

Edição 100

out/nov/dez 2018

# EM MOVIMENTO

REVISTA TRANSLOVATO

# 100

**REVISTA EM MOVIMENTO CHEGA  
A SUA CENTÉSIMA EDIÇÃO**



## HISTÓRIAS DE 100 EDIÇÕES

É um grande marco comemorar 100 edições veiculadas de nossa, hoje: Em Movimento – Revista Translovato.

Lembro-me bem e com orgulho, que as veiculações iniciaram em julho/agosto de 2001, bimestralmente, em formato folhetim, nomeado Lovatinho Express. Em 2006 tornou-se nosso conhecido Informativo Translovato, também bimestral porém com mais páginas e assuntos variados, que perdurou até 2017. A partir de 2018 houve nova repaginada, com visual mais moderno, publicação trimestral com conteúdo mais atrativo e pertinente passando a se chamar Em Movimento – Revista Translovato.

Nesta centena de edições, muitas coisas aconteceram, marcaram época e contaram fatos. Crescemos juntos com as transformações pelas quais ela sofreu, consolidando-nos cada vez mais. Para quem não acompanhou desde o início, ou deseja relembrar, fica o convite para que visitem o site da Translovato no menu Mídia > Revista Translovato. Nesse local, há uma bela exposição de todos exemplares contendo parte de nossa história.

Meu muito obrigado a todos os profissionais em geral. Que possamos sempre nos renovar, reciclar ideias e capacitar informações.

**Um abraço, Neri Lovato**

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

*Tiragem: 3400 exemplares*

*Impressão: Gráfica Bento*

*E-mail: revista.tl@translovato.com.br*

*Site: www.translovato.com.br*

*Jornalista: Ana Carolina A. Casemiro - 0017700/RS*

*Coordenação: Claudemir Groff*

*Editoração: Marketing Translovato*



*Profissionais internos que participaram do desenvolvimento desta edição:*

*André Momoli*

*Annelise Demori Boppsin*

*Bruna Grillo Lovato*

*Carlos Albuquerque*

*Caroline Tomazzoni Adami*

*Claudemir Groff*

*Daiane Gomes Barbosa*

*Débora de Souza Silva*

*Marcelo I. de S. Marques*

*Mariana Scalabrin*

*Maura Dorigatti*



Caros Leitores,

Repassar algumas das 99 edições de nossa atual Revista Em Movimento é como olhar um álbum de família: nos gera uma certa nostalgia, vendo colegas, ex-colegas, clientes, amigos e grandes parceiros. Isto é muito bom e traz um aperto no peito de alegria.

Nosso "antigo Lovatinho" (primeiro nome a ser dado à revista da Translovato), foi uma proposta muito legal que tivemos há quase 18 anos. Durante boa parte de sua existência, o material contou com o carinho de muitos colegas na formulação e montagem de cada edição, sempre gerando muito prazer nos olhos dos envolvidos.

Ao avaliar as edições anteriores, agora chegando a de número 100, percebemos a gigantesca evolução. No começo era feito exclusivamente pelos profissionais da empresa, sem muita noção de jornalismo e comunicação, enfim, era um trabalho amador mas que deu muito certo, justamente por ser feito com carinho e muito amor em apresentar e demonstrar o potencial da empresa da qual fazemos parte. Com o passar dos anos, fomos aprendendo e evoluindo a cada edição, desde o papel usado para impressão, as reportagens, imagens, entrevistas e matérias que fazem parte do conteúdo, além do envolvimento direto do setor de marketing na criação e desenvolvimento do material, e, sempre, sem perder o brilho e o prazer em demonstrar toda nossa riqueza e nossa evolução como empresa.

**É com grande satisfação que chegamos em nossa centésima edição de um projeto assertivo, que se tornou referência para nosso público interno e externo.**

Obrigado a todos que fizeram e fazem parte deste belo veículo de comunicação, nossa revista Em Movimento.

**Claudemir Groff**  
**Diretor Comercial**

YANGZI logo and various company photos, including a large truck and a warehouse. Text includes 'Fundado em 1996, o GRUPO YANGZI atua no desenvolvimento de uma ampla e diversificada linha de produtos como...

Rapazi logo and text: 'de seus sapatos e plantas, um a um. Era o seu orgulho consideravelmente. Com a consciência das possibilidades de crescimento, o Sr. Kapazi criou um modelo...

Starbucks logo and text: 'A abertura de um novo ponto comercial não é apenas uma questão de expansão em busca de novos mercados. É também uma questão de crescimento e inovação...

CORTAG logo and text: 'Fundado em 1996, com sede na cidade de São Paulo, a CORTAG, em meados de uma década, já havia ganhado o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'A década de 1980 foi uma época de grandes mudanças para a empresa. Com a chegada da Translovo ao Brasil, o crescimento da empresa foi exponencial...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'A década de 1980 foi uma época de grandes mudanças para a empresa. Com a chegada da Translovo ao Brasil, o crescimento da empresa foi exponencial...

KURASHIKI logo and text: 'Fundado em 1996, com sede na cidade de São Paulo, a KURASHIKI, em meados de uma década, já havia ganhado o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

CORTAG logo and text: 'Fundado em 1996, com sede na cidade de São Paulo, a CORTAG, em meados de uma década, já havia ganhado o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'A década de 1980 foi uma época de grandes mudanças para a empresa. Com a chegada da Translovo ao Brasil, o crescimento da empresa foi exponencial...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

USAFLEX logo and text: 'Fundado em 1998, a USAFLEX é uma empresa especializada em produtos para o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

USAFLEX logo and text: 'Fundado em 1998, a USAFLEX é uma empresa especializada em produtos para o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'A década de 1980 foi uma época de grandes mudanças para a empresa. Com a chegada da Translovo ao Brasil, o crescimento da empresa foi exponencial...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

USAFLEX logo and text: 'Fundado em 1998, a USAFLEX é uma empresa especializada em produtos para o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'A década de 1980 foi uma época de grandes mudanças para a empresa. Com a chegada da Translovo ao Brasil, o crescimento da empresa foi exponencial...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

USAFLEX logo and text: 'Fundado em 1998, a USAFLEX é uma empresa especializada em produtos para o segmento de cortadores manuais para o segmento de cortadores manuais...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'Em 1970, motivada pelo sucesso que estava a proporcionar em São Paulo e em outros estados do Brasil, a Translovo foi fundada em Curitiba...

Logo for 'CLIENTE TRANSLOVATO' and text: 'A década de 1980 foi uma época de grandes mudanças para a empresa. Com a chegada da Translovo ao Brasil, o crescimento da empresa foi exponencial...



# VALEU!

## A GRATIDÃO É A MEMÓRIA DO CORAÇÃO!

Chegamos à centésima edição da revista, um marco para a Translato e, mais do que nunca, queremos agradecer a todos que contribuíram para este momento.

A gratidão tem o poder de transformar e influenciar positivamente nas relações e o melhor de tudo é que não existem limites para o reconhecimento. Podemos ser gratos, diariamente, por tudo que os clientes representam para a nossa empresa e, ainda assim, sobrar espaço para continuar agradecendo.

