

## Superarticulados chegam na frota da Gato Preto

**A**s ruas da capital ganharam no mês passado 10 novos veículos da frota da Gato Preto. São 5 articulados, de 18 metros de comprimento, e 5 superarticulados, com 23 metros.

Em entrevista ao *Circulando com Você*, Douglas Danylo Camargo, Assistente Técnico da GP3, trouxe informações detalhadas: "Os veículos são uma novidade, modelo BRT, da Mercedes-Benz,

uma carroceria tecnologicamente diferente. Para veículos de grande porte como esses, os motoristas, através de uma autoescola, obrigatoriamente têm que fazer a mudança para a categoria 'E'. Por esse motivo, a Gato Preto, na GP3, arcou com o custo de 50 CNHs para os motoristas, com a contrapartida de que eles permaneçam na empresa por, no mínimo, 2 anos". Todos os motoristas passaram por treinamentos teóricos e

práticos, sendo conscientizados sobre a atenção redobrada na manobra e os cuidados ao dirigir o veículo, devido ao seu comprimento. Além do treinamento, em sala de aula foram analisados acidentes antigos e recentes ocorridos com articulados, para se trabalhar na prevenção.

"Esses veículos vão operar em linhas determinadas, por causa do tamanho das vias", complementa Douglas.



**Motorista Altair**

"Fiquei feliz quando a empresa perguntou se eu tinha interesse em conduzir os articulados. A minha habilitação já era letra E."



**Motorista Pinha**

"A empresa me questionou se havia interesse em mudar a letra da habilitação de D para E. Na hora, aceitei! Fui o primeiro motorista a conduzir o veículo articulado com passageiros. A sensação foi maravilhosa."



## Gatti investindo na qualidade

**N**os meses de fevereiro e março, os Motoristas da Gatti foram treinados pelo Instrutor Luís Pierini Pessoa no curso *Direção Segura*, com o objetivo de prevenir acidentes e transportar os clientes com qualidade e segurança.

Nesse treinamento foram abordados os cinco elementos da direção defensiva, as condições adversas, legislação de trânsito, técnicas de qualidade no aten-

dimento aos clientes e situações do dia a dia que servem de exemplo de como agir adequadamente.

Além disso, esse curso contribui positivamente para atendermos a política de qualidade da Gatti:

- Atendimento e satisfação dos clientes;
- Melhoria contínua da eficácia do sistema de gestão da qualidade.



## Gato Preto no mundo dos esportes

**A**lém dos benefícios conhecidos, a prática de esportes relaciona o resultado ao esforço. Sem esforço, não há resultado. E esse é um aprendizado que se leva para todas as áreas da vida. A Gato Preto tem sido representada nos esportes por alguns de nossos colaboradores. Faça parte deste time.

Jolberto Alves Miranda, mais conhecido como Cavaquinho, logo que entrou na empresa, formou o time de futebol da Gato Preto, que hoje tem 28 anos e duas equipes ativas. Cavaquinho é o técnico do time que, na maioria das vezes, joga contra empresas de ônibus. Entre os resultados, um primeiro lugar em campeonato na região Oeste (2010), um vice-campeonato (2001) e um torneio conquistado em Santana do Parnaíba. Alguns talentos já passaram pelo time. Um

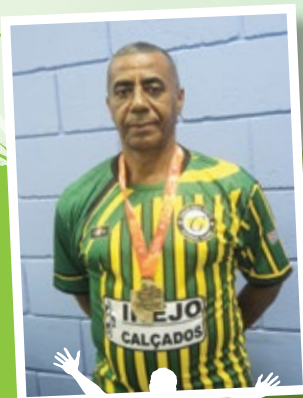
deles, Kléber, saiu da nossa oficina para jogar profissionalmente na Portuguesa Santista (SP). Outro, Dieguito, Cobrador, passou em um teste no Fluminense (RJ). Um recado do Cavaquinho: "Apareça para jogar no time. Todos são bem-vindos. Tragam a sua chuteira: aos sábados, 16 horas, Campo Sol Nascente. km 24 da Rodovia Anhanguera."

