+FORTE

Nº4
SET/OUT/NOV
2023

Informativo bimestral do Programa
Mais Forte da Tegma Gestão Logística

SETEMBRO AMARELO

A importância da Saúde Mental

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!

SETEMBRO AMARELO
UM MÊS PARA VALORIZAR A VIDA E A SAÚDE MENTAL

O 10 DE SETEMBRO foi definido pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio como o **Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio**. Com base nessa data, estabeleceu-se que setembro seria dedicado à prevenção e conscientização sobre esse problema que, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), faz cerca de 700 mil vítimas anualmente. Surgia assim o **Setembro Amarelo**, criado inicialmente nos Estados Unidos e instituído no Brasil em 2014.

Durante todo o mês são realizadas campanhas educativas mostrando a importância de se preservar a saúde mental e, também, procurar auxílio caso surjam sinais de depressão. Entre esses sinais, os mais frequentes são tristeza excessiva, isolamento social (falta de vontade de conviver com outras pessoas), mudanças nos hábitos de sono e alimentação e consumo abusivo de bebidas alcoólicas.

Muitas vezes a própria pessoa não percebe essa predisposição. Por isso, é importante estar atento a comportamentos diferentes de colegas de trabalho ou familiares. No Brasil, **o Centro de Valorização da Vida (mais conhecido como CVV) oferece suporte nesses casos, atendendo nacionalmente pelo número 188**. Se precisar ou notar que alguém precisa, procure ajuda. ■

OUTUBRO ROSA

O **OUTUBRO ROSA** é uma campanha que busca a conscientização das mulheres sobre **prevenção e diagnóstico precoce do câncer de mama**. O câncer de mama é o segundo tipo mais comum entre as mulheres em todo o mundo, perdendo apenas para o câncer de pele não-melanoma. A prevenção e o tratamento precoce são cuidados que aumentam expressivamente a detecção e as chances de cura. ■

NOVEMBRO AZUL

NESTE ANO, por resolução do governo federal, foi instituído o **Novembro Azul**, com o objetivo de reforçar a **prevenção de doenças ligadas à saúde sexual e reprodutiva**. A iniciativa tem como foco os meninos de até 15 anos de idade. Os principais temas a serem esclarecidos nas campanhas serão dor testicular, aumento de volume escrotal e a importância da vacina contra o papilomavírus humano (HPV). ■

FORTECast

COMO LIDAR COM O ESTRESSE

Permanecer longe da família e dos amigos por longos períodos, passar muitos dias sozinho na estrada e estar sempre atento aos riscos na direção são algumas situações comuns na vida de um motorista e que podem causar muito estresse e afetar, com o tempo, o equilíbrio da saúde mental.

Para lidar com essa situação, algumas dicas podem ser importantes. Por exemplo, faça chamadas frequentes a seus familiares, de preferência por vídeo, para estar mais próximo e manter os laços afetivos. É recomendado fazer pausas regulares em locais onde seja possível interagir com outras pessoas. Além disso, é possível ouvir o **ForteCast**, podcast produzido pela **Tegma** para os motoristas, e, também, a ***playlist*** criada especialmente para eles.

Para acessar, basta apontar para os QR Codes e acessar os links.

FORTECAST

PLAYLIST

OS CUIDADOS PARA MANTER A SAÚDE EQUILIBRADA NOS MESES MAIS QUENTES DO ANO

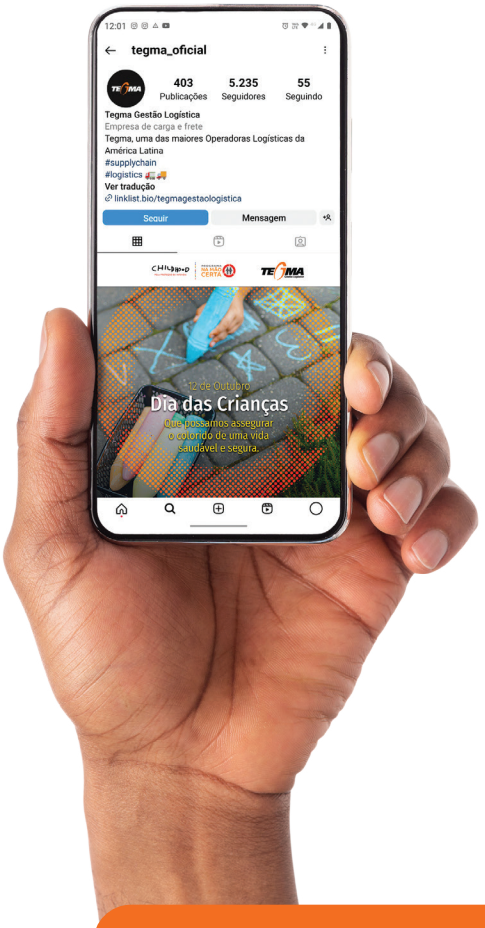
PRIMAVERA E VERÃO costumam ser as estações mais quentes do ano, embora em 2023 diversas regiões do Brasil tenham registrado altas temperaturas em pleno inverno. Para enfrentar o calor algumas recomendações são muito conhecidas, mas sempre é importante lembrá-las para evitar problemas de saúde.

A principal delas é **manter sempre uma boa hidratação**, bebendo muita água ou bebidas isotônicas. Outra sugestão é **fazer paradas estratégicas**, para evitar a fadiga que, em dias quentes, costuma ser maior. Essas paradas podem ser feitas **em locais sombreados e nos horários em que o calor estiver maior**, para evitar se expor por muito tempo a altas temperaturas. **Usar roupas leves** e **manter a cabine arejada** são atitudes sempre aconselháveis. Se tiver ar-condicionado, procure alternar o uso desse aparelho com janelas abertas.