Os clientes nos abrem um universo de inspirações, que nos faz querer superar nossos limites para manter a essência da Translato conectada ao jeito de ser de cada um que fez, ou ainda faz, parte da nossa história.

Por falar em história, nossos corações se enchem de boas lembranças que marcaram as 100 edições. Pelas centenas de páginas da revista, já passaram 143 clientes, que participaram através de entrevistas, depoimentos, prêmios, notícias, entre outros. A conexão que a Em Movimento - Revista Translato cria vai além de querer um pouco da atenção dos leitores. O intuito é conquistar um espaço na vida de cada um.



# COTAÇÃO ONLINE

## FERRAMENTA QUE AGILIZA A GERAÇÃO DE VALORES DE FRETE

Ao embarcar um produto, é comum que o cliente queira saber o valor que ficará o seu frete. Para realizar este cálculo, é necessário considerar uma série de variáveis internas e externas, além das peculiaridades do produto, pois influenciam diretamente na obtenção de um valor de frete justo. As empresas que trabalham com transportadoras há bastante tempo acabam possuindo uma certa familiaridade com tabelas, composições e generalidades do frete, ou, até mesmo, contando com softwares específicos que os auxiliam na gestão dos valores. Mas, nossos clientes não precisam se preocupar, pois dispomos de uma ferramenta prática e funcional para quem busca agilidade na hora de simular valores de frete. Para utilizar a ferramenta de cotação online, o primeiro passo é acessar o site da Translovato: [www.translovato.com.br](http://www.translovato.com.br) e clicar no botão Solicitação de Cotação, na parte superior do site.

**TRANS LOVATO**  
Nosso destino é servir melhor você.

RASTREAMENTO DE CARGA | SOLICITAÇÃO DE COTAÇÃO | ÁREA DE ATUAÇÃO | SEGMENTOS DE ATUAÇÃO

A TRANSLOVATO | DIFERENCIAIS | NOTÍCIAS | M | DÚVIDAS FREQUENTES | DOCUMENTOS

**Nosso Destino é Servir Melhor Você**  
CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

**Unidades Translovato**

**Como podemos**

RASTREAMENTO DE CARGA

Após clicar no menu “SOLICITAÇÃO DE COTAÇÃO”, a tela de login abrirá, para que seja informado o CNPJ da empresa, usuário e senha de acesso.

Os dados de login são os mesmos utilizados para acesso ao Portal do Cliente, e podem ser solicitados à Central de Relacionamento responsável pelo atendimento do cliente.

Para simular os valores de frete, deve-se clicar no botão: SOLICITAR NOVA COTAÇÃO.

PÁGINA INICIAL > MINHAS COTAÇÕES

## Minhas Cotações

Acesse abaixo as suas cotações enviadas, verifique o status de cada uma delas ou solicite novas cotações.

[+ SOLICITAR NOVA COTAÇÃO](#)

Clicando no botão nova cotação, abrirá a tela para preenchimento dos dados da cotação de frete. São eles: remetente, destinatário, redespacho (se houver), pagador do frete, natureza da mercadoria, valor de nota fiscal, peso, quantidade de volumes e metragem cúbica.

Pronto!

Agora é só clicar em simular cotação e conferir o valor do frete.

Matéria desenvolvida por: Daiane Gomes Barbosa - Coordenadora Comercial Corporativa e Débora de Souza Silva - Analista de Marketing Corporativa

# TOP LINE

Mecânica Especializada em Scania

Top Line e Translovato, parceiros desde 2003.

Fones: (54) 3223.1800 - 3223.1801 | E-mail: mecanicatopline@hotmail.com

Rua Gerson Andreis, 728  
Distrito Industrial  
Caxias do Sul - RS



# REUNIÕES BSC

## AVALIAÇÃO MENSAL DOS INDICADORES DE DESEMPENHO

Em meados de 2012, a Translovato iniciou uma nova fase na avaliação de suas unidades de negócios através do Mapa Estratégico dos Indicadores de Desempenho e, assim, estabeleceu-se uma metodologia para avaliação das mesmas. A principal mudança consistiu em abrir um canal direto de análise entre os principais gestores da unidade e a diretoria da Translovato.

Inicialmente, as reuniões de avaliação dos indicadores de desempenho eram realizadas ao final de cada trimestre, onde a diretoria se deslocava para a unidade base de cada estado, e os principais gestores das unidades eram convocados para apresentação dos seus indicadores *in loco*. Nessa interação entre matriz e filiais, ficou muito mais fácil de se resolverem problemas, pois os assuntos eram discutidos “olho no olho”.

Não podemos esquecer de comentar que os gestores das unidades de negócios fazem, previamente, a avaliação de seus indicadores, utilizando-se das ferramentas da qualidade: plano de ação, follow-up, PDCA, Pareto, Diagrama de Ishikawa, etc., onde são definidas as ações a serem tomadas, os responsáveis e os prazos para a conclusão e, somente após essa fase, é que os gestores estão aptos a apresentarem a sua unidade para a matriz.

No final de 2016, foi dado um novo passo para evolução da avaliação do Painel de Indicadores.

Agora, as reuniões são realizadas mensalmente, via videoconferência, envolvendo os gestores das unidades, os principais gestores corporativos da matriz, sempre com a presença de um diretor. Além dessa avaliação mensal, a cada fechamento do trimestre, os gestores das unidades apresentam os seus resultados para toda diretoria executiva da Translovato.

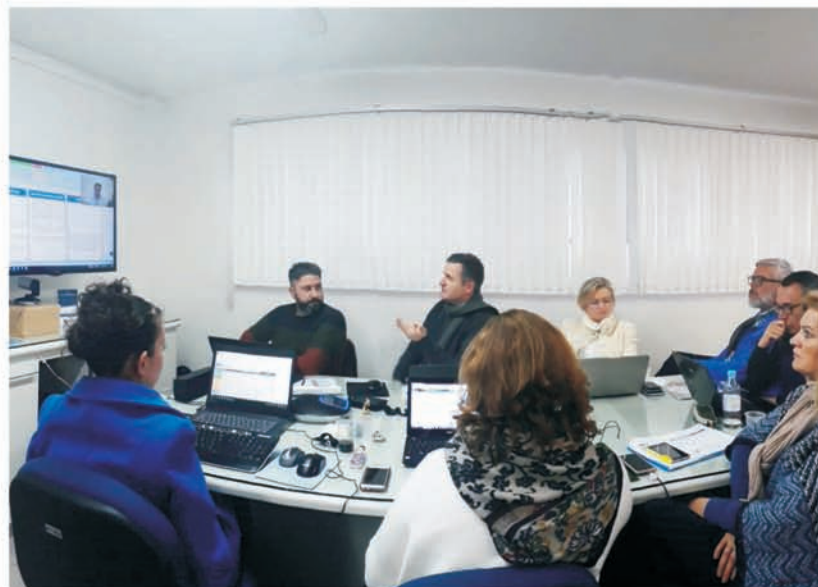
Com essa nova forma de avaliar as unidades, houve algumas importantes melhorias, dentre as quais podemos destacar:

**a) Geração da Informação Gerencial:** instantes após o fechamento do mês contábil, a unidade está apta a gerar as suas informações sem depender da matriz;

**b) Qualidade da Informação:** a unidade tem disponível o Painel de Indicadores, com seus respectivos KPIs, para análise detalhada do que ocorreu na sua unidade no mês anterior, no ano corrente, no ano anterior e, ainda, a avaliação do mesmo período em relação ao ano anterior. Vale destacar que, através dos KPIs, é possível avaliar, diariamente, o que vem ocorrendo com os principais indicadores.

