



O MOB concorreu ao 9º Prêmio EPTC de Educação para o Trânsito, no qual apresentou as ações da **Campanha Zero Acidentes** e seu trabalho foi premiado!

Campanha Zero Acidentes



Transporte Coletivo Seguro



Desde o início das ações da Força-Tarefa, que combate o roubo a transportes coletivos, houve a diminuição de 23,90% no registro de ocorrências em Porto Alegre. Continue realizando denúncias para deixarmos o transporte público de passageiros ainda mais seguro!

Comunidade no Mob

No mês de setembro o MOB realizou reunião com representante da Associação de Moradores das Vilas Elizabeth e Parque (AMVEP). Foram abordados temas como dificuldades operacionais e melhorias no atendimento ao cliente e na região.



PA 6 - Treinamento Fortalecendo Vínculos

Segue acontecendo o Treinamento Fortalecendo Vínculos iniciado em 2015, com objetivo de reciclar normas e procedimentos, internos e também as exigências do órgão gestor.

Participam do treinamento as UNs: UN Operacional – Com conteúdo normas e procedimentos operacionais, legislação e IDO's (Índices de Desempenho Operacionais), operação do elevador APD, UN Tecnologia da Gestão – Sistema de Gestão Nortran – SGN, Planejamento Estratégico e DC 39 Código de Ética.



UN Desenvolvimento Humano e Serviço Social – Atendimento ao Cliente, Relacionamento interpessoal, Prevenção ao Assédio Moral, **UN SESMT** – Prevenção a Acidentes de Trabalho e Doenças Ocupacionais, NR9, Ergonomia, NR17, **UN Manutenção** – Operação padrão Motorista Nortran.



29 de Setembro - Dia Mundial do Coração

Hipertensão arterial, diabetes, colesterol alto, tabagismo, excesso de peso, alimentação e sedentarismo:

São fatores que colocam em risco a sua saúde, podendo causar infarto e muitas outras doenças relacionadas ao coração. A prevenção ainda é o melhor caminho. Veja como adotar um estilo de vida saudável

Recomenda-se:

1. Alimentação saudável
2. Movimente-se (Exercício Físico)
3. Livre-se do cigarro
4. Mantenha um peso saudável
5. Conheça seus números (Controle do Índice de Massa Corporal)
6. Beba bastante líquido

Consulte seu médico regularmente e faça acompanhamento dos seus números: pressão arterial, colesterol e glicose. Verifique também seu índice de massa corpórea (IMC) e circunferência abdominal. Com esses dados o seu médico é capaz de estratificar o seu risco cardiovascular.



Semana Nacional do Trânsito

Na semana Nacional do Trânsito a Navegantes realizou uma blitz para conscientizar os funcionários sobre a nossa contribuição enquanto empresa e pessoa para a segurança no trânsito. No decorrer da semana ocorreu a distribuição de diversos informativos relacionados ao tema.

Abrace essa ideia você também!



Outubro Rosa

CÂNCER DE MAMA
A PREVENÇÃO É O SEGREDO!

Faça mensalmente o autoexame!

Procure o médico se encontrar alguma anormalidade.



NO ESPELHO

Fique atento a mudanças: achatamento, saliência, enrugamento, vermelhidão, aspereza e sensação de dureza nos seios.



NO BANHO

Com um dos braços erguidos colocado por trás da cabeça, apalpe e pressione seus seios em busca de corpos estranhos. Por último, pressione os mamilos e verifique se eles expõem algum líquido de coloração vermelha ou anormal.



DEITADA

Posicione uma de suas mãos sob a cabeça e com a parte interna dos dedos da outra mão, pressione gentilmente no sentido de fora para dentro, em formato de espiral. Fique atento a engrossamento do tecido e pequenas protuberâncias.



SIPAT 2016

No período de 19 a 23 de setembro transcorreu a Semana Interna de Prevenção a Acidentes e contou com várias atividades destinadas aos colaboradores.

A comissão da CIPA visitou os terminais Elizabeth e Agostinho disseminando sobre a importância da prevenção à AIDS e doenças



sexualmente transmissíveis, também com a distribuição de preservativos e folders.

Como acontece tradicionalmente, os colaboradores cinco estrelas foram recebidos pela diretoria com um coquetel e contemplados com a certificação e um boné.

Nas instalações da garagem recebemos equipe de profissionais do SEST/SENAT que prestou orientações gerais voltadas para a saúde e bem-estar do colaborador, como: orientações sobre saúde bucal, medição de pressão arterial, postura e também contamos com distribuição de brindes a mais de 300 colaboradores.

Agradecemos a todos os participantes da semana e também à equipe organizadora.

Outubro Rosa

Cuidar da sua saúde é um gesto de amor à vida

Faça o exame anualmente, previna-se!

Outubro é Rosa.
Vista essa causa!

