

INFORMATIVO
TRANSLOVATO



**TRANSLOVATO
É TOP!**

Top do Transporte 2017

EDITORIAL



Claudemir Groff
Diretor Comercial

Na 11ª edição de premiação Top do Transporte, a Translovato, mais uma vez, figurou com grande destaque entre as vencedoras.

A empresa chegou ao seu recorde de 11 indicações, sendo lembrada pelos clientes em seus principais segmentos de atuação, ficando entre os 3 primeiros colocados em 5 categorias e, se não bastasse, entre as quatro transportadoras mais lembradas no país, mesmo não atendendo todo o território nacional. Um feito maravilhoso, um privilégio de poucas empresas e motivo de orgulho para todos nós, colaboradores.

Este reconhecimento por parte do mercado, nos diversos segmentos avaliados, é fruto de um trabalho qualificado junto aos clientes que nos indicam, nos repassando muito mais responsabilidade e senso de evolução, mas, acima de tudo, de alegria. O segmento de prestação de serviço é muito árduo em nosso país, pois exige muito dos profissionais, lideranças e proprietários. Por isto, a felicidade em receber estas indicações e premiações é muito grande.

Parabéns aos mais 2.400 colaboradores e nosso agradecimento a todos os nossos clientes que nos acompanham nestes quase 40 anos de existência.

03 TECNOLOGIA A FAVOR DO SERVIÇO DE TRANSPORTE

04 ENTREVISTA COM JOSÉ LUIS DE MATTOS

06 RETROSPECTIVA TRANSLOVATO 2017

08 ESTABILIDADE DE MEDICAMENTOS

10 APLICATIVO MOBILE TRANSLOVATO

11 NOVEMBRO AZUL

12 TOP DO TRANSPORTE 2017

14 ATIVIDADE FÍSICA, HUMOR E RENDIMENTO NO TRABALHO

16 COSTUMES LOCAIS - MINAS GERAIS

18 TRANSLOVATO INSERIDA NA CONVIVÊNCIA SOCIAL

19 BELO CLICK

20 ATIVIDADE - DESEJOS DE NATAL

Expediente:

Publicação interna dirigida aos profissionais, clientes e parceiros da Transportes Translovato Ltda. e à comunidade em geral.

Tiragem: 3200 exemplares

Impressão: Gráfica Bento

E-mail: informativo@translovato.com.br

Site: www.translovato.com.br

Jornalista: Ana Carolina A. Casemiro - 0017700/RS

Coordenação: Claudemir Groff

Editoração: Marketing Translovato

Desenvolvimento desta edição:

Annelise Demori Boppsin

Caroline Tomazzoni Adami

Claudia Simone Pazetto Rizzotto

Duarte Paniz

Edson de Oliveira

Graziani Tonin

Márcio Carlos Pires de Lima

Maura Dorigatti

Mirela Lusa Barbosa

Orlei Micaloski

Rogério Augusto Gonçalves Pinto

TECNOLOGIA A FAVOR DO SERVIÇO DE TRANSPORTE

O ramo de transportes de cargas está cada vez mais competitivo e a melhoria nos processos para evitar desperdício e evasão de receitas torna-se uma necessidade. Os pontos de maior impacto neste processo são a conferência de pesos e medidas e a separação dos volumes transportados.

Pensando nisso, a Translovato agregou em sua operação um sistema de sorter - classificador de carga, que tem por objetivo separar os volumes conforme o seu destino.

Este processo traz inúmeros benefícios, entre os quais, podemos destacar:

- Diminuição do manuseio nos volumes transportados: o sistema possibilita a integração direta entre a descarga do veículo e o transporte do volume até sua rota de destino;
- Diminuição de avarias e extravios;
- Maior assertividade e agilidade no processo de separação de volumes;
- Eliminação de algumas etapas no processo interno de classificação e conferência de volumes;
- Otimização da mão-de-obra disponível, entre outros.

De fácil integração, nos possibilita acessar de forma imediata o fluxo dos volumes, permitindo programar seus recursos, buscando a excelência no processo de classificação da carga.

Características do sistema:

- Composto por esteiras transportadoras interligadas a módulos de transferência com acionamento elétrico;
- Painel de controle central inteligente, integrado ao ERP da Translovato;
- Sistema 100% modular, permitindo a montagem de praticamente qualquer tipo de layout;
- Fácil operação do equipamento, com linguagem simples, prática e intuitiva;
- Alta produtividade.

Com mais esse investimento tecnológico, a Translovato pretende avançar ainda mais na melhoria dos serviços prestados aos seus clientes. ■



Entrevista com José Luis de Mattos
Diretor Financeiro da Mar Quente



1. A Mar Quente está no mercado da moda há quase 20 anos. Tudo iniciou com a marca Gangster, o que levou a empresa ao desenvolvimento das suas outras marcas (Dixie, Overcore e Mosaico)?

Enxergamos que podíamos expandir com outros nichos do mercado que já atuávamos, tendo uma carteira de clientes sólida, oferecendo outros produtos, dos quais criamos as novas marcas mencionadas.

2. Criar, inovar e transformar tendências em moda é um ponto fundamental para a empresa. Quais são os fatores e diretrizes que influenciam no desenvolvimento dos produtos da Mar Quente?

No mundo da confecção, são as tendências que ditam as regras. Temos que obedecer o nosso maior patrão, que é o mercado. Isso é regra e não opcional. O nosso desenvolvimento acontece através de muita pesquisa de tendência internacional, que adequamos às realidades brasileiras, pois, nem tudo que se vê lá fora, mesmo sendo bacana, podemos trabalhar aqui no Brasil. Muito requer adequações para termos o preço ajustado para o nosso mercado.

GANGSTER 

DXJ
DIXIE JEANS

OKC
OVERCORE

 **mosaico**

3. De que forma a empresa trabalha a sua logística para garantir que as demandas de seus clientes sejam atendidas?

Depois de tantos anos de experiências boas e ruins, tivemos que absorver os custos dos fretes e não mais transferir esse custo e responsabilidade para nossos clientes. Criamos um mix de entregas diretas junto com contratadas e isso fez com que reduzíssemos o grande número de transportadoras com as quais trabalhávamos, escolhendo ficar com as mais profissionais e organizadas, que se moldassem a nossa realidade.

