

# Informativo do **motorista**

Ano 13 Edição nº 4 – dezembro 2025



**RTE AGRO**

**RTE RODONAVES**









## Férias à vista

O período de férias se aproxima, trazendo um **aumento significativo** na quantidade de veículos de passeio nas estradas.

Nesta época, você pode acabar dividindo espaço com condutores que não têm a experiência ou o conhecimento necessário sobre as **dinâmicas**, as **limitações e o comportamento de um veículo de grande porte**.

Por isso, sua **atenção** é essencial para:

-  **Ficar de olho no ponto cego do caminhão**
-  **Sinalizar quando precisar mudar de faixa**
-  **Manter uma distância segura do veículo à frente**
-  **E redobrar a atenção com os pedestres e motociclistas**

**A segurança de todos também depende de você!**

## Qualidade do sono e atenção ao volante

Seu trabalho exige **responsabilidade e atenção constante**. E uma noite de sono bem dormida é fundamental para garantir sua segurança em todas as viagens.



Um dos riscos pode estar na **Apneia Obstrutiva do Sono (AOS)**, um distúrbio que causa interrupções respiratórias repetitivas durante a noite.

Caso você identifique sintomas relacionados à AOS – como sonolência durante o dia, ronco alto ou cansaço frequente, busque **auxílio profissional** o quanto antes.



## Observe a bula de remédios

Muitos remédios têm a sonolência como efeito colateral. Por isso, caso esteja fazendo um tratamento com fármacos, leia a bula para saber se pode dirigir após ingerir o medicamento. Na dúvida, consulte o seu médico.

# Chuva X acidentes

O tempo instável exige uma atenção especial nas ruas e rodovias. Redobre a cautela no início da chuva. É nesse momento que a água se mistura com resíduos e óleo no asfalto, deixando a pista mais escorregadia.

De acordo com o Departamento Estadual de Trânsito (DETRAN), o número de colisões aumenta em 30% no período chuvoso.

Para uma condução segura na chuva, siga as dicas:



- 1 Reduza a velocidade;**
- 2 Mantenha uma distância segura do veículo à frente;**
- 3 Escolha a velocidade correta do limpador do para-brisas, compatível com a intensidade da chuva.**
- 4 Não faça manobras duvidosas e evite passar em pontos alagados;**
- 5 Siga devagar para evitar freadas bruscas. Isso reduz o risco de engavetamentos e acidentes;**
- 6 Não tente limpar o vidro com as mãos pois afeta a visibilidade, deixando-o embaçado. Prefira um pano limpo ou o ar-condicionado;**
- 7 Evite ultrapassagens. Em dias de chuva a visibilidade é bem menor;**
- 8 Fique atento à travessia de pedestres e dirija com atenção, sobretudo, em áreas de grande circulação de pessoas.**



# Sua saúde em movimento

Manter o ritmo do corpo é fundamental. E praticar atividade física traz inúmeras vantagens como:

- **Melhora da qualidade do sono;**
- **Redução do estresse;**
- **Melhora da resistência física;**
- **Diminuição da fadiga e dores no corpo;**
- **Fortalecimento do sistema imunológico;**
- **Redução do percentual de gordura e aumento da massa magra corporal.**



## 15 minutos que fazem a diferença

É possível cuidar da sua saúde sem ir à academia ou fazer uso de equipamentos. E tanto a caminhada como a corrida são ótimos exemplos.

Você pode ir a um parque próximo à sua parada, em uma rua lateral, ou até mesmo no estacionamento de um posto. E apenas 15 minutinhos de prática por dia já são suficientes para reduzir o estresse e oferecer mais energia para a próxima rota!



## Faça alongamentos e siga em frente

Passar longas horas ao volante naturalmente tensiona e enrijece seus músculos. Para manter o foco, o reflexo e a disposição necessários para uma viagem segura, é essencial se alongar a cada parada!



## Bafômetro com reconhecimento facial: Um milhão de testes realizados

Nosso compromisso com a segurança e o **cuidado com as pessoas** chegou a um novo patamar: ultrapassamos a marca de **1 milhão de testes por reconhecimento facial** realizados pelos nossos motoristas em nossas unidades próprias.



O **Valmir Melin**, motorista carreteiro do CTC de São José dos Pinhais (PR), foi quem realizou o milionésimo teste, recebendo o reconhecimento diretamente das mãos do CEO do Grupo Rodonaves, Régis Tiecher.

Uma valorização que reflete a seriedade dessa etapa para uma operação sem riscos aqui na Rodonaves.



## Cuidado que te acompanha

Seu bem-estar e seu retorno para casa em segurança são nossa prioridade. Por isso, a Rodonaves está instalando câmeras de fadiga em alguns veículos da frota.

Esse sistema monitora em tempo real as atividades e emite alertas imediatos sobre:

- **Fadiga e cansaço;**
- **Desvios de atenção;**
- **Conduta inadequada ao volante;**

Ao detectar qualquer sinal, você recebe um **alerta sonoro** e a central de monitoramento poderá dar todo o suporte necessário.

**É mais proteção, apoio em emergências e viagens mais seguras.**

## Época de Agradecer

O Brasil não pode parar, e você sabe bem disso! É por essa **dedicação diária**, por cada quilômetro rodado com **segurança** e por fazer da nossa logística um exemplo de qualidade, que seguimos em constante evolução.

Seu esforço faz parte da nossa história. E que neste Natal, à distância ou junto à sua família, você sinta o nosso carinho e reconhecimento com muita **paz, saúde, harmonia e energias renovadas** para os desafios futuros.

**Muito obrigado por levar a Rodonaves para frente!**

**Feliz Natal e um 2026 repleto de rotas seguras!**



informa **RTE** 7



Sistema de Gestão de Aprendizagem

O SIGA (Sistema de Gestão de Aprendizagem), conta com cursos para ajudar no seu desenvolvimento profissional.

### Confira as opções:

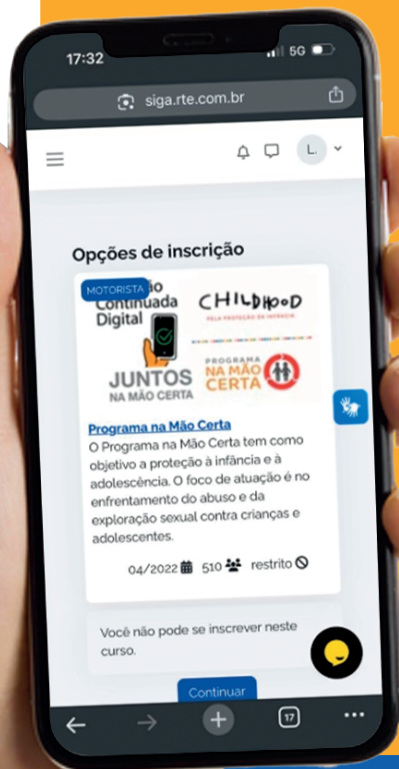
- ✓ Direção defensiva
- ✓ Gestão de segurança no transporte de cargas
- ✓ Programa na Mão Certa

### E para acessar é fácil:

Leia o QR Code abaixo;

Digite seu Login (matrícula sem o 0 à esquerda);

Digite sua senha (CPF), e conheça as opções disponíveis.



**CHILDHOOD**  
PELA PROTEÇÃO DA INFÂNCIA  
FUNDADA POR S. M. RAINHA SILVIA DA SUÉCIA

PROGRAMA  
**NA MÃO CERTA**