**Paulo Martins Santos**, Motorista, correu na São Silvestre pela primeira vez no mês de dezembro passado. Fez a prova em 57 minutos. Há 3 anos, ele disputa provas de rua, corre 8 kms por dia e treina de 4 a 5 vezes por semana. Nos finais de semana, chega a puxar 12 kms. O esporte sempre fez parte da sua vida. Já jogou no time da Gato Preto e hoje, além das corridas, pedala. O seu recado aos colegas

é: "Proteja-se das doenças. Pratique exercícios."

**Antônio Mendes Braga** corre desde 2008. Começou a praticar quando era Motorista da Gatti, correndo ao redor da empresa. Como havia jogado futebol antes, foi preparando o fôlego nas corridas de 50 e 100 mts. A primeira São Silvestre veio em 2008 e, neste ano, ele está disputando a sexta edição. Quando treina, fica disposto, tem mais energia e conversa mais. Aos colegas, sugere que comecem uma atividade física e não parem. Ela traz qualidade de vida.

Lembrando: é sempre importante fazer uma avaliação médica antes de praticar qualquer esporte.



## Um desafio para reduzir acidentes

**N**o mês de fevereiro, o RH iniciou uma série de ações para prevenção de acidentes e incidentes no trânsito, convocando um grupo de motoristas que estiveram envolvidos nessas ocorrências no decorrer de 2013.

Fez parte do programa um treinamento com ênfase no desenvolvimento de atitudes positivas diante do volante. O bom profissional, que gosta do que faz, não tem muita escolha a não ser enfrentar com muita

serenidade os problemas do dia a dia, aprendendo a lidar com as pressões.

No final do treinamento, os profissionais participantes foram desafiados pelo RH a mostrar resultados melhores nos próximos 4 meses.

Além disso, eles passaram por entrevistas com as psicólogas da empresa e por um exame de acuidade visual para checar se precisavam ou não de uma consulta mais profunda com um oftalmologista.







## O cobrador que também é escritor

O livro é o primeiro volume de uma trilogia que Reinaldo está escrevendo. Ele levou cerca de 5 meses nos textos e o lançou em parceria com a editora Livre Expressão, mandando imprimir 100 exemplares, pagos do próprio bolso. É um romance com palavras de reflexão.

Antes de 'Vislumbre', ele já havia escrito 10 outros livros, não publicados. Escreve tudo à mão e acerta o trabalho de digitação com a editora.

Desde criança, gosta de ler e 8 anos atrás começou a escrever poesias e a fazer música. "A estória de 'Vislumbre' foi praticamente toda sonhada. Parece

que em meia hora de sono o livro inteiro já estava na mente", revela Reinaldo.

Dos gêneros preferidos, gosta de comédia, e até já escreveu duas. Lê romances, gosta dos autores Walcyr Carasco, Paulo Coelho e Khaled Hosseini ('O Caçador de Pipas'). Tem muitos projetos e pretende escrever histórias baseadas na sua infância no interior.

Casado, com dois filhos, Reinaldo está estudando Radiologia. Os seus livros podem ser comprados diretamente com ele. Aos colegas da Gato Preto, ele motiva: se alguém tiver a vontade de escrever, não desista.

### Dica do bom motorista

Pratique a condução econômica! Antecipe-se às situações do trânsito, evite acelerações e freadas bruscas desnecessárias.



## Homenageando o bom desempenho

Como acontece todos os anos, no mês de março a Diretoria da Gato Preto e Gatti homenageou seus melhores funcionários com um certificado de Profissional Modelo. Além disso,

os colaboradores que se destacaram pelo excelente desempenho receberam, como tem sido todos os anos, um brinde para marcar o momento.

A Diretoria da empresa parabeniza a todos e espera que no próximo ano o número de colaboradores homenageados seja muito maior.



# Alimentos que fazem você ter uma mente saudável

**A**doutora Karin Klack, nutricionista da Divisão de Nutrição e Dietética do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, relata quais são os alimentos que ajudam você a ter melhor saúde cerebral.