**c) DRE Gerencial:** também após o fechamento contábil, a unidade gera, de forma automática, o DRE Gerencial, onde são apresentados a receita, seus respectivos gastos por etapas dos serviços prestados e o resultado da unidade. No próprio DRE Gerencial, a unidade pode visualizar a sua movimentação de carga, o seu quadro de funcionários, quantidade de horas trabalhadas, horas de treinamentos, indicadores do RH, bem como, conseguem avaliar os gastos dos dois últimos anos, por contas e por centro de custos.

As avaliações mensais estão estruturadas para que a reunião seja realizada com duração em torno de uma hora por unidade. Nessa avaliação, são priorizadas as análises dos indicadores que ficaram



abaixo da meta proposta, o plano de ação para corrigir as distorções, bem como, a unidade faz uma avaliação dos itens positivos e o que deve ser melhorado. Ao final da apresentação, a matriz interage apresentando a sua visão do mês, homologando, ou não, o plano de ação, bem como, sugerindo alternativas para atingir as metas.

Nesse novo modelo observou-se uma evolução no tratamento das questões, o amadurecimento na gestão, tanto na unidade como na matriz, que permitiu a todos entenderem melhor o que ocorre com cada unidade. Com o passar dos anos, o modelo foi sendo aperfeiçoado, mas a essência da avaliação não mudou, indicadores são incluídos ou excluídos, dependendo das dificuldades encontradas, porém, os três pilares que norteiam a Translovato persistem desde o início: **CRESCIMENTO SUSTENTÁVEL, QUALIDADE DOS SERVIÇOS PRESTADOS E RENTABILIDADE DO NEGÓCIO.**

Podemos afirmar que a semente da gestão dos Indicadores de Desempenho, plantada em 2012, cresceu e, aos poucos, os frutos foram amadurecendo. A cada ano, vem evoluindo e se consolidou como uma das ferramentas mais importantes da gestão da Translovato.

*Matéria desenvolvida por: André Momoli - Diretor Administrativo e Financeiro*



**Destinos incríveis e exclusivos  
para você!**

**Escolha e aproveite  
os melhores destinos  
para a sua próxima viagem!**



**saltur**  
viagens&turismo

www.saltur.com.br  
54 2101.6161 - Caxias do Sul|RS





# RECONHECIMENTO

## TRANSLOVATO OPORTUNIZA O CRESCIMENTO DE SEUS PROFISSIONAIS NA EMPRESA

Fazer por merecer e ser recompensado por isso sempre foi o propósito da cultura da nossa empresa.

Talvez não na velocidade que se deseja, as oportunidades de promoção na empresa surgem na proporção em que o mercado se movimenta e impacta no planejamento interno.

As orientações e o acompanhamento constante das lideranças permitem reconhecer e recompensar seus profissionais com base no mérito, o que acaba gerando um sentimento de pertencimento e motivação, despertando o interesse dos profissionais que querem permanecer e crescer na empresa.

Além do processo de recrutamento interno, que é outra prática da empresa, 128 profissionais foram promovidos no primeiro semestre deste ano, demonstrando o compromisso da Translovato. A maioria das promoções ocorreram na área operacional, representando 73% das oportunidades.

É importante estar atento e preparado, pois independentemente do tempo de empresa, as oportunidades surgem para quem de fato está engajado, busca sempre o melhor e faz a diferença!



*Matéria desenvolvida por: Maura Dorigatti - Supervisora RH Corporativo*

DISTRIBUIDOR  
DALBOZA IMPLEMENTOS RODOVIÁRIOS LTDA  
RS 122 km 68 nº 8041  
CAXIAS DO SUL - RS  
54 3533.2266  
dalboza@terra.com.br

**FACCHINI**  
www.facchini.com.br





# MARKETING

## SETOR DE MARKETING COMEMORA AS 100 EDIÇÕES DA REVISTA

Ao longo dessas 100 edições da Em Movimento – Revista Translovato, o setor de marketing, que sempre fez parte do desenvolvimento das publicações, se orgulha em comemorar esse marco.

São milhares e milhares de histórias contadas, momentos registrados e ideias realizadas. Nossa revista ultrapassa quilômetros e barreiras, e o setor de marketing é intrínseco à Em Movimento, pois teve seu início na Translovato também no início dos anos 2000.

No começo, além da equipe interna, contávamos com uma agência de publicidade. Após um tempo, a empresa estruturou o departamento, passando a contar com profissionais de publicidade, relações públicas e especialistas em marketing.

Inicialmente, o setor possuía foco maior no atendimento das demandas do setor comercial. Com o passar dos anos, foi abrangendo mais setores e, atualmente, atende a empresa como um todo, sendo uma extensão de todas as áreas, integrando e padronizando o jeito Translovato de se comunicar, seja externa ou internamente.

Além da construção da revista Em Movimento, o marketing foi ampliando sua rede de atuação e passou a integrar: assessoria de imprensa, marketing digital, promoção, branding, endomarketing, entre outros, cuidando de forma geral da comunicação e da imagem da Translovato.

Evolução, crescimento, atualização e equipe, essas são algumas palavras-chave que demonstram o quanto a história do setor está diretamente ligada à da própria revista.

ACOMPANHE O NOSSO TRABALHO ATRAVÉS DO SITE E DAS NOSSAS MÍDIAS SOCIAIS:

[www.translovato.com.br](http://www.translovato.com.br)

Facebook: [/transportestranslovato](https://www.facebook.com/transportestranslovato)

Instagram: [@translovato](https://www.instagram.com/translovato)

LinkedIn: [company/transportes-translovato/](https://www.linkedin.com/company/transportes-translovato/)

Youtube: [/TranslovatoMKT](https://www.youtube.com/TranslovatoMKT)

Matéria desenvolvida por: Marketing Translovato

## Invista em agilidade e tecnologia com a Compudeck



*Aumente sua capacidade produtiva e otimize seu tempo com a SORTER e Cubagem Dinâmica Premium.*



Assista ao vídeo e veja o sistema em funcionamento.



Enquanto a Sorter possibilita a separação de volumes por rotas, destinos ou praças de entrega, a Cubagem Dinâmica Premium otimiza o processo de conferência de pesos e dimensões dos volumes transportados. Sua empresa ganha em agilidade e aumenta a competitividade ao eliminar etapas no processo de conferência de volumes.