4. Qual a importância de contar com um parceiro de transporte que atenda as expectativas da Mar Quente?

É fundamental, pois o nosso *core business* não é a logística. Dessa forma, ter parceiros como a Translovato nos deixa seguros e o tempo já nos provou isso. ■



A SAGA DA FAMÍLIA SILVA E DA TRANSLOVATO DURANTE O VERÃO...

ESSA É A FAMÍLIA SILVA.



ELES MORAM NO LITORAL. QUE É TRANQUILO DURANTE QUASE TODO O ANO.



NO VERÃO, MUITAS OUTRAS FAMÍLIAS VIAJAM DE FÉRIAS.



E, O ANTES TRANQUILO LITORAL, FICA ASSIM...



E O TRÂNSITO, ASSIM...



MAS A FAMÍLIA SILVA TEM QUE CONTINUAR COM AS SUAS ATIVIDADES DIÁRIAS.



MESMO SABENDO QUE IRÃO LEVAR MAIS TEMPO PARA FAZER TUDO.



A TRANSLOVATO ENFRENTA AS MESMAS DIFICULDADES QUE A FAMÍLIA SILVA.



E TENTA TRABALHAR DA MELHOR FORMA, DENTRO DESTA REALIDADE, PARA ATENDER OS SEUS CLIENTES.



A Translovato trabalha o ano inteiro com a mesma dedicação e empenho.

Porém, no final do ano, enfrenta uma realidade diferenciada devido à aglomeração de pessoas nos litorais, e ao aumento do volume de cargas devido às datas comemorativas, o que acarreta em um trânsito mais tumultuado e, por consequência, os prazos de coleta e entrega acabam sendo afetados.

CONTAMOS COM A COMPREENSÃO DE TODOS.

Vamos trabalhar ao máximo para tentar minimizar o impacto dessas situações.



Nosso destino é servir melhor você.

RETROSPECTIVA TRANSLOVATO 2017

O ano de 2017 foi repleto de investimentos que contribuíram para o crescimento da Translovato. O mercado mostrou demandas que fizeram com que a empresa apostasse em ampliações e melhorias para qualificar os seus serviços, sempre focada na excelência do atendimento de seus clientes.

As Centralizadoras Blumenau, Sorocaba e Santa Maria mudaram-se para novos terminais, com ampliação em suas capacidades de operação. Blumenau e Sorocaba passaram a contar com área total de 15.000 m² cada uma, sendo que a unidade de Blumenau possui 8.600 m² de área construída e a unidade de Sorocaba 3.100 m² de área construída. Já a nova sede da unidade de Santa Maria conta com área total de 6.100 m² e área construída de 2.070 m². A empresa sempre leva em consideração a localização estratégica de suas unidades, por isso, as três novas sedes estão muito bem localizadas para facilitar o transbordo das cargas para outras cidades.



Translovato Blumenau



Translovato Sorocaba



Translovato Santa Maria



Os investimentos também foram focados para a renovação e ampliação da frota, com a aquisição de 16 novos veículos de porte médio e pequeno. Com essa renovação, a empresa busca maior agilidade nas entregas e coletas, trabalhando no atendimento de grandes centros e suas restrições, aumentando a produtividade dos veículos, através de sua capacidade cúbica. Também foram compradas 20 carretas para aumentar a capacidade de atendimento em grandes filiais, atendendo, principalmente, a necessidade da nova Centralizadora Blumenau. Além disso, para ampliação no número de conjuntos Bitrem na região de SC, aumentando o fluxo e a produtividade, foram adquiridos 2 novos cavalos mecânicos.



A empresa cresceu também geograficamente, pois passou a atender novos estados. Com os serviços já consolidados nos estados do RS, SC, PR, SP e MG, os clientes agora contam com o atendimento padrão de qualidade Translovato nos estados do RJ, ES, GO e TO, além do DF. Esse é um marco muito importante na história da empresa e foi pensado e planejado com grande dedicação e comprometimento. São em torno de 3.200 cidades atendidas nos estados que, juntos, concentram aproximadamente 80% do PIB nacional.

No estado do Espírito Santo, a Translovato inaugurou a sua Centralizadora Vitória, com atendimento comercial para transporte de cargas com origem na Grande Vitória e destino para os demais estados de atendimento. Essa unidade possui 6.000 m² de área total e 2.500 m² de área construída, está localizada na Avenida Guarapari, na cidade de Serra/ES e tem ligação com a Rodovia Gov. Mário Covas (BR-101).



Matéria desenvolvida por: Caroline Tomazzoni Adami

Nos dias atuais, os investimentos constantes em tecnologia são essenciais para qualquer empresa. Sabendo disso, a Translovato procura se manter atualizada e, neste ano, fez importantes melhorias, como a aquisição de um sorter - classificador de carga, em sua filial de Blumenau, que agiliza o trabalho através da identificação e separação dos volumes. Além disso, a empresa passou a oferecer o Simulador de Frete online para os seus clientes, através do Portal do Cliente. Com essa ferramenta, o cliente pode simular o valor do frete sempre que necessário. Outra grande novidade foi o lançamento do aplicativo mobile da Translovato, que, entre suas principais funcionalidades, possibilita o rastreamento das cargas de forma rápida e ágil, diretamente na tela do celular.



As pessoas são parte fundamental para o desenvolvimento da Translovato e a empresa sabe da importância de valorizar e qualificar os seus profissionais constantemente, por isso, proporciona treinamentos às suas equipes. Durante o ano de 2017, mais de 55 mil horas foram dedicadas à capacitação dos profissionais.

Para a Translovato, o segredo do sucesso está na capacidade de se reinventar. Acreditar que sempre tem algo para aperfeiçoar faz com que a empresa busque, constantemente, formas de inovar e aprimorar o seu trabalho. 2017 mostrou-se um ano de renovação e mudanças. Desafios foram enfrentados, mercados foram conquistados e, com os obstáculos, a Translovato pôde aprender ainda mais. A empresa agradece aos seus funcionários e clientes pela parceria e promete, acima de tudo, que se manterá em MOVIMENTO durante o ano de 2018. ■

BRANCO **M**IELE
&
ASSOCIADOS

ADVOCACIA CORPORATIVA EMPRESARIAL



O controle sanitário deve abranger toda a cadeia do medicamento. Desde sua fabricação até a dispensação ao público, os medicamentos devem ser transportados seguindo as Boas Práticas no Transporte, chegando até o final da cadeia sem sofrer quaisquer alterações de suas propriedades.

