

**Mensagem****Comemorando
nossos 75 anos**

Em outubro, a Viação Ideal completa 75 anos, mas as comemorações e homenagens já começaram. A empresa lançou um selo comemorativo do aniversário, que já foi afixado em toda a frota. Também fomos notícia na Revista Ônibus, editada pela Fetranspor, através de uma reportagem especial sobre a nossa história. Veja a reportagem completa na seção "Novidades" em nosso site.

Apresentamos também uma novidade: a seção Perfil, que vai destacar a cada edição um profissional de nossa empresa. O objetivo é permitir que a gente se conheça um pouco melhor a cada dia. Quem sabe na próxima edição você não será o entrevistado?

E, mais uma vez, gostaríamos de lembrar que este jornal é feito para você. Por isso, participe, procure o RH e apresente suas sugestões de matérias que gostaria que fossem abordadas aqui.

**Capacitação Profissional****Mercedes Benz orienta sobre direção econômica**

Você sabia que andar com o carro "na banguela" (desengrenado) gasta mais combustível e ainda desgasta mais as peças do veículo?

Pois é, desde o dia 4 de março, está ocorrendo na sede da Ideal uma série de palestras ministradas pela Mercedes Benz, sobre Direção Econômica. As palestras visam a desenvolver as habilidades de nossos profissionais e conscientizar os motoristas da empresa sobre sua responsabilidade como condutor em relação à sociedade, à preservação do meio ambiente e à empresa.

Todos os motoristas da Viação Ideal serão convocados a participar do treinamento prático e teórico, que tem a duração total de 12 horas. Ao final do curso, os motoristas receberão o certificado de participação.

**Programa Volante de Ouro****Janeiro**

- 1º Jonas Fernandes da Silva (96)
- 2º Fernando Francisco Monteiro (92)
- 3º Hamilton Souza Pereira (91)

**Fevereiro**

- 1º Cláudio Claudino Santana (90)
- 2º Roberto Luiz de Souza (87)
- 3º Edmilson de Souza (84)





Gente Nossa

Programa “Equipe Ideal” Manutenção mostra seu valor



Dando continuidade aos programas de valorização de seus profissionais, a Viação Ideal lançou em janeiro o Programa “Equipe Ideal”. Seu objetivo é reconhecer e premiar os profissionais do Setor de Manutenção sempre que as metas estabelecidas para os seguintes indicadores forem atingidas: Consumo de Diesel, Quilometragem de Pneus, Notas não Executadas, Consumo de Peças, Viagens Perdidas por

Enguiço e Conservação das Instalações.

Embora já realizássemos regularmente o acompanhamento desses indicadores, através dos Times de Melhoria, agora o Programa foi expandido para todos os profissionais, que podem receber cestas básicas caso atinjam os resultados desejados. Já foram sorteadas 20 cestas em janeiro e outras 20 em fevereiro. Quanto mais indicadores atingidos, mais cestas serão sorteadas.



Bem-Estar

Hipertensão não tem cura, mas pode ser tratada

Conhecida como a “inimiga silenciosa”, a hipertensão arterial, ou pressão alta, é uma doença cada vez mais comum, que representa um grande fator de risco para o desenvolvimento de doenças do coração, como o infarto. A pressão é considerada alta quando está no limite acima de 140/90 mmHG. E é fundamental que a pressão seja medida periodicamente através de metodologia adequada e em condições apropriadas, para que se possa avaliar e controlar qualquer alteração.

Entre os fatores que contribuem para o surgimento da hipertensão, estão o fumo, o consumo de bebidas alcoólicas, obesidade, estresse, grande consumo de sal, níveis altos de colesterol e falta de atividade física. Nos casos mais severos, alguns sintomas podem ser identificados. Se perceber um dos sintomas descritos no quadro ao lado, procure imediatamente o médico.

A hipertensão não tem cura, mas na maioria dos casos é fácil de controlar e tratar.



Sintomas:

- .Dores no peito
- .Dor de cabeça
- .Tonturas
- .Zumbido no ouvido
- .Fraqueza
- .Visão embaçada
- .Sangramento nasal

Tratamento

Podem ser através de medicamentos, ou através de mudanças de hábitos alimentares e da prática de atividade física regular.



Perfil

“A Ideal representa tudo para mim”



A história de vida do motorista Elias Paulo da Silva, 59 anos, se confunde com a sua própria história profissional na empresa. Morador da Ilha do Governador há 40 anos, Elias vive com sua atual esposa há 17 anos e teve 4 filhos.

Trabalhou na Ideal no início da carreira e voltou, em 1974, como cobrador. Em 1978, foi promovido a motorista e desde então nunca mais saiu da empresa. Elogiado com frequência por colegas de trabalho e clientes, Elias é nosso entrevistado na nova seção Perfil.

Uma alegria: Trabalhar na Ideal

Uma tristeza: Pensar em sair daqui

Um medo: De ficar só

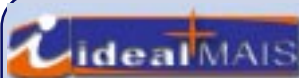
Comida preferida: Gosto de tudo, mas adoro camarão.

O que gosta de fazer nas horas vagas: gosto muito de fazer minhas coisas em casa. Quando estou de folga, não gosto de ficar na rua, prefiro a minha casa.

Um filme inesquecível: uma comédia, ou qualquer filme que me faça rir. Não gosto de filmes nem de violência, nem de guerra.

O que a Ideal representa na sua vida: Representa muita coisa. Nasci e me criei aqui. Tudo o que eu tenho hoje agradeço à Viação Ideal – minha casa, meu carro.

Um sonho: É viver, como estou vivendo. Quero que Deus me dê bastante vida para eu viver com a minha família. É a melhor coisa do mundo.



Viação Ideal - Av. Cel. Luiz de O. Sampaio, 180 - Ilha do Governador - Rio de Janeiro - Cep: 21.931-010 - Tel: (21) 3386-1200 - E-mail: atendimento@viacaoideal.com.br - www.viacaoideal.com.br

Edição, Redação e Editoração: A&R Comunicação Corporativa (2568-7551/ 2572-0459) - Projeto Gráfico: Vladimir Calado - Impressão: Mytra Gráfica