  /compudeck | (47) 3336-0353 | [www.compudeck.com.br](http://www.compudeck.com.br)

  
COMPUDECK

**20**  
ANOS



**INFORMATIVO TRANSLOVATO Express**  
 ano IV - edição 16 - março e abril de 2004

**ATENDIMENTO EXCLUSIVO TRANSLOVATO**  
 Mais de 80.000 Despachos/Mês  
 Mais de 500 Veículos  
 Mais de 50 Unidades  
 Mais de 1000 Colaboradores  
 Mais de 500.000 Km/Mês

**Novo atendimento do Estado de São Paulo**

**Projeto "on-line"**  
 O projeto de entrega on-line de documentos é uma iniciativa pioneira do Estado de São Paulo, que visa agilizar o processo de entrega de documentos e reduzir o tempo de espera dos cidadãos. O projeto é desenvolvido em parceria com a Translovato, que atua como intermediária entre o cidadão e o órgão público. A iniciativa é considerada um marco na modernização dos serviços públicos e na melhoria da qualidade do atendimento ao cidadão.

**Editorial**  
 Toda a qualidade, segurança e eficiência que a Translovato oferece aos seus clientes, vem de uma equipe dedicada e comprometida com o sucesso. Nossa missão é proporcionar o melhor atendimento possível, sempre com um sorriso no rosto e a Translovato sempre pronta para atender.

**Despachos**  
 SERVIÇOS  
 CONVÊNIOS DE CÉLEBRAR  
 INVESTIMENTO  
 BOLSAS ESTRADAS  
 SERVIÇOS DE ALUGAR  
 SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO  
 SERVIÇOS DE LIMPEZA  
 SERVIÇOS DE SEGURANÇA  
 SERVIÇOS DE TRANSPORTES  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE VEÍCULOS  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE MÁQUINAS E FERRAMENTAS  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO AMBIENTAL  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO SOCIAL  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO CULTURAL  
 SERVIÇOS DE ALUGAR DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO PATRIMÔNIO

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**Translovato pensando no amanhã: Hoje!**

51

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**Valorização e Credibilidade**

57

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**A Movimentação de Carga em São Paulo**

62

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**NOVA TRANSLOVATO BAURU**  
 modernizada e estrategicamente localizada

45

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**NOVA ENCOMENDA PARA VOCÊ!**

51

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**SEGURANÇA É PRIORIDADE**

57

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**PROGRAMA DE RECONHECIMENTO TRANSPORTE 2011**

62

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**A IMPORTÂNCIA DO SETOR DA CONSTRUÇÃO CIVIL**

68

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**ESTÁDIOS DA COPA DO MUNDO 2014**

74

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**RENOVAÇÃO TRANSLOVATO**

80

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**EM 2016, ACREDITE E COLOQUE EM PRÁTICA SEUS OBJETIVOS**

92

**INFORMATIVO TRANSLOVATO**

**EXPANSÃO TRANSLOVATO NO VALE DO ITAJAÍ**

92

# 100

## REVISTA EM MOVIMENTO CHEGA A SUA CENTÉSIMA EDIÇÃO

Hoje ela se chama EM MOVIMENTO – Revista Translovato, mas, em 2001, quando tudo começou, seu nome era Lovatinho Express. A revista da Translovato chegou em um de seus momentos mais importantes, a centésima edição. E, durante este período de quase 18 anos, a evolução foi constante, sempre acompanhando o crescimento da própria empresa.

Quando iniciou, em julho de 2001, o material era um folheto frente/verso e tinha cunho mais informativo. A equipe que o formatava era formada por pessoas internas que não tinham a comunicação como foco principal de trabalho, mas que enxergavam a importância da divulgação dos acontecimentos da Translovato para o público externo e interno.

Com a criação do setor de marketing, a revista passou a contar com o envolvimento de profissionais da área, que chegaram para contribuir e ajudar a alavancar a evolução desta ferramenta tão importante.

A cada aniversário de mais um ano que a revista completava, ela se transformava e agregava mais valor, como a ampliação do

número de páginas, a troca do papel de impressão, a evolução de folheto para revista com grampos, além da inclusão de novos tipos de assuntos (com abordagem de matérias sobre o setor de transporte e também assuntos de interesse geral – como saúde, dicas de viagem, receitas, etc.).

A partir do ano de 2002, passou a contar com a participação de clientes. O espaço oferecido para eles se mantém até hoje e tem o objetivo de valorizar a confiança construída ao longo dos anos de parceria.

A Em Movimento sempre acompanhou o desenvolvimento da Translovato. Aliás, podemos dizer que o crescimento da empresa ajudou a promover também a evolução da revista, afinal, cada conquista da Translovato foi celebrada e exaltada nas edições.

Lovatinho Express, Informativo Translovato, Em Movimento... esses foram os nomes que ela já recebeu e sempre carregou o orgulho e a certeza de estar fazendo parte da vida de todos os seus milhares de leitores ao longo desses anos, com o desejo de poder impactar tanto a vida pessoal como a profissional das pessoas.

INFORMATIVO TRANSLOVATO



O PANORAMA ECONÔMICO E A TRANSLOVATO



INFRAESTRUTURA  
Abertura de novas filiais prevê maior agilidade e qualidade nos serviços

LOVATINH Express  
INFORMATIVO TRANSLOVATO  
ano IV - edição 17 - maio e junho de 2004  
Uma empresa que sabe onde quer chegar.

35 anos 1979 2014



Destaque: CLIENTE DESTAQUE Translogística Logística FILIAL LONDRINA Centralizadora São Paulo CULTURA E TURISMO Maringá 1ª SEMANA SIRT 14ª Curitiba 14 ANOS

CAMPANHA DE MARKETING Substituição e Investimento NOVO LAYOUT FUSÃO Centralizadora e Concessionária PROMOCÕES / BOAS VENDAS sucesso e todos ANIVERSARIANTES Parati

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO



100 EDIÇÕES, QUE MARCO!  
ATÉ AGORA FORAM EM TORNO DE 323 MIL EXEMPLARES.

PARABÉNS A TODOS OS ENVOLVIDOS!

QUE A REVISTA EM MOVIMENTO AINDA POSSA CONTINUAR PRESENTE, POR MUITOS ANOS, NO DIA A DIA DOS CLIENTES, FORNECEDORES, PARCEIROS E PROFISSIONAIS DA TRANSLOVATO.

INFORMATIVO TRANSLOVATO



INFORMATIVO TRANSLOVATO  
ESPECIAL 30ª edição

INFORMATIVO TRANSLOVATO  
A MELHOR DE 2015!

MEMORAÇÕES TRANSLOVATO 30 ANOS  
INFORMATIVO TRANSLOVATO  
Nova Centralizadora Ribeirão Preto - SP

LOVATINH Express  
ano V - edição 23 - maio e junho de 2005  
Translovato: em sintonia com você

LOVATINH Express  
INFORMATIVO TRANSLOVATO  
ano IV - edição 18 - julho e agosto de 2004  
Sotaques de... com a mes...

3M



# FAKE NEWS

## O QUE É ISSO?

**SIM, CERTAMENTE, VOCÊ JÁ FOI UMA VÍTIMA DELA:  
A NOTÍCIA FALSA!**

Às vezes ela começa pequenina como um zum zum e de repente, se torna o foco principal das rodas de conversa no trabalho, em casa e até no bar, ou ainda, ela já chega, chegando. Conforme levantamento feito pela Psafe DFNDR, aplicativo de segurança para Android, aproximadamente 8,8 milhões de brasileiros foram impactados com notícias falsas em apenas três meses, janeiro a março de 2018.