Para registrar um medicamento no Brasil (ANVISA) os laboratórios devem apresentar os ensaios de estabilidade*, realizados através de processos reconhecidos por órgãos internacionais. Esses estudos indicam os fatores que podem ocasionar mudanças na estabilidade das formulações (determinam os prazos de validade dos medicamentos).

* **ESTABILIDADE:** Propriedade de um produto em preservar as mesmas características desde o processo de fabricação até o consumidor final.

TIPOS DE ESTABILIDADE

- Física: propriedades originais devem permanecer inalteradas: cor, uniformidade, dureza, tempo dissolução;
- Química: deverá manter sua integridade e sua potência declarada no rótulo dentro dos limites especificados;
- Microbiológica: a esterilidade ou resistência ao crescimento de microrganismos deverá se manter

dentro dos limites especificados;

- Terapêutica: a atividade terapêutica permanece inalterada;
- Toxicológica: não ocorrerá aumento significativo de toxicidade;

FATORES QUE AFETAM A ESTABILIDADE

INTRÍNSECOS: fatores relacionados diretamente com o processo de fabricação do medicamento (procedimentos, métodos, técnicas, equipamentos, embalagens, princípios ativos e inativos, alteração nos aspectos físicos e incompatibilidades químicas). A transportadora não exerce controle sobre esses fatores.

EXTRÍNSECOS: condições ambientais (temperatura, ventilação, luminosidade e umidade), condições e técnicas de armazenagem, manuseio, transporte e higienização. Fatores que o transporte pode exercer controle (Boas Práticas Transporte).

Temperatura: o aumento ou diminuição da temperatura tem influência direta na estabilidade de muitas formas farmacêuticas, ocasionando na alteração do período de validade do produto, diminuição de sua atividade, e possibilidade de formação de produtos de degradação (toxicidade).

Luminosidade: A incidência direta de luz, principalmente de raios solares, sobre os medicamentos acelera a velocidade das reações químicas, alterando a estabilidade dos mesmos. Os produtos sensíveis à ação da luz são chamados “fotosensíveis”.

Umidade: É um dos principais fatores causadores de alterações em medicamentos. A alta umidade pode

afetar a estabilidade ao desencadear: reações químicas (acelerar a degradação química), reações biológicas (crescimento de fungos e bactérias) e reações físicas (amolecimento de cápsulas).

Ar Atmosférico: é um dos importantes fatores de alteração de medicamentos. Alguns de seus componentes são quimicamente inertes (Nitrogênio), outros interferem isoladamente ou associados (Oxigênio e Ozônio: reações de oxidação).

SINAIS DE INSTABILIDADE NOS MEDICAMENTOS

Comprimidos: quebras, rachaduras na superfície, manchas, descoloração ou formação de depósitos de cristais sobre o produto;

Cápsulas: mudança na consistência ou aparência (amolecimento ou endurecimento);

Crems e Pomadas: mudança na consistência, presença de líquido ao apertar a bisnaga, formação de grânulos, e textura arenosa e separação de fases;

Supositórios: Amolecimento, enrugamento ou manchas de óleo;

Soluções/xaropes/elixires: Precipitação e Formação de gases;

Tinturas/extratos: Mudança de coloração, turbidez e formação de gases;

Suspensões: Precipitação, presença de partículas, grumos, cheiro forte e liberação de gases;

Emulsões: Quebra de emulsão, mudança na coloração e no odor;

Soluções Injetáveis: Turbidez, presença de partículas, vazamento e mudança na coloração.

COMO EVITAR A INSTABILIDADE DO MEDICAMENTO DURANTE A ETAPA DE TRANSPORTE:

Transportar uma carga de um lugar a outro sem que ela sofra alterações em suas propriedades é fundamental. Por isso, é necessário conhecer as principais peculiaridades a serem levadas em conta para evitarmos que os medicamentos percam suas características originais.

Abaixo os principais cuidados a serem tomados no transporte de medicamentos:

- Dispor de infraestrutura necessária para garantir o desenvolvimento das suas atividades, considerando as suas necessidades específicas de conservação;
- Utilizar apenas veículos fechados, perfeitamente limpos e isentos de odor (com Alvará Sanitário);
- Isolar os medicamentos do piso em pallets de plástico, ou gaiolas de ferro, e afastá-los das paredes para evitar que as caixas absorvam a umidade dos materiais/paredes;
- Nunca expor os produtos diretamente ao sol ou à chuva e também não deixar o veículo estacionado por muito tempo ao sol;
- Evitar quedas e impactos, arrastar e/ou jogar as caixas, sentar e/ou deitar sobre as caixas, riscos e perfurações e sujar as caixas (pallets empoeirados);
- Analisar a simbologia das caixas, todas as peculiaridades da carga transportada estão contidas nos símbolos presentes nas caixas dos produtos (respeitar o empilhamento máximo);
- Ter cuidado com a embalagem das caixas, de modo a protegê-las e não danificá-las, permitindo que os produtos sejam movimentados sem avarias;

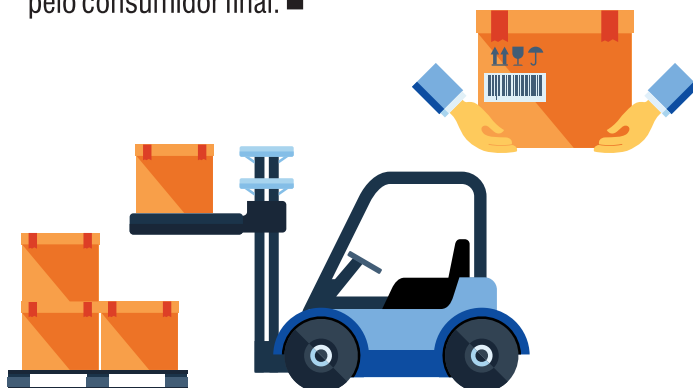
- Manter a qualidade e a identificação (embalagem, rótulos, etiquetas) dos produtos que transporta;

- Não contaminar os medicamentos, evitando que fiquem em contato direto com produtos perigosos ou incompatíveis (alimentos, agrotóxicos, inflamáveis, radioativos e saneantes);

- Realizar imunizações com o intuito de evitar a proliferação de pragas e conseqüentemente a contaminação dos produtos transportados.