Quando estiver numa área externa e exposto ao sol, **use protetor solar**, para se proteger dos raios UV que, em excesso, podem causar câncer de pele. Nessa época é importante redobrar os cuidados com a alimentação. **Opte por alimentos leves** e, sempre que possível, descanse após a refeição.

Verão também é a estação das chuvas. Por isso, além de se preocupar com o calor, **redobre a atenção na estrada**. Cuide de sua saúde, mantenha o veículo em boas condições e tenha, assim, a garantia de uma viagem tranquila e segura. ■

CONHEÇA O SIGNIFICADO DO LOGO DO PROGRAMA MAIS FORTE



DIA DAS CRIANÇAS, UM MOMENTO DE AFETO E REFLEXÃO

O DIA DAS CRIANÇAS, festejado anualmente em **12 de outubro**, é uma data para festejar as novas gerações e dedicar um tempo para os pequenos da família. Também é um momento em que os adultos podem refletir que, infelizmente, nem todas as crianças têm garantido seu direito a uma infância saudável e segura, como deveria ser. É muito importante nos empenharmos para garantir às meninas e meninos o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à dignidade e à liberdade como, inclusive, estabelece a **Constituição do Brasil** e o **Estatuto da Criança e do Adolescente**. E, também, assegurar que não sofram discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão ou outra forma de negligência.

Atuando como um agente de proteção de crianças e adolescentes contra a exploração sexual nas estradas todos contribuem para a realização deste objetivo, que é de toda a sociedade.

FIQUE ATENTO: ao perceber situações suspeitas ou de risco, denuncie. **Disque 100.** ■

TEGMA PARTICIPA DO PROGRAMA NA MÃO CERTA

Desde 2008 a **Tegma** é signatária do **Pacto Empresarial contra a Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes** nas rodovias brasileiras. A iniciativa tem como principal estratégia sensibilizar caminhoneiros e caminhoneiras para atuarem como agentes de proteção dos direitos de crianças e adolescentes, com foco no enfrentamento da exploração sexual. Busca, entre outros objetivos, formar uma rede de proteção unindo os setores privado e público, para dar visibilidade e esse problema.

Faça parte desse movimento em defesa das crianças e dos adolescentes. Eles merecem ter uma vida digna, uma infância saudável e um futuro promissor.

POR TRÁS DE UM LOGOTIPO sempre há mensagens que simbolizam os valores essenciais de uma marca. Já observou com atenção o logotipo do **programa Mais Forte**?

Ele é uma representação visual do compromisso da **Tegma** com os motoristas. O ícone da mão segurando o caminhão é mais do que uma imagem. Traduz o cuidado e a dedicação da empresa em relação a seus parceiros. Essa mão estendida sintetiza o comprometimento em apoiar e fortalecer a jornada deles, estando ao seu lado a cada passo do caminho.

Também a denominação do programa tem um significado importante, com a inclusão da palavra “mais”. Mostra que a união e o comprometimento fazem com que aumente a força tanto do conjunto quanto de cada um individualmente. E a escolha das cores, preto e laranja, garante uma unidade visual com a marca da **Tegma**, que também adota essas tonalidades. ■

TEGMA PRESENTE NA 23ª EXPO TRANSPORTES DO ABCD

ENTRE OS DIAS 14 E 16 DE SETEMBRO foi realizada a 23ª Expo de Transportes do ABCD. A Tegma esteve presente, estreitando laços com os visitantes, compartilhando sua história e contando sobre a experiência da empresa ao longo de mais de cinco décadas de dedicação ao transporte e à logística. O evento aconteceu no Pavilhão Vera Cruz, em São Bernardo do Campo. ■

CUIDADOS COM AS CINTAS DE AMARRAÇÃO

PARA REALIZAÇÃO DO TRANSPORTE DE VEÍCULOS com qualidade e segurança, um dos itens fundamentais são as **cintas de amarração**. Conforme a legislação, um equipamento cegonha deve possuir obrigatoriamente **44 cintas de amarração** em perfeitas condições de uso, além de cintas extras caso haja necessidade de substituição. A qualidade e segurança do transporte de veículos inicia na correta e adequada amarração das 4 rodas dos veículos a serem transportados.

DICAS DE CUIDADOS COM AS CINTAS:

1. Mantenha as 44 cintas de amarração em perfeitas condições de uso;
2. As cintas de amarração devem ter suas catracas periodicamente lubrificadas;
3. Todas as cintas de amarração devem possuir três canoplas em perfeitas condições, para garantia da fixação ao pneu do veículo transportado;
4. Mantenha cintas de amarração reservas, caso haja a necessidade de substituição;
5. Confira periodicamente o estado de conservação do tecido da cinta; caso seja identificado algum dano que possa comprometer a segurança da cinta, substitua-a imediatamente;
6. Quando não estiverem sendo usadas, as cintas de amarração devem ser guardadas enroladas em local seco e protegido das ações do tempo;
7. Durante o transporte, confira sempre as cintas dos veículos transportados.

Atitudes como essa garantem a qualidade e segurança durante o transporte. ■

PROTEJA-SE CONTRA O VANDALISMO

É muito importante escolher com cuidado os locais de parada e se precaver contra atos de vandalismo. Busque um local seguro e se for vítima de ato de vandalismo, entre em contato imediatamente com a equipe de **Qualidade Operacional** da **Tegma** pelos telefones **(11) 97394-8509, (11) 97397-2629** e **(11) 97450-0654**. ■

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