



Sede de Vitória implanta prática da ginástica laboral e muda a rotina dos colaboradores

O trabalho contínuo em uma atividade pode causar problemas à saúde do colaborador. Estes empenham-se em serem bons profissionais e esquecem de cuidar da saúde física e mental. Isto pode ser mudado com o que se chama de ginástica laboral. Ela é composta por exercícios simples, de alongamento do corpo, relaxamento dos músculos e flexibilidade das articulações. Psicologicamente, ajuda a aumentar o poder de concentração e a autoestima. E, por ser prática coletiva, promove descontração e interação entre os colegas de uma mesma área.

Foi em busca destes objetivos que esta prática passou a integrar a rotina daqueles que dão expediente na sede de Vitória. Todos estão fazendo 15 minutos de atividades durante o expediente, diariamente, com orientação profissional especializada, para que obtenham os resultados esperados. Além de reduzir o estresse por interromper a rotina normal, a prática evita o sedentarismo, melhora o desempenho e evita lesões por esforço repetitivo, a LER, e outros problemas de saúde, reduzindo ainda o afastamento por atestado médico.

Alguns benefícios da prática:

- **Melhora a utilização dos ossos, músculos e articulações do corpo.**
- **Promove a prevenção das doenças profissionais.**
- **Combate sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade...**
- **Amplia flexibilidade, força, coordenação, ritmo e agilidade.**
- **Dá mais disposição e bem-estar para encarar o dia de trabalho.**
- **Reduz a sensação de fadiga ao final da longa jornada diária.**
- **Contribui para a saúde e a qualidade de vida do trabalhador**
- **Motiva para novas rotinas, com bem mais autoestima.**
- **Desenvolve a consciência corporal e elimina tensões emocionais.**
- **Faz crescer atenção e concentração nas atividades desempenhadas.**
- **Favorece o relacionamento social e trabalho em equipe.**
- **Reduz perdas com afastamento e substituição de pessoal.**
- **Muda imagem da empresa junto aos colaboradores e à sociedade.**
- **Desenvolve a produtividade, tanto pessoal quanto da empresa.**



Atenção! A Segunda Semana da Qualidade será realizada de 27 a 31 de agosto. Contamos com a dedicação de todos.



Motocicleta, que poderia ser uma solução para o trânsito, virou um grande problema

O artigo 244 do Código de Trânsito Brasileiro lista todas as infrações e as penas aplicadas a cada uma delas. Aqui, apresentamos as principais. Leia com atenção a relação anexa e observe as punições. Preste atenção porque elas podem levar a que se perca o direito de pilotar. E isto é fatal para quem depende disso para ganhar a vida. Campeã em acidentes com vítimas, a motocicleta, que poderia ser uma solução para os problemas no trânsito, está se transformando num grande problema. Não por causa do equipamento, mas das atitudes daqueles que o usam.

Atualmente, as motocicletas correspondem a quase metade da frota de veículos em circulação pelas ruas, avenidas, estradas e rodovias do Estado do Espírito Santo. Mas, pelo que a gente vê por aí, nem todos que as pilotam parecem conhecer as leis de trânsito. E, mesmo aqueles que as sabem de cor e salteado, fazem questão de não respeitá-las. Assim, põem em risco a si próprios e a todos aqueles que estão próximos, principalmente os pedestres que caminham tranquilamente pelas calçadas ou cruzam as vias pelas faixas destinadas a isso.

Treinamento

Segurança em instalações e serviços em eletricidade

Dia 9 de agosto, com início às 8 da manhã, na Estação de Bombeamento de Águas Pluviais situada na Rua Cândido Portinaria, no bairro Santa Luíza, em Vitória.

Aniversariantes de agosto

1º	17
Joseilson Nascimento Maia	Higo Faria de Oliveira
2	18
Leonardo Almeida Santos	Gilberto Ferreira de Amorim
3	Pedro Paulo Agib Fontes
Gutierre Lopes Klein	19
9	Sandro Lopes da Silva
Dionízio Marques de Souza	27
10	Thiago Manfredi Dias
Claudecir Pereira da Silva	28
Cloves Alves de Oliveira	Elzenete Coutinho dos Reis
12	30
Pedro Luiz Knaak	Wagne Rodrigues Fernandes
16	
Dário Schwanz Mendonça	
José Roque Zagotto	

Infrações gravíssimas

7 pontos

Habilitação retida

Multa

Suspensão da carteira

Capacete sem viseira

Capacete sem óculos de proteção

Roupas inadequadas

Passageiro sem capacete

Carona fora do banco

Fazer malabarismo

Andar em apenas uma roda

Faróis apagados

Carregar menor de 7 anos

...

Infração média

4 pontos

Multa

Rebocar outra moto

Mãos fora do guidão

Levar carga incompatível