Os cuidados mencionados acima servem justamente para deixar mais transparente os procedimentos que devemos tomar ao transportar produtos desta magnitude, evitar contaminações dos produtos e avarias, e também para atender as exigências da legislação vigente.

Conhecer as necessidades do segmento, as exigências dos clientes e os possíveis impactos com os produtos transportados, são alguns dos fatores que podem minimizar as perdas e garantir que esses produtos se mantenham com sua integridade original, fazendo o efeito desejado pelo consumidor final. ■



Matéria desenvolvida por: Graziani Tonin - Farmacêutico

Fontes: - BRASIL. Resolução nº 01, de 29 de julho de 2005. Guia para a realização de estudos de estabilidade. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Poder Executivo, Brasília, DF, Diário Oficial da União, 01 ago. 2005. - SANTOS, A.S.; SA, A.S.; TEIXEIRA, A.S.; CARVALHO, J.P.; NOGUEIRA, M.S. Estabilidade de medicamentos no âmbito da farmacovigilância. Revista Racine. - Congresso Nacional. Lei nº 6.360, de 23 de setembro de 1976. Dispõe sobre a vigilância sanitária a que ficam sujeitos os medicamentos, as drogas, os insumos farmacêuticos e correlatos, cosméticos, saneantes e outros produtos, e dá outras providências. DOU de 24 de setembro de 1976. - Leite EG. Estabilidade: importante parâmetro para avaliar a qualidade, segurança e eficácia de fármacos e medicamentos. [thesis]. Porto Alegre: Faculdade de Farmácia/Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006. 178 p - Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução nº 01, de 29 de julho de 2005 - Guia para realização de estudos de estabilidade. Brasília (Brasil): Ministério da Saúde; 2005. - MEIRELLES, L.M.A.: ESTABILIDADE DE MEDICAMENTOS: ESTADO DA ARTE. Faculdade Santo Agostinho – Curso de Farmácia REF-ISSN1808-0804 Vol.XI (4),06-26, 2014.

- ⦿ Reparo de Módulo
- ⦿ Reprogramação
- ⦿ Unidade Injetora
- ⦿ Bomba

- ⦿ Bico Injetor
- ⦿ Elétrica e Eletrônica
- ⦿ Dinamômetro

54.3217.8646

WWW.MGTECHCHIP.COM.BR

MGTECH
Diesel

Na palma da mão

Baixe o Aplicativo Mobile Translovato e tenha as informações de sua carga de forma fácil e ágil.

Através do app, você rastreia a sua carga, verifica prazos de entrega, tem acesso aos comprovantes de entrega digitalizados e, também, visualiza os endereços e telefones das unidades. No rastreamento, você pode marcar as notas que deseja, para receber notificações e acompanhar cada movimento da carga.



Faça download do aplicativo TRANSLOVATO no seu celular



Nosso destino é servir melhor você.

**PARTICIPE
DESSA LUTA.
ELA TAMBÉM
É SUA.**



O movimento popular conhecido como Novembro Azul é uma campanha dirigida à sociedade e, em especial, aos homens, para conscientização a respeito de doenças masculinas, com ênfase na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata.

O movimento surgiu na Austrália, aproveitando as comemorações do Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata, realizado no dia 17 de novembro.

O câncer de próstata é o sexto tipo mais comum no mundo e o de maior incidência nos homens. Cerca de 3/4 dos casos no mundo ocorrem em homens com mais de 56 anos.

Além da população de risco, que tem histórico de familiares com diagnóstico de câncer da próstata, todos os homens acima de 50 anos deveriam fazer o exame periodicamente.

Quando diagnosticado e tratado no início, os riscos de mortalidade são reduzidos. No Brasil, é a quarta causa de morte por câncer, correspondendo a 6% deste total.

Matéria desenvolvida por: Mirela Lusa Barbosa

Fonte: <http://www.brasil.gov.br>



TR IMPLEMENTOS
RODOVIÁRIOS

Manutenção de carretas e
tanques rodoviários.

Qualidade garantida pela **Theodosio Randon**
TR IMPLEMENTOS RODOVIÁRIOS LTDA
54 3218 9199 • andre@tr.ind.br



Top do Transporte 2017

TRANSLOVATO É TOP!

Neste ano, fomos indicados em 12 categorias do Top do Transporte, sendo lembrados em todos os nossos principais segmentos de atuação.

Fomos a transportadora com maior número de conquistas entre os três primeiros colocados, recebendo 5 prêmios.

Também alcançamos a 4ª colocação na Preferência Nacional!

2º Cosméticos, Perfumaria e Higiene Pessoal

2º Eletro Eletrônico

3º Automotivo

3º Brinquedos

3º Metalúrgica e Siderúrgica

4º Preferência Nacional

Agradecemos os nossos clientes e profissionais.

ESSA CONQUISTA TAMBÉM É DE VOCÊS!



2º
**COSMÉTICOS,
 PERFUMARIA E
 HIGIENE PESSOAL**



2º
**ELETRÔ
 ELETRÔNICOS**



3º
AUTOMOTIVO



3º
BRINQUEDOS



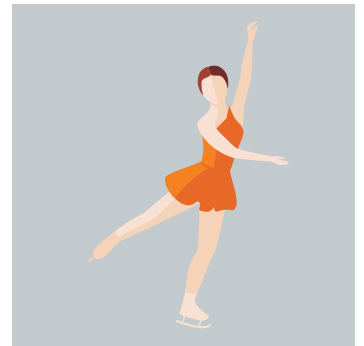
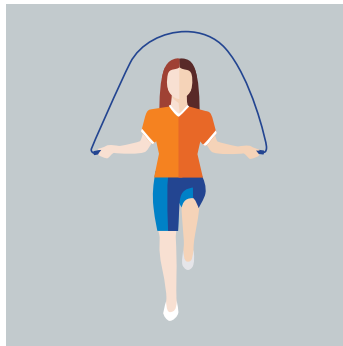
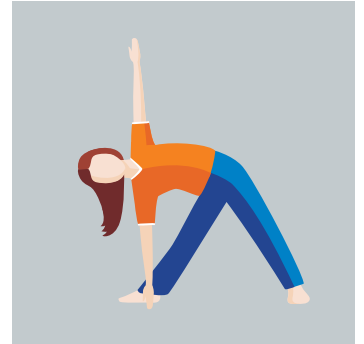
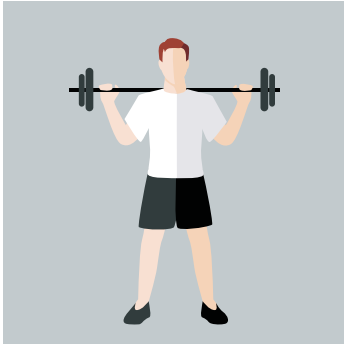
3º
**METALÚRGICA/
 SIDERÚRGICA**



