

Informativo do



motorista

Ano 13 Edição nº 2 – junho 2025



Motorista de Bitrem

RTE AGRO

RTE RODONAVES

5
ANOS



A alimentação é o seu combustível

Dirigir nas cidades e estradas, em curtas ou longas distâncias, exige foco, energia e atenção constante.

E para você, motorista, que dedica seu tempo e habilidade a essa tarefa, **a alimentação é o combustível** para a sua segurança e bem-estar.

Se alimentar bem é ter uma dieta saudável e equilibrada, reduzindo o consumo de açúcares, gorduras e carboidratos, pois eles liberam insulina durante a digestão, o que causa sonolência e compromete o desempenho nas tarefas.

Invista em uma dieta rica em nutrientes, substituindo lanches gordurosos e guloseimas por frutas, vitaminas e barras de cereal.

Dicas para a boa saúde:



Tenha uma alimentação leve e balanceada;



Evite o consumo de álcool, remédios sem prescrição ou substâncias que afetam a atenção;

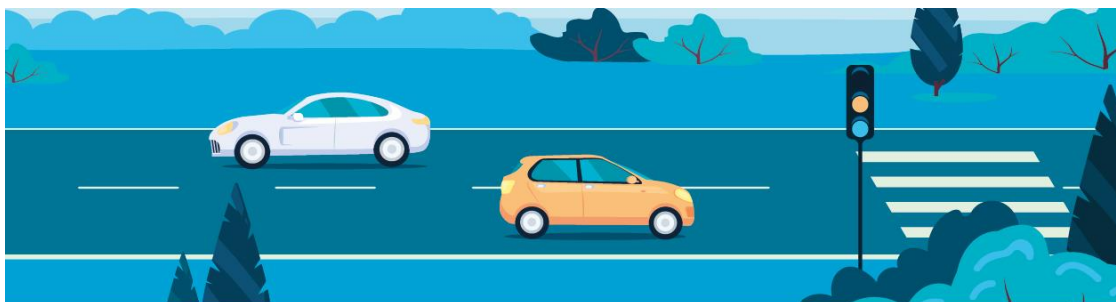


Pratique atividades físicas;



Beba bastante água. Mesmo que não sinta sede, crie esse hábito para manter o corpo hidratado.





Segurança em primeiro lugar

Dirigir com segurança e responsabilidade é um compromisso de todos, sendo fundamental para uma viagem tranquila. Por isso:



Mantenha Distância Segura

- Veículos grandes precisam de mais tempo e espaço para frear.
- Siga a regra dos 3 segundos ou mais (dependendo da carga e das condições climáticas).
- Em condições de chuva, aumente essa distância de seguimento.



Cuidado com o Ponto Cego (Zona Cega)

- Caminhões têm pontos cegos nos lados, na parte da frente e atrás.
- Olhe sempre nos espelhos retrovisores e laterais e fique atento ao movimento dos veículos ao seu redor.
- Antes de mudar de faixa ou fazer manobra, verifique seus espelhos várias vezes.



Antecipe Situações de Risco

- Mantenha o foco na estrada e dirija com antecipação. Esteja atento a perigos como freadas bruscas, animais na pista ou veículos parados, agindo sempre com precaução.
- Planeje sua rota para evitar paradas em locais de risco, manobras em locais estreitos ou de tráfego intenso e com retornos perigosos.

Use o cinto de segurança

Desde 1997 é lei: o uso do cinto de segurança é obrigatório na rotina de qualquer motorista.

Regulamentado pelo artigo 65 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB), esse equipamento é o que faz a diferença em caso de acidentes, evitando que você seja arremessado ou sofra lesões.

Mas, para ser eficaz, o cinto deve ser utilizado corretamente, cruzando seu ombro, longe do pescoço, já que conforto e segurança andam juntos!

Verifique se a fita do cinto está esticada. Uma torção pode te machucar e diminuir a eficácia do equipamento.



Sinalize sempre para auxiliar os demais motoristas

Usar as setas é uma forma eficiente de comunicação com os demais condutores. E no dia a dia, é comum encontrarmos motoristas que fazem manobras sem “informar” aos demais.

Além de ser arriscado, esse comportamento aumenta os riscos de colisão. E sempre que precisar mudar de faixa na rua ou na estrada, fazer uma curva ou até realizar uma ultrapassagem, sinalize antecipadamente.

Isso garante que os outros motoristas estejam cientes da ação que pretende tomar e tenham o tempo necessário para reagir adequadamente.

Por um trânsito mais seguro!

No trânsito, a regra é simples: o maior sempre cuida do menor. Isso significa que, de acordo com o **CTB**, os veículos maiores são responsáveis pela segurança dos menores e todos juntos são responsáveis pelos pedestres.

É por isso que, além de estar atento ao seu próprio veículo e a sua direção, devemos ter cuidado com todos que compartilham o mesmo espaço.

A segurança não é uma responsabilidade individual, mas um compromisso coletivo. Ao cuidarmos uns dos outros, construímos um trânsito mais humano, seguro e inclusivo.

Lembre-se: veículos grandes, como os caminhões, podem representar um risco real para os pedestres. Sua altura, aliada aos pontos cegos e a menor agilidade para freadas ou manobras, pode influenciar em acidentes.