O cérebro humano necessita de um adequado equilíbrio entre os nutrientes para manter o seu bom funcionamento. Ao ingerirmos muitos alimentos industrializados e gorduras saturadas ocorre a produção de substâncias neurotóxicas, capazes de inflamar o cérebro e levar a um estresse oxidativo.

Para termos uma boa saúde cerebral devemos seguir uma alimentação saudável, contendo:

• Ferro: carnes em geral, feijão, lentilha e

vegetais verde-escuros;

• Vitamina A: leite, cenoura, couve;

• Ômega 3: sardinha, atum, salmão, linguado, bacalhau, linhaça, chia, castanhas, nozes e azeite;

• Vitamina B1: cereais e grãos não processados, carne suína magra, feijão, nozes e sementes;

• Vitamina B6: fígado, frango, peixe, cordeiro, leite, ovos, grãos integrais, soja, batata, feijão, nozes, sementes e vegetais verde-escuros;

• Ácido fólico: brócolis, espinafre e couve;

• Vitamina C: abacaxi, acerola, goiaba, laranja, limão, tangerina, kiwi, caju, morango, pimentão, rúcula, batata, repolho, espinafre, tomate e agrião;

• Vitamina D: óleos de peixe, gema de ovo e margarinas enriquecidas;

• Lítio: água mineral, grãos, carne bovina, ovos e verduras;

• Zinco: ostra, sardinha e farelo de trigo;

• Cobre: grão de bico, lentilha e nozes.

Alguns alimentos não podem faltar na nossa mesa, como os ovos, peixe, alface, laranja, maracujá, maçã, frutas vermelhas, brócolis, espinafre, cereais integrais e azeite de oliva.

Além do mais, é necessário se alimentar de forma balanceada, ingerir pelo menos 2 litros de água por dia, praticar de 30 a 60 minutos de atividade física todos os dias, fazer exercícios mentais moderados (leitura, estudos e exercícios que requerem raciocínio), evitar a ansiedade, manter a pressão arterial regular e evitar o excesso de bebidas alcoólicas.

## Você sabia?

Dizer "Saúde!" a alguém que acabou de espirrar é quase automático na maior parte do mundo. Em Portugal, é comum dizer "Santinho!" e nos países de língua inglesa, "Deus te abençoe!". O costume é mais antigo do que imaginamos e acredita-se que tenha origem em antigas crenças. Uns acreditavam que quando a pessoa espirrava, sua alma saía do corpo, sendo necessário dizer "Saúde!" para não ser tocada por algum espírito do mal. Outros pensavam que, no momento do espirro, o coração parava de bater. Desta forma, a palavra funcionaria como uma espécie de cumprimento feito à pessoa que acabara de 'voltar à vida'.

## HUMOR



Um homem estava sentado na sala lendo jornal quando chega sua mulher e lhe dá com a frigideira na cabeça. Assustado, ele pergunta por que ela tinha feito isso:

- Foi por que eu achei na sua carteira um papelzinho escrito Marilyn e um número - diz a mulher

Ele, para se desculpar, diz:

- Lembra aquele dia que eu fui ver a corrida de cavalo? Pois é, Marilyn é o nome do cavalo e o número foi o quanto eu apostei nele - diz o homem.

A mulher saiu da sala pedindo 1001 desculpas.

Passados os dias, o homem estava sentado na sala quando chega sua mulher e lhe dá com a panela de pressão na cabeça. Ele pergunta:

- O que foi agora?

E a mulher responde:

- O seu cavalo ligou...

**circulando  
com você**

é uma publicação interna da Viação Gato Preto e Gatti Transportadora Turística - **Conselho Editorial:** Andréa G. Trentim, Edjane I. Silva, Fernando Gatti M. Padua Lima, José Luís B. Puoli, Marcelo Gubert, Reinaldo Chaguri, Rosângela Manteigas, Roseli C. Sampaio **Fotos:** Arquivo Gato Preto - **CTP e Impressão:** WMM - **Periodicidade:** Trimestral

Contato: [vgp.rh@terra.com.br](mailto:vgp.rh@terra.com.br)

Visite nosso site em: [www.viacaogatopreto.com.br](http://www.viacaogatopreto.com.br) e [www.gattitur.com.br](http://www.gattitur.com.br)