4º
**PREFERÊNCIA
 NACIONAL**



ATIVIDADE FÍSICA, HUMOR E RENDIMENTO NO TRABALHO



É sabido que os benefícios físicos da prática de atividades físicas ou esportivas vão muito além do objetivo de manter o corpo em forma. O melhoramento da imagem corporal vai desenvolver aumento do autoconceito e da autoestima, que se repercutirá no desenvolvimento da autoeficácia, diminuição do estresse e ansiedade, diminuição também da tensão muscular e insônia, que, por sua vez, leva-nos a consumir menos medicamentos, melhorando, assim, o bem-estar geral e, também, as funções cognitivas e de socialização.

Apesar de o exercício físico ser o maior produtor de saúde, normalmente, é um dos primeiros aspectos a ser abandonado quando as pessoas começam a trabalhar. Muitas são as desculpas utilizadas para o seu abandono: falta de tempo, academias caras ou muito longe do local de trabalho ou de casa, falta de companhia, falta ou grande distância de parques ou outros locais para a prática de esportes ao ar livre, etc. Ainda assim, a relação entre a prática de atividades físicas e a saúde mental da população tem sido um dos temas mais explorados pela Psicologia do Esporte e das Atividades Físicas. Entre as variáveis mais estudadas, encontram-se as alterações decorrentes no estado de humor dos indivíduos. A Dra. Paula Miguel Pereira publicou um artigo no blog “A Minha Corrida”, relatando um estudo elaborado pela Universidade de TelMiv (Israel), que

coloca a hipótese de o exercício físico melhorar o humor no local de trabalho e, ao mesmo tempo, diminuir a probabilidade de desenvolvermos sintomas depressivos e, até mesmo, a Síndrome de Burnout*. Segundo o artigo, o estudo foi feito com cerca de 1.632 trabalhadores israelitas (setor público e privado) sem qualquer indício de problema de saúde, acompanhados por um período de nove anos. Uma das conclusões retiradas deste estudo, que corrobora com muitos outros estudos realizados ao redor do mundo, é a necessidade de praticar exercício físico por, pelo menos, 150 minutos por semana (ou 30 minutos por dia) de segunda a sexta, para se conseguir melhorar a autoestima e a produtividade no trabalho. Quanto mais ativo for o indivíduo, menor a probabilidade de desenvolver algum destes problemas.

Mas como a atividade física melhora o humor no local de trabalho? A prática de atividade física libera endorfinas (neurotransmissor usado pelos neurônios na comunicação do sistema nervoso, também conhecidas como hormônios do prazer), que são as substâncias que nos vão fazer sentir prazer na prática do exercício físico e, com isso, diminuir a probabilidade de apresentar sintomas de depressão, mau humor, tensão, raiva, fadiga e confusão mental, que apresentam sempre repercussões nas tarefas diárias, quer seja no trabalho, quer seja nas relações pessoais.

Existem diversos estudos experimentais que mostram um efeito positivo no humor quando a pessoa realiza prática moderada de exercício físico. Muitos revelam efeitos benéficos do exercício regular e contínuo em tratamentos clínicos de sintomas depressivos. Durante a prática de exercício físico, o organismo liberta beta-endorfina que vai adequar o corpo ao esforço a que está sendo submetido, causando uma sensação de bem-estar e elevando a frequência cardíaca.

Mas qual exercício ou atividade devo escolher? A que melhor se encaixar no seu tempo livre e a que você goste de fazer. Pode ser uma dança, academia, *CrossFit*, treinos funcionais, dentre muitos outros. O importante nessa primeira etapa, é você se identificar com a prática. Nada impede de ir experimentado várias atividades até encontrar aquela que o “prenda”. E, lembre-se, o importante é a constância e a qualidade da atividade que vai realizar. Não queira, em seu primeiro dia, fazer duas horas de atividade, pois seu corpo vai pagar o preço. Então, sempre que quiser começar uma atividade física, primeiro veja com seu médico se você está apto e, em seguida, procure um profissional de educação física para melhor te orientar. ■



**Síndrome de Burnout (burn out): doença caracterizada por ser o ponto máximo do estresse profissional, pode ser encontrada em qualquer profissão, mas em especial nos trabalhos em que há impacto direto na vida de outras pessoas.*

Matéria desenvolvida por: Ricardo Bertotti - Professor de Educação Física - CREF2 014131G/RS

2017 - UM ANO ESPECIAL

Este ano marca o 60º aniversário da Brasdiesel S/A Comercial e Importadora, a 1ª Concessionária SCANIA do Brasil, fundada em 09 de setembro de 1957, pelo Sr. Olinto Luiz Biazus.

Marca também a abertura da Brasdiesel Filial Vacaria e o início das obras da Brasdiesel Filial Passo Fundo.

Queremos agradecer aos nossos fornecedores, bancos, seguradoras e principalmente, agradecer aos nossos clientes e motoristas SCANIA, que nos honram com sua preferência ao longo destas 6 décadas. Isto nos tornou líderes de mercado de caminhões pesados durante todo este período.

Também merecem a nossa gratidão todos os colaboradores que trabalharam conosco no passado e os nossos colaboradores atuais, pelo profissionalismo e dedicação à empresa e aos clientes.

Um agradecimento especial para:

SCANIA BRASIL, que desde sempre confia no trabalho da Brasdiesel.

SCANIA ADMINISTRADORA DE CONSÓRCIOS - que há 35 anos facilita as vendas de caminhões junto aos nossos clientes.

SCANIA BANCO - que financia a venda de caminhões e faz o seu seguro.



OBRIGADO, PARCEIROS!!!

