



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
"A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**GABINETE DO PREFEITO**

Ofício nº 570/2018- GP.

Porto Ferreira, 28 de junho de 2018.

Exmo Sr.  
**MIGUEL BRAGIONI LIMA COELHO**  
D.D. Presidente da Câmara Municipal  
Nesta;

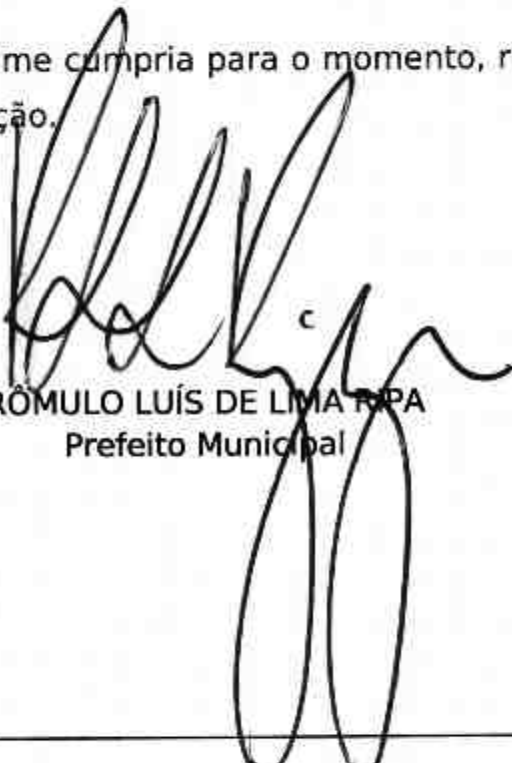
Ref.: Requerimento nº 205/2018

Senhor Presidente,

Em resposta ao Requerimento em epígrafe, de autoria do nobre Vereador Marcelo Ozelin, seguem anexas informações da Sra. Claudia Regina Lopes Aguiar, Secretária de Educação e da Sra. Vera Lúcia Visolli, Secretária de Saúde.

Sendo o que me cumpria para o momento, renovo protestos de estima e consideração.

Atenciosamente,

  
**RÔMULO LUÍS DE LIMA RIPA**  
Prefeito Municipal

CNPJ: 45.339.363/0001-94

Praça Cornélio Procópio, nº90 – Centro – Porto Ferreira, SP – CEP: 13660-000

Fone: (19) 3589-5201 / 3589-5202 / 3589-5203

[www.portoferreira.sp.gov.br](http://www.portoferreira.sp.gov.br) | [gabinete@portoferreira.sp.gov.br](mailto:gabinete@portoferreira.sp.gov.br)



PORTO FERREIRA

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
"A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

**Ofício nº 399/2018 - SE**

**Porto Ferreira/SP, 27 de junho de 2018.**

**Prezado Senhor**

**RÔMULO LUÍS DE LIMA RIPA**

**Exmo. Prefeito Municipal de Porto Ferreira/SP**

Ref.: Resposta ao Requerimento de nº 205/2018 de autoria do nobre Vereador Marcelo Ozelin.

Sr. Prefeito,

Vimos pelo presente ofício, apresentar resposta ao Requerimento nº 205/2018, de autoria do nobre vereador Marcelo Ozelin versando sobre a possibilidade do Município de Porto Ferreira firmar convênio com o SEST/SENAT para capacitação dos motoristas lotados nessa secretaria.

Aproveitamos a oportunidade para renovar protestos de estima e consideração.

Atenciosamente,

  
**CLÁUDIA REGINA LOPES AGUIAR**  
Secretária de Educação

CNPJ: 45.339.363/0001-94

Av. Engenheiro Nicolau de Vergueiro Forjaz, nº 860 - Centro - Porto Ferreira, SP - CEP: 13660-000

Fone: (19) 3589-5300

[www.portoferreira.sp.gov.br](http://www.portoferreira.sp.gov.br) | [educacao@portoferreira.sp.gov.br](mailto:educacao@portoferreira.sp.gov.br)



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
"A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

Porto Ferreira/SP, 27 de junho de 2018.

**Requerimento nº 205/2018**

**Prezado Senhor**

**MARCELO OZELIN**

**Exmo. Vereador da Comarca de Porto Ferreira/SP**

Senhor Vereador,

Cumpre-nos apresentar esclarecimentos em resposta ao vosso requerimento versando sobre a possibilidade de o Município de Porto Ferreira, por meio do Poder Executivo, firmar convênio com o SEST/SENAT – unidade local – para prover a capacitação dos motoristas lotados nessa secretaria.

Neste sentido, o nosso posicionamento é afirmativo.

Por meio de ofício encaminhado à unidade local do SEST/SENAT essa Secretaria de Educação manifestou interesse na formalização de um convênio, pelo qual os motoristas nela lotados, especialmente os motoristas de transporte escolar, possam realizar os cursos de capacitação exigidos legalmente de forma menos dispendiosa.

Aguardamos posicionamento do SEST/SENAT, sendo que não mediremos esforços para viabilizar essa iniciativa.

Encaminhamos, com o presente ofício, uma cópia do ofício apresentado à unidade local do SEST/SENAT.



PORTO FERREIRA

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
"A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

Acreditando termos prestados os esclarecimentos solicitados, nos colocando a inteira disposição de V.Exa. para novos e/ou esclarecimentos complementares e aproveitando para renovarmos protestos de estima e consideração, despedimo-nