especial denominada “Dinâmica do Espelho”, proporcionando uma reflexão profunda em cada pessoa sobre seu valor e impacto no ambiente de trabalho. Foi uma oportunidade para reconhecermos que cada um de nós desempenha um papel fundamental na construção de um ambiente seguro e saudável. Essa conscientização fortalece a equipe e reforça nosso compromisso em manter a segurança como prioridade máxima. Juntos, continuaremos promovendo um ambiente de trabalho seguro e protegido para todos. ■



## FORTECAST

CONFIRA O PRIMEIRO EPISÓDIO da segunda temporada do ForteCast. Nele é abordado o pacto empresarial que a Tegma assumiu com o Programa Na Mão Certa, da Childhood Brasil. Confira!



No próximo bimestre trataremos mais notícias para você. Não perca!