BRASDIESEL.COM.BR

Minas Gerais é uma das 27 unidades federativas do Brasil, sendo o quarto estado com a maior área territorial e o segundo em quantidade de habitantes. Seu território é subdividido em 853 municípios, a maior quantidade dentre os estados brasileiros.

A bela história do estado está em seu próprio nome, pois é uma região de montanhas com esmeraldas, rios repletos de diamantes, terras com ouro aflorado.

A bandeira do estado de Minas Gerais é de autoria dos inconfindentes mineiros e foi instituída oficialmente em 8 de janeiro de 1963. O lema "LIBERTAS QUÆ SERA TAMEN" é traduzido como "Liberdade ainda que tardia".

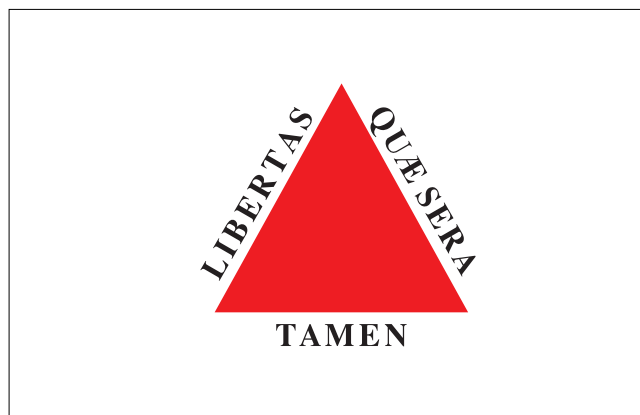
MONUMENTOS HISTÓRICOS

O povo mineiro possui uma cultura peculiar, marcada por manifestações religiosas tradicionais e culinária típica do interior, além de importância nacional nas produções artísticas contemporâneas e também no cenário esportivo.

Em Minas Gerais, situam-se alguns dos maiores espaços teatrais do Brasil, tais como o Teatro Municipal de Ouro Preto, que também é o teatro mais antigo das Américas, inaugurado no século XVIII. Em Ouro Preto também fica o Monumento a Tiradentes, Menino da Porteira e a estátua Boi Sem Coração.



Teatro Municipal de Ouro Preto



FOLCLORE E MITOS

O folclore mineiro tem matrizes na cultura portuguesa, africana e indígena. São verdadeiros rituais que envolvem música, comida e dança. As festas folclóricas de Minas Gerais possuem forte relação com a religião. Existem também as lendas folclóricas como: Cavalo Invisível, Onça Borges, Mulher de Duas Cores, Chico Rei, Loira do Bonfim e outras.

Convido todos a desbravarem melhor este tema, pois aqui, infelizmente, não é possível relatar a grandeza das histórias de medo, respeito, religiosidade e crença deste povo. Fica a dica!

TURISMO

O estado de MG permite uma grande exploração aventureira aos visitantes turistas. Basta que o viajante defina o que deseja encontrar, se natureza (belos parques, cachoeiras, lagos, grutas, montanhas, estâncias hidrominerais), se cultura (centros históricos, monumentos, museus, igrejas, teatros, zoológicos, feiras e mercados).



Ouro Preto - MG



*Igreja de São Francisco de Assis
Belo Horizonte - MG*



*Praça Minas Gerais
Mariana - MG*



*Cachoeira do Tabuleiro no
Parque Estadual da Serra do Intendente*

CULINÁRIA MINEIRA

Muitos pratos têm origem indígena, cuja culinária era predominantemente à base de mandioca e milho, e teve incremento dos costumes europeus, com a introdução dos ovos, do vinho, dos quentes e dos doces.

A carne de porco é muito presente, sendo famosos: o tutu com lombo de porco, a costelinha de porco e o leitão à pururuca. Também são apreciados: a vaca atolada, o feijão tropeiro com torresmo, a canjiquinha com carne (de boi ou porco), linguiça e couve, o frango ao molho pardo com angu de fubá, o frango com quiabo ensopado e arroz com pequi.

São famosos os doces mineiros, especialmente o doce de leite, a goiabada e a paçoca.

O pão de queijo, os queijos e o café também estão entre as principais referências da cozinha mineira.

Destacam-se ainda:

- Doce de abóbora;
- Bolinho de mandioca frito;
- Bambá de couve - caldo de carne engrossado com fubá, ovos, couve e linguiça;
- Ambrosia - doce frio feito com leite, ovos, casca de limão, açúcar e canela;
- Cozido à moda mineira ou panelada de campanha - feito com carne de porco e de boi e legumes;
- Couve refogada - normalmente acompanha a feijoada ou o tutu;
- Ora-pro-nobis - acompanha saladas ou sopas;
- Quibebe;
- Entre outros.



GÍRIAS DA TERRA DO PÃO DE QUEIJO

Docindileiti -> docinho de leite

Cambito -> canelas finas

Gastura -> mal estar

Cascou fora -> foi embora

Passeio -> calçada

Massagádo -> amarrotado/amassado

Não deixe de visitar este estado, se programar para mergulhar em bela cultura, boa comida e povo hospitaleiro!

Matéria desenvolvida por: Annelise Demori Boppsin

Fontes: <https://pt.wikipedia.org>; <https://www.tripadvisor.com.br>;
<http://sitededicadas.ne10.uol.com.br>; <http://www.minasgerais.com.br/pt>

Retificação: Na matéria sobre o estado de São Paulo, que veiculou no Informativo Translavo ed. 95, o correto é somente "São Silvestre", em vez de "Maratona de São Silvestre", pois a Maratona é uma prova composta de 42 kms, que é realizada nos meses de abril e outubro, já, a São Silvestre é uma prova de 15 kms, que acontece no final de cada ano.

Contribuindo para o bem-estar e desenvolvimento social das crianças e adolescentes da comunidade de Caxias do Sul/RS, a Translovato, a partir do mês de julho de 2017, subsidia refeições diárias para a Casa Anjos Voluntários (*entidade caracterizada através da resolução nº 109 de 11 de novembro de 2009, como Serviço de Convivência para Crianças e Adolescentes (06 a 16 anos e 11 meses e seus familiares)*).