Estamos aqui para alertar, cuidado! Nem tudo que lemos ou recebemos pelo WhatsApp ou mídias sociais é verdadeiro. Por isso, é essencial se certificar antes de repassar qualquer informação. Claro que, às vezes, essa notícia pode não interferir, diretamente, na vida dos leitores, mas normalmente ela acaba prejudicando, sim, pessoalmente e profissionalmente algumas pessoas, inclusive até incita a violência.



Na Índia, por exemplo, inúmeros linchamentos ocorreram devido a falsas notícias publicadas via WhatsApp. Isso porque, de acordo com o laboratório de segurança da DFNDR, 95,7% das fake news foram disseminadas pelo aplicativo. Por isso, o aplicativo lançou alguns recursos com o objetivo de conter a disseminação, por exemplo, o app para iPhones passará a limitar a função de encaminhamento de mensagens.

Assim que a mudança chegar a todos os usuários do iOS, o app permitirá o encaminhamento das mensagens para no máximo cinco conversas — sejam elas individuais ou em grupos. Outra alteração a ser observada é que o botão de "encaminhamento rápido", geralmente posicionado ao lado dos conteúdos multimídia, foi removido.

Os dados são preocupantes. Um estudo realizado pelo Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT), apontou que as notícias falsas se espalham 70% mais rápido que as verdadeiras. Isso porque foi constatado que o conteúdo dessas notícias normalmente é mais informativo, são novidades e possuem apelos populares, tais como: saúde, política, celebridades. Então, a pessoa que compartilha acaba socialmente sendo considerada como “por dentro/sabendo das novidades”.

As notícias falsas ameaçam a democracia e a sociedade. Elas impactam diretamente a vida das pessoas e se tornaram um problema social, que merece atenção e conscientização. O primeiro passo é a população conseguir identificar essas notícias e ao invés de repassá-las, rejeitá-las.

## COMO IDENTIFICAR NOTÍCIAS FALSAS



### INVESTIGUE A FONTE

Clique fora da história para investigar o site, sua missão e contato.



### LEIA MAIS

Títulos chamam a atenção para obter cliques. Qual a história completa?



### VERIFIQUE O AUTOR

Faça uma pesquisa sobre o autor. Ele é confiável? Ele existe mesmo?



### FONTES DE APOIO

Verifique se a informação oferece apoio à história.



### VERIFIQUE A DATA

Repostar notícias antigas não significa que sejam relevantes atualmente.



### ISSO É UMA PIADA?

Caso seja muito estranho, pode ser uma sátira. Pesquise sobre o site que publicou.



### É PRECONCEITO?

Avalie se seus valores próprios e crenças podem afetar seu julgamento.



### FIQUE INFORMADO

Se mantenha atualizado acessando sites, lendo revistas e blogs que tenham referências e sejam confiáveis.

# EXPERIÊNCIA E SABOR

— que agregam valor —

A Expert Restaurantes Empresariais se diferencia por representar o segmento como a *Grife de Refeições Coletivas*, aliando em sua atuação a inovação e o resgate de conceitos fundamentais ao segmento. A proximidade de nossa gestão atribui singularidade a cada um de nossos clientes, a partir da entrega efetiva de soluções adaptadas às características de cada organização.

Fique por dentro de nossas novidades deliciosas!

(54) 3028-6800

Rua Ângelo Anghinoni, 1027 - Planalto

@expertrestaurantesempresariais

www.expertbr.com.br



+ sabor  
na sua  
empresa!



# APRIMORAMENTO

## TRANSLOVATO INVESTE EM RENOVAÇÃO PARA MELHORAR O SEU SERVIÇO

A Translovato está sempre focada em aprimorar e melhorar os seus serviços. Por isso, o investimento é constante em renovações de equipamentos para que a equipe interna desenvolva um trabalho mais eficaz e assertivo.

Dentre as implementações que aconteceram ao longo deste ano, vale destacar aqui duas bem importantes e que trouxeram mais agilidade para os processos internos. São elas:

1. Praticamente todas as centralizadoras da Translovato receberam PALETEIRAS novas, em sistema de locação, o que permitiu a renovação de grande parte do equipamento na empresa. A paleteira é essencial para o manuseio e deslocamento da carga, pois, com o seu uso, é possível transportar com maior segurança as caixas em cima de pallets.



## 2. Aquisição de SUPORTES MÓVEIS PARA LEITURA DE CÓDIGO DE BARRAS.

Composto por equipamento de leitura acoplado em suporte móvel, que pode ser facilmente deslocado para perto da carga, permitindo a leitura da etiqueta na porta/doca do veículo. Foram implantados 14 destes na Translovato Blumenau e 20 na Translovato Curitiba. Além de ser mais veloz que o coletor de dados na hora da leitura, este equipamento aumenta a produtividade das equipes, tanto na descarga, como no carregamento.



Matéria desenvolvida por: Caroline Tomazzoni Adami - Coordenadora de Marketing

Fontes: Dados recebidos do setor CNO (Central Nacional de Operações) e gerência da Centralizadora Blumenau.

**POLETTO**  
seguros  
Você sempre seguro

**PROTEÇÃO FAMILIAR**

**PROTEJA SEU BEM MAIS PRECIOSO E AINDA CONCORRA A**

**R\$5.000,00 POR MÊS!**

RUA OS DEZOITO DO FORTE 199, LOURDES - CAXIAS DO SUL - 54.32286200  
WWW.POLETTOSEGUROS.COM.BR / VENDAS@POLETTOSEGUROS.COM.BR

# PROFISSIONAIS DO TRANSPORTE

## SETOR DE EXPEDIÇÃO

Os profissionais da Expedição necessitam ter extrema atenção e muita organização para atender todos os requisitos das diversas atividades executadas no setor. A emissão de um grande número de documentos, tendo em contrapartida, um curto período de tempo de execução, requer velocidade, acuracidade e assertividade.

Acuracidade é a precisão e exatidão de dados e informações, quando há ausência de erros ou equívocos. A assertividade é uma habilidade social fundamental para lidar com as pressões, pois se trata da capacidade de expressar pensamentos e sentimentos de maneira direta, clara e apropriada ao contexto.

Entre as atividades do profissional do setor de expedição, estão: digitar notas, anexar e conferir DACTE (Documento Auxiliar de Conhecimento de Transporte Eletrônico) ao DANFE (Documento Auxiliar de Nota Fiscal Eletrônica), gerar manifesto operacional, ficha de viagem, SMP (Solicitação de Monitoramento Preventivo), MDF-e (Manifesto Eletrônico de Documentos Fiscais), CTRB (Contrato de Transportes Rodoviário de Bens) e CIOT (Código Identificador de Operação de Transporte).



A primeira tarefa a ser efetuada é a triagem, que inicia com o recebimento das notas fiscais coletadas no dia. Na etapa de triagem, são observadas as particularidades de cada cliente e conferidos os itens essenciais para digitação do CT-e (Conhecimento de Transporte Eletrônico).