Atente-se à presença de pedestres, especialmente em áreas com grande fluxo, como zonas urbanas e regiões comerciais. E evite distrações, como manusear objetos ou procurar itens na cabine.

Seu exame toxicológico está em dia?

Para motoristas das **categorias C, D e E** (com idade inferior a 70 anos), o exame toxicológico é obrigatório a cada 2 anos e 6 meses, independentemente da validade da CNH.

Esta é uma exigência da **Lei Federal nº 14.071/2020**.

E se eu não fizer o exame?

- A Legislação Brasileira prevê multa gravíssima (R\$ 1.467,35) para quem dirigir sem o exame toxicológico periódico ou com ele vencido.
- Se reincidir em 12 meses, a multa dobra e há suspensão do direito de dirigir.

Como saber se preciso fazer o exame?

- Verifique a situação da CNH digital ou entre em contato com o Detran.
- Esteja atento aos prazos de renovação do exame toxicológico.

Pela lei, o exame toxicológico só pode ser realizado em laboratórios credenciados. Fique atento na hora de agendar e mantenha o seu exame sempre em dia!

No frio, redobre os cuidados com o corpo

O frio chega, e com ele, um desafio: manter a energia e a disposição lá em cima, cuidando bem do nosso corpo. Por isso, siga essas dicas para manter a saúde:



Mantenha o corpo aquecido

Vista-se de forma adequada para o frio, com roupas que mantenham o corpo aquecido.



Hidrate-se

A hidratação é essencial para manter o corpo funcionando corretamente, especialmente no frio, quando a pele tende a ressecar.



Tenha uma alimentação saudável

Consuma alimentos ricos em nutrientes e que fortaleçam o sistema imunológico, como frutas e vegetais.



Lave bem as mãos

A higiene das mãos é fundamental para evitar doenças, protegendo contra vírus e bactérias.



Respeite seu período de descanso

O sono é essencial para a recuperação do corpo e o bom funcionamento do sistema imunológico.



Pratique exercícios físicos

Atividades físicas ajudam a fortalecer o sistema imunológico e a aumentar a capacidade respiratória.



Mantenha as vacinas em dia, especialmente a da gripe

Ao garantir que seu cartão de vacinação esteja atualizado, você se protege contra diversas doenças infecciosas, muitas delas comuns em rotinas que envolvem contato com diferentes pessoas e ambientes.

Dia do Motorista

Fique ligado!

Você e sua família são nossos convidados para celebrar com a gente o Dia do Motorista 2025.

Anote na agenda: esse ano vamos celebrar no dia 26 de julho (sábado).

Acompanhe os nossos canais de comunicação ou fale com o RH da sua Unidade e saiba como você pode participar com a gente!

Quem está em movimento, **FAZ HISTÓRIA**

Na estrada e na vida, você
é quem faz acontecer.
Sua dedicação move a nossa
história e nos enche de orgulho.

25 de Julho
Dia do
Motorista

Quem é
Rodonaves,
**FAZ
HISTÓRIA**



João Oliveira
Motorista Carreteiro | RTE Rodonaves

Sandra de Souza
Motorista de Coleta e Entrega | RTE Rodonaves

José Santos
Motorista Carreteiro | RTE Agro



CHILDHOOD
PELA PROTEÇÃO DA INFÂNCIA



12 DE JUNHO | Dia Mundial Contra o Trabalho Infantil

Presente e Futuro são duas palavras essenciais na reflexão sobre a importância do enfrentamento ao trabalho infantil.

Precisamos garantir a crianças e adolescentes, hoje, o direito de estudar, brincar, ter tempo livre e descansar para se desenvolverem de forma integral.

Assim, se tornarão **adultos preparados**, com a **formação profissional adequada** e prontos para construir um futuro digno e produtivo para si e para a sociedade.

O catavento é o símbolo mundial das ações contra o trabalho infantil. Suas cores – **azul, laranja, vermelho, verde e amarelo** – representam os cinco continentes e o movimento, a sinergia e a articulação permanente em prol dessa causa.

No Brasil, considera-se trabalho infantil qualquer forma de trabalho realizada por crianças e adolescentes antes de completarem 14 anos.

Entre 14 e 16 anos de idade, a única forma legalmente aceita é o trabalho na condição de aprendiz, enquanto entre 16 e 18 anos, há a permissão parcial para trabalho de adolescentes.

Contudo, são proibidas por lei qualquer atividade noturna, insalubre, perigosa e penosa para crianças e adolescentes.

Há avanços a percorrermos pois, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2023, o Brasil tinha 1,607 milhão de crianças e adolescentes de 5 a 17 anos de idade em situação de trabalho infantil.

Reconhecer os danos dessa prática e garantir que as crianças se desenvolvam de forma integral é fundamental para mudarmos essa realidade.

Se **SUSPEITAR** que uma criança ou adolescente está sendo vítima de violências, denuncie:

- **Disque 100**
- WhatsApp (61) 9 9611 0100

A ligação é gratuita e as denúncias podem ser anônimas.

Se **PRESENCIAR** ou **TESTEMUNHAR** uma situação de violência contra criança ou adolescente chame:

- Polícia Militar
Ligue 190
- Polícia Rodoviária Federal
Ligue 191

Se **IDENTIFICAR** um caso de violência on-line envolvendo uma criança ou adolescente, denuncie:

- Safernet
denuncie.org.br