Através dessa ação, a Translovato espera colaborar para o fortalecimento das transformações necessárias para o desenvolvimento humano, educacional e disciplinar dessas crianças, adolescentes e famílias em situação de vulnerabilidade social e risco social/pessoal, caracterizadas por baixa escolaridade, crianças desassistidas, violência intrafamiliar, dependência química, entre outros. Essa frente também visa a construção e reconstrução com vínculos saudáveis, o reforço da convivência familiar e integração social na comunidade, proporcionando mais segurança, sabedoria e conhecimento para a tomada das decisões na vida pessoal e profissional.

Em visita à Casa Anjos Voluntários, que hoje atende a 195 crianças e adolescentes no contra turno da escola, constatamos o empenho e a dedicação de pessoas envolvidas e voluntárias para a formação, através de oficinas de matemática, português, inglês, espanhol, judô, musicalização, culinária, panificação para adolescentes e para a comunidade, empreendedorismo e esportes.



Acesse o site www.anjosvoluntarios.org e descubra de que forma você também pode ajudar.

Matéria desenvolvida por: *Claudia Simone Pazetto Rizzotto*

VOCÊ SABIA?

VOCÊ SABE A ORIGEM DA FRASE "KEEP CALM AND CARRY ON"?

Em 1939, pouco antes da 2ª Guerra Mundial estourar, o governo britânico estava tentando encontrar um jeito de recrutar mais soldados sem alarmar a população sobre uma possível guerra que estava por vir. A saída foi criar pôsteres motivacionais simples: duas cores, uma frase curta escrita em uma fonte elegante e uma coroa em cima simbolizando o Rei Jorge IV. Com o objetivo alcançado, partiram para a próxima fase. Todavia, o terceiro poster não chegou a ser divulgado, ele estava pronto caso a Alemanha tentasse invadir as terras do Rei, ou os Aliados percebessem que a guerra estava perdida. Sendo assim a frase "Keep Calm and Carry On (Mantenha a calma e siga em frente) foi esquecida em uma gráfica e encontrada apenas no ano de 2000.

Fonte: Livro "História Bizarra da 2ª Guerra Mundial" - Otavio Cohen





RESTAURANTE GIRATÓRIO - VERANÓPOLIS RS

Karoline Silva - Centralizadora Translovato Porto Alegre/RS

Este espaço é destinado para clicks feitos por funcionários da Translovato. Para participar, envie uma foto tirada por você para informativo@translovato.com.br, com a legenda da foto, o seu nome completo e filial. Obs.: Fotos posadas não serão consideradas.



www.postossquizzato.com.br

Há mais de 30 ANOS OS POSTOS SQUIZZATO seguem entregando
QUALIDADE E AGILIDADE em todos os serviços que oferecem a seus clientes.

Av. Alexandre Rizzo, 877
Bairro Desvio Rizzo - Caxias do Sul/RS
(54) 3227.1611 | (54) 3223.1541

Rod. RST 453 Rota do Sol, 41573
KM 71+200 - Caxias do Sul/RS
(54) 3223.2123 | (54) 3224.6946 | (54) 3224.6924



DESEJOS DE NATAL

Faça a sua lista de desejos de Natal. Pinte o desenho.



TRANS//LOVATO®

Nosso destino é servir melhor você.



- Matriz
- Centralizadoras
- Bases Operacionais
- Pontos de Distribuição
- Percurso de Transferência
- Percurso Regional