Os mais importantes são: a digitação será por EDI (Electronic Data Interchange) ou manual? Agrupamento de notas, tipo de nota (entrada ou saída), tipo de frete (pago ou à pagar), cubagem, agendamento de entrega, número de pedido, local de entrega, data de emissão da nota, notas fiscais sem rasura, entre outros.

Com as notas digitadas, chega a hora de anexar DACTE ao DANFE, gerar Manifesto Operacional, a Ficha de Viagem, SMP, CTRB e separar toda documentação para ser entregue ao motorista para iniciar a viagem de transferência no horário de corte programado.

Importante saber trabalhar em equipe, ter espírito de interdependência e proatividade: essas são características necessárias para o profissional da Expedição. Por isso, agradecemos nossos profissionais de expedição pelo excelente trabalho.

Você já acessou  
o nosso site?



CONFERE LÁ

[www.translovato.com.br](http://www.translovato.com.br)

No site da Translovato você pode rastrear a sua carga,  
fazer a cotação online do seu frete, encontrar os  
dados das unidades, entre outras funcionalidades.

**TRANSLOVATO®**

# TOCANTINS

## CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE ESSE ESTADO

O estado do Tocantins é uma das 27 unidades federativas do Brasil, sendo o seu mais novo estado. Está localizado a sudeste da Região Norte. Sua capital é a cidade planejada de Palmas que, dentre as capitais estaduais brasileiras, é a menos populosa.

A bandeira do estado é composta de duas faixas de cores azul e amarela e possui o sol como figura de representação. A faixa azul representa os rios e a amarela, as riquezas do estado. O sol, sobre a faixa branca, significa que ele nasce para todos os cidadãos tocantinenses.

### CULINÁRIA TOCANTINENSE

Sua gastronomia possui uma grande variedade de pratos que agrada quem vive no estado e, também, quem visita a região. Com forte influência das culturas indígena, portuguesa, paulista e mineira, a maioria de suas receitas tem algum peixe como base. Não seria exagero dizer que a culinária do Tocantins é como uma colcha de retalhos cultural.



Dentre os pratos mais procurados estão:

**Peixada:** uma receita típica da região, é preparada com um peixe em posta, alho, cebola, cheiro-verde, cenoura e leite de coco. O peixe é temperado com alho e sal, e, em seguida, é cozido em água fervente junto com a cenoura, o cheiro-verde e o leite de coco, até ganhar maciez. O costume é servir logo em seguida à preparação, geralmente acompanhado de arroz e farofa de manteiga.

**Frango tostado:** bastante apreciado pela população local, leva, além do frango, alho, sal, toucinho, açúcar, cebola e pimenta-do-reino. O frango é temperado com alho, sal e pimenta-do-reino. O toucinho é derretido numa panela com o açúcar e a cebola, formando uma espécie de calda que vai por cima do frango enquanto ele é assado e tostado.

**Peixe na folha de bananeira:** um dos preferidos da região, é feito com um peixe tucunaré, limão, sal, pimenta-de-cheiro, alho e cebola. Depois do peixe ser temperado com limão e sal e posto para descansar, é temperado por fora e por dentro com pimenta-de-cheiro, alho e cebola. Por último, é enrolado na folha de bananeira e assado.

## TURISMO

No centro do planalto central e banhado, em toda sua extensão, pelos rios Araguaia e Tocantins, o estado abriga ambientes naturais de grande importância socioambiental, como a Ilha do Bananal, maior ilha fluvial do mundo; o Jalapão, conhecido como o “deserto das águas” por abrigar ambiente típico de savana, mas com grande riqueza hídrica; e o Cantão, que é o maior ecótono do planeta. Ainda, Palmas, possui uma arquitetura moderna e é considerada a cidade das oportunidades e da qualidade de vida. Embora o cerrado seja a vegetação predominante, é possível encontrar ainda áreas de Floresta Amazônica e áreas com característica pantaneira.

A seguir indicações de pontos turísticos a serem explorados:



### Encantos do Jalapão

Destino já conhecido pelos apaixonados pelo ecoturismo e turismo de aventura. A região encanta por suas águas abundantes, chapadões e serras com clima de savana, além da paisagem de cerrado, com direito a dunas alaranjadas, rios encachoeirados, nascentes e impressionantes formações rochosas.

Os atrativos garantem diversão o ano inteiro, seja no período chuvoso ou de estiagem, de acordo com o perfil e interesse do turista. Para os mais aventureiros, a região é ideal para prática de esportes, entre eles o rafting, a canoagem, o rapel e as trilhas a pé e de bicicleta.



### Ilha do Bananal

Com área de cerca de 25 mil km<sup>2</sup>, é considerada a maior ilha fluvial do mundo, localizada entre dois grandes rios: o Javaés e o Araguaia, nas divisas com Goiás e Mato Grosso. A ilha é uma parte parque nacional e outra parque indígena, uma das mais importantes áreas de conservação do Brasil, classificada pela organização das Nações Unidas para a Educação (Unesco) como reserva da biosfera. A fauna e a flora intocadas lembram o pantanal mato-grossense e, na maior parte do ano, grande parte da ilha fica inundada. Um dos grandes atrativos para turistas de todo Brasil é a emoção da pesca esportiva, podendo-se fisgar grandes exemplares de piraras, pirarucus, surubins e caranhas, entre outros.



### Bico do Papagaio

Situada no extremo norte do estado, é uma área de transição entre a fauna e a flora do cerrado e da amazônia. A região do Bico do Papagaio está localizada entre os rios Araguaia e Tocantins. Seu território é composto por 25 municípios.

Matéria desenvolvida por: Annelise Demori Boppsin - Assessora Diretoria Presidente

Fontes: <https://pt.wikipedia.org>; <https://www.estadosecapitaisdobrasil.com> e <https://turismo.to.gov.br/>

**Postos Squizzato e Translovato,  
parceria a mais de 20 anos.**



**SQUIZZATO**  
COMBUSTÍVEIS

f postossquizzato  
[www.postossquizzato.com.br](http://www.postossquizzato.com.br)

Matriz: (54) 3227.1611  
Filial: (54) 3223.2123



# FAZENDO AS MALAS

## DICAS PARA PLANEJAR UMA VIAGEM INTERNACIONAL

Viajar é muito mais do que cruzar fronteiras. É expandir sua visão de mundo, conhecer novas culturas e viver momentos que ficam marcados para sempre na memória.

Nossa primeira viagem internacional foi em 2007 e, desde então, tentamos sempre conhecer algum país novo. Até hoje, já foram 30! Com isso, ao longo dos anos, reunimos algumas estratégias para economizar na hora de fazer uma viagem para fora do Brasil.

É importante dizer que as dicas aqui levam em consideração os países por onde passamos (na América do Sul e do Norte e na Europa). Cada local tem uma infraestrutura diferente para turismo, portanto, a primeira dica é sempre: **pesquise muito!** Entenda o local de destino, o máximo que puder, lendo relatos de blogs de viagem, guias e revistas, assistindo vídeos do Youtube e conversando com quem já foi pra lá. Gostamos das dicas do Blog 'Viajo Logo Existo', de um casal que deu uma volta ao mundo de carro!