RIO GRANDE DO SUL

ALEGRETE - ALE
Fone: (55) 3422-4737

BAGÉ - BAG
Fone: (53) 3242-7796

CAMAQUÃ - CMQ
Fone: (51) 3671-0455

**CAXIAS DO SUL e MATRIZ
CXS/MTZ ***
Fone: (54) 3026-2777

ERECHIM - ERE
Fone: (54) 3522-9159

FREDERICO WESTPHALEN - FRW
Fone: (55) 3744-8035

IBIRUBÁ - IBA
Fone: (54) 3324-8488

IJUÍ - IJU
Fone: (55) 3332-9915

LAGOA VERMELHA - LGV
Fone: (54) 3358-3228

LAJEADO - LAJ
Fone: (51) 3748-6459

NOVO HAMBURGO - NHA
Fone: (51) 3134-5007

OSÓRIO - OSO
Fone: (51) 3955-0036

PASSO FUNDO - PFU
Fone: (54) 3311-9183

PELOTAS - PEL
Fone: (53) 3274-2170

PORTO ALEGRE - POA *
Fone: (51) 3026-2777

QUARÁI - QUI
Fone: (55) 3423-1856

SANTA CRUZ DO SUL - SCS
Fone: (51) 2107-4560

SANTA MARIA - SMA *
Fone: (55) 2101-0077

SANTA ROSA - SRO
Fone: (55) 3512-4061

SANTANA DO LIVRAMENTO - LIV
Fone: (55) 3242-3302

SANTIAGO - SNT
Fone: (55) 3251-4145

SÃO GABRIEL - SGB
Fone: (55) 3232-1156

SARANDI - SAR
Fone: (54) 3361-2445

URUGUAIANA - URU
Fone: (55) 3413-3390

VACARIA - VAC
Fone: (54) 3231-4226

VERANÓPOLIS - VER
Fone: (54) 3242-7138

SANTA CATARINA

BLUMENAU - BLU *
Fone: (47) 3036-2777

BRUSQUE - BRQ
Fone: (47) 3350-0759

CHAPECÓ - CHA
Fone: (49) 3330-7708

CRICIÚMA - CRI
Fone: (48) 3462-6518

FLORIANÓPOLIS - FLN *
**Fones: (48) 3341-3455
e (48) 3298-0190**

JARAGUÁ DO SUL - JGS
Fone: (47) 3372-0121

JOAÇABA - JBA
Fone: (49) 3554-8787

JOINVILLE - JVL *
Fone: (47) 3435-1007

LAGES - LGS
Fone: (49) 3222-4619

RIO DO SUL - RDS
Fone: (47) 3525-1611

SÃO BENTO DO SUL - SBS
Fone: (47) 3633-6606

TUBARÃO - TUB
Fone: (48) 3626-1118

PARANÁ

ADRIANÓPOLIS - ADR
Fones: (41) 3079-3657

AMPERE - AMP
Fone: (46) 3547-1846

APUCARANA - APU
Fone: (43) 3422-2788

CASCADEL - CAS
Fone: (45) 3038-1218

CIANORTE - CNT
Fone: (44) 3637-3351

CURITIBA - CWB *
Fone: (41) 3033-8686

FOZ DO IGUAÇU - FOZ
Fone: (45) 3522-2892

FRANCISCO BELTRÃO - FBL
Fone: (46) 3524-7532

GUARAPUAVA - GVA
Fone: (42) 3623-5993

LARANJEIRAS DO SUL - LDS
Fone: (42) 3635-6737

LONDRINA - LDA *
Fone: (43) 3025-2777

MARINGÁ - MGA
Fone: (44) 3028-6836

PARANAÍ - PVI
Fone: (44) 3293-0000

PATO BRANCO - PTB
Fones: (46) 2604-0433
(46) 2604-0937 / (46) 3224-3871

PONTA GROSSA - PTG
Fone: (42) 3236-5098

RIO NEGRO - RNG
Fone: (47) 3645-0359

TOLEDO - TLD
Fone: (45) 3378-1094

UMUARAMA - UMU
Fone: (44) 3624-8945

UNIÃO DA VITÓRIA - UVV
Fone: (42) 3522-8726

SÃO PAULO

ARARAQUARA - ARA
Fone: (16) 3397-5471

AVARÉ - AVR
Fone: (14) 3733-5983

BAURU - BAU *
Fone: (14) 3312-2600

BIRIGUI - BIR
Fone: (18) 3644-2842

CAMPINAS - CPN *
Fone: (19) 3515-0900

FRANCA - FCA
Fone: (16) 3701-3360

GUARULHOS - GRU (Entregas) *
Fone: (11) 4963-9330

ITAPETININGA - ITP
Fone: (15) 3271-0779

ITAPIRA - ITR
Fone: (19) 3281-4681

MARÍLIA - MAR
Fone: (14) 3221-2727

OURINHOS - OUS
Fone: (14) 3026-2353

PENÁPOLIS - PEN
Fone: (18) 3652-6640

PIRACICABA - PIR
Fone: (19) 3434-7700

PRESIDENTE PRUDENTE - PRU
Fones: (18) 3221-2749
ou (18) 3203-0158

RIBEIRÃO PRETO - RIP *
Fone: (16) 3603-6599

SANTOS - SAN
Fone: (13) 3493-6801

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SJP
Fone: (17) 3218-6961

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SJC
Fone: (12) 3939-9776

SÃO PAULO - SAO (Coletas) *
Fone: (11) 2413-2727

SOROCABA - SOR *
Fone: (15) 3228-3882

TUPÃ - TUP
Fone: (14) 3491-1180

MINAS GERAIS

BARBACENA - BAR
Fone: (32) 3353-2118

BELO HORIZONTE - BHZ *
Fone: (31) 2564-9400

CURVELO - CVL
Fones: (38) 3721-3666
e (38) 3721-4189

DIVINÓPOLIS - DIV
Fone: (37) 3244-2424

GOVERNADOR VALADARES - GVR
Fone: (33) 3278-1120

IPATINGA - IPN
Fone: (31) 3822-1503

JOÃO MONLEVADE - JML
Fone: (31) 3851-1449

JUIZ DE FORA - JDF
Fone: (32) 3221-4005

MONTES CLAROS - MOC
Fone: (38) 3212-3275

NOVA SERRANA - NSE
Fone: (37) 3226-6668

PASSOS - PSS
Fone: (35) 3521-8736

POÇOS DE CALDAS - POC
Fone: (35) 3721-3936

PONTE NOVA - PTN
Fone: (32) 3225-8096

POUSO ALEGRE - PPY *
Fone: (35) 3449-3019

SETE LAGOAS - STL
Fone: (31) 3772-2899

TEÓFILO OTONI - TEO
Fone: (33) 3522-2727

UBERABA - UBE
Fone: (34) 3334-1797

UBERLÂNDIA - UDI
Fone: (34) 3230-4115

VARGINHA - VAG
Fone: (35) 3212-4399

ESPÍRITO SANTO

VITÓRIA - VIX *
Fone: (27) 3211-9462

* Centralizadoras



Nova sede TRANSLOVATO SOROCABA

Pensando sempre em servir melhor os seus clientes, a Translovato ampliou a estrutura de atendimento na região de Sorocaba.

A nova sede da Centralizadora conta com 15.000 m² de área total e **3100 m²** de área construída.

São **20 docas no sistema cross-docking**, o que facilita a operação, tornando-a mais ágil e proporcionando um aumento na capacidade de movimentação de volumes.

O terminal conta com a segurança de circuito de câmeras de monitoramento, dilacerador de pneus automático no acesso dos veículos, portaria fechada e com porteiro eletrônico, entre outros.

Com a sua ótima localização, na Avenida Independência, que faz ligação direta com a Rodovia Senador José Ermírio de Moraes (na SP-075) e a Rodovia Castelo Branco (na SP-280), a Translovato Sorocaba centraliza as operações da sua região no estado de SP.

Para todo serviço de transporte que a nós confiar, **nosso destino sempre será servir melhor você!**

www.translovato.com.br



TRANSLOVATO®

TRANSLOVATO SOROCABA
Av. Independência, 2300
Bairro Eden - Sorocaba/SP

Fone: (15) 3228-3882
sorocaba@translovato.com.br



TRANSLOVATO NO ES

Chegamos para proporcionar aos clientes do Espírito Santo o nosso serviço de transporte já reconhecido no mercado!

Avenida Guarapari, 1434
Planalto de Carapina - Serra/ES
CEP: 29162-714

Fone: (27) 3211-9462
vitoria@translovato.com.br

Sempre focada em fornecer os melhores serviços no transporte de cargas fracionadas, a Translovato tem a satisfação de apresentar sua mais nova Centralizadora, no estado do Espírito Santo.

Com ótima localização, na Avenida Guarapari, na cidade de Serra - ES, tem ligação com a Rodovia Gov. Mário Covas (BR-101) e fará o atendimento da grande Vitória.

A nova sede terá 6.000 m² de área total e 2.500 m² de área construída, com 12 docas, podendo operacionalizar 24 veículos simultaneamente.

Solicite uma visita e conheça o potencial e a experiência de quase 40 anos no atendimento das regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste do Brasil.

Para todo serviço de transporte que a nós confiar, nosso destino sempre será servir melhor você!