Essa pesquisa também te ajudará a entender quanto custará sua viagem, já que o valor das moedas varia conforme o país. Enquanto no Peru, por exemplo, um Big Mac custa o equivalente a 13 reais, na Suíça ele pode chegar a 27 reais. Portanto, a segunda dica é importantíssima: **defina um local compatível com sua disponibilidade financeira! O mundo é cheio de lugares incríveis para conhecer!**



## SEPARAMOS ALGUMAS DICAS POR CATEGORIAS, VAMOS LÁ?

### VOOS



Google Flights: Nossa opção preferida para a busca de passagens. É possível criar alertas para acompanhar a variação dos preços.

Passagens Multitrequos: Ao invés de pousar já no local de destino, tente inserir uma outra cidade no meio, o preço pode não variar muito e você conhece mais um local!

Passagens internas: Na Europa, empresas como a Ryanair e a EasyJet são opções mais baratas, mas com horários inconvenientes e aeroportos não muito centrais.

### HOSPEDAGEM



Booking.com: nosso site de busca de hotéis preferido. Geralmente reservamos opções com cancelamento gratuito caso os planos mudem.

Hotwire.com: quando temos certeza das datas (pois não há reembolso em caso de cancelamento) e queremos mais conforto sem prejudicar o orçamento, utilizamos esse site, que oferece opções de hotéis “4 estrelas pelo preço de 2”.

Hostelworld.com: para reserva de albergues;

Airbnb.com: dependendo da duração de sua estadia na cidade escolhida, você pode alugar apartamentos inteiros (ou quartos) por um preço mais em conta que hotéis e ainda pode economizar comprando comidas típicas no mercado, ao invés de comer sempre em restaurantes.

### PASSEIOS



Passeio guiado a pé, gratuito (free walking tour): procure se na cidade visitada há este passeio, que é geralmente realizado por um morador local, com o custo apenas de uma gorjeta opcional no fim do passeio.

### COMPRAS



Amazon.com: Quando nos EUA, para economizar tempo e garantir o melhor preço (cheque o site camelcamelcamel.com) faça compras pela Amazon e peça para entregar no hotel ou nos Amazon Lockers, que são armários espalhados pela cidade onde você pode retirar sua entrega.

Tax Free: na Europa, México e Argentina, estrangeiros podem pedir o retorno do imposto pago sobre produtos. Vale a pena, pois na Europa, por exemplo, o imposto varia de 16% a 25%.

### TRANSPORTE



Transporte Público: Use o transporte público! E não esqueça de conferir se os valores dos passes “semanais” ou “mensais” não ficam mais em conta do que comprar vários tickets separadamente;

Bicicletas compartilhadas: Utilize! É barato, saudável e muda toda a experiência de conhecer a cidade.

Carrentals.com: Geralmente alugamos carros através deste site, pois tem cancelamento grátis e não precisa dar dados de cartão de crédito. Alguns dias antes da locação, refaça a pesquisa, pois provavelmente estará mais barato.

### CÂMBIO \$\$\$

TransferWise: se possuir amigo com conta no lugar de destino, é possível transferir seu dinheiro para a conta dele e retirar em espécie quando chegar lá por uma taxa menor.

Melhorcambio.com: para quem quer levar em espécie, este site pode baixar alguns centavos da cotação do dia.

E AÍ, QUAL SERÁ SEU PRÓXIMO DESTINO?

Matéria desenvolvida por: Lis Moreira Cavalcante - Arquiteta e Urbanista e Mauricio Reck - Consultor de Inovação do SEBRAE/PR e Empreendedor



## Há quase 30 anos

a Apetit leva qualidade de vida aos seus clientes e colaboradores.

Oferecendo Soluções em Alimentação Corporativa, trabalhamos para tornar as pessoas mais felizes e engajadas.

[www.apetit.com.br](http://www.apetit.com.br) | [f apetit.br](https://www.facebook.com/apetit.br)  
comercial@apetit.com.br | (43) 3374-1500





# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## VAMOS COMEÇAR AGORA?

Ter uma alimentação saudável é fundamental e requisito básico para alcançar qualidade de vida. No entanto, com a correria do dia a dia, muitas pessoas acabam substituindo bons alimentos por alimentos processados, ricos em gorduras saturadas, sódio e açúcares, mesmo sabendo que este tipo de hábito está relacionado à obesidade, diabetes e hipertensão arterial.

Resumir os hábitos nutricionais saudáveis é uma tarefa difícil. Cada pessoa tem necessidades específicas e deve preencher isso através da alimentação adequada. De forma geral, é necessário ingerir ampla variedade de alimentos, principalmente os *in natura* e pouco processados.

A grande verdade é que a maioria das pessoas já consegue identificar os alimentos que fazem bem e aqueles que são prejudiciais para a saúde. Mas, além de ignorarem essa informação, cometem alguns erros que acabam causando afastamento da mudança de hábitos. Os erros mais comuns são: falta de rotina alimentar, abuso de quantidades e má qualidade nutricional.

Além disso, ao invés de buscarem uma reeducação alimentar, preferem optar por dietas da moda ou dietas restritivas. Comprovadamente, estas opções não trazem benefícios em longo prazo e podem trazer prejuízos graves à saúde. Antes de optar por alguma destas opções radicais, procure se informar com um nutricionista, que é o profissional que melhor poderá lhe orientar.



A aplicação de uma alimentação melhor deve ser gradativa. Uma dica é fazer uma mudança por vez, por exemplo, comece cortando bebidas como o refrigerante e sucos industrializados. Não precisa ser um corte radical, adote isso como uma redução gradual, deixando este consumo apenas para situações específicas. Após isso, comece a fazer substituições na rotina. Se você gosta de comer arroz todo dia, qual o problema de tentar o arroz integral pelo menos algumas vezes na semana? Se você não faz o café da manhã, qual o problema em começar a quebrar o jejum com uma fruta? Se você não tem o hábito de ingerir água durante o dia, por que não começar a ter uma garrafa de água por perto?

Criando essa cultura da mudança e mantendo isso como processo contínuo, os resultados serão evidentes e logo sua dieta estará próxima de um conceito de alimentação saudável. Mas, como qualquer mudança de hábito, é preciso dedicação e força de vontade para que os objetivos sejam alcançados.

Com estas mudanças, você provavelmente conseguirá manter-se com um peso saudável e, assim, melhorar sua qualidade de vida. A alimentação saudável traz para a saúde: melhora na disposição, no sono, previne ou controla doenças e melhora a autoestima.



Matéria desenvolvida por: *Fernanda Artus Thomazi - Nutricionista | Medicina Preventiva Unimed - www.unimed-ners.com.br*

## Conheça o **ROTOGRAMA FALADO** Smart Tab da SIGhRA

Tecnologia avançada que permite notificar e interagir com o motorista em tempo real por meio de alertas sonoros e visuais. O seu maior aliado para uma viagem mais segura.

**Consulte hoje nossa equipe comercial.**



[www.sighra.com.br](http://www.sighra.com.br)  
(11) 3662.5450

[fb.com/SighraSI](https://fb.com/SighraSI)  
[linkedin.com/company/sighra](https://linkedin.com/company/sighra)

**SIGhRA**  
Sistemas Inovadores

# BELO CLICK

Fotos de Bruna Pires  
Centralizadora Campinas/SP



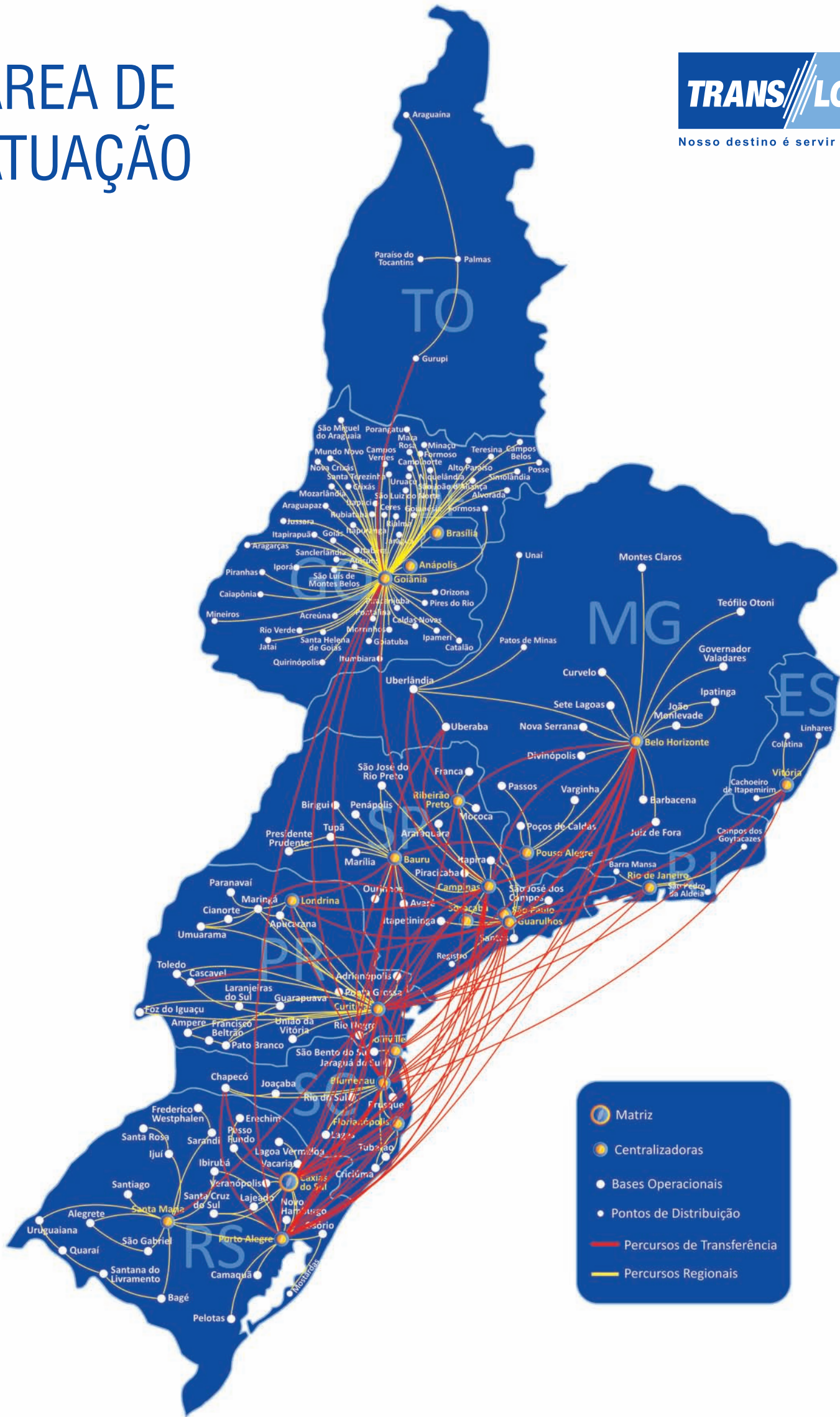
Plantio de Trigo em Jandaia do Sul - PR



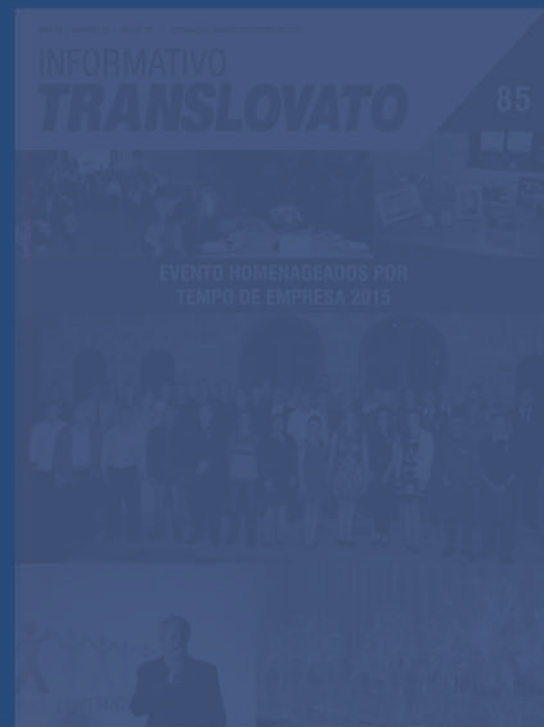
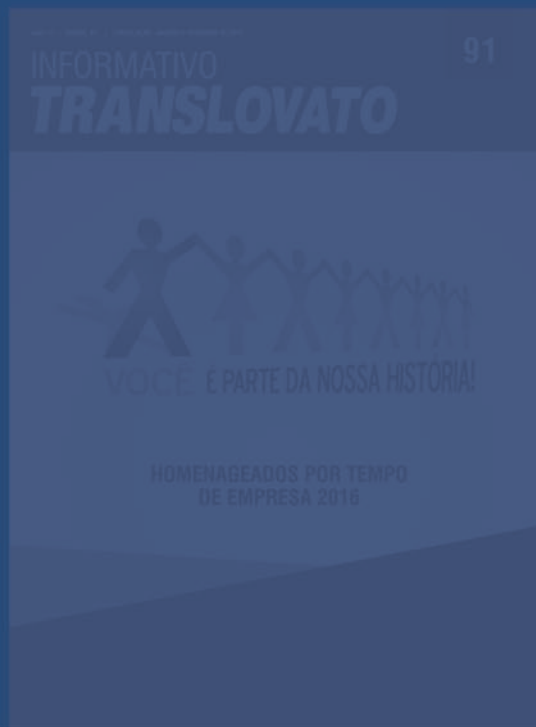
Pôr do Sol na Translovato Campinas

*Este espaço é destinado para fotos feitas pelos profissionais da Translovato.  
Para participar, envie a foto que você bateu para o e-mail [revista.tl@translovato.com.br](mailto:revista.tl@translovato.com.br)  
Obs.: Fotos posadas não serão consideradas.*

# ÁREA DE ATUAÇÃO



- Matriz
- Centralizadoras
- Bases Operacionais
- Pontos de Distribuição
- Percursos de Transferência
- Percursos Regionais



**TRANS//LOVATO®**

 fb/transportestranslovato

 @translovato

[www.translovato.com.br](http://www.translovato.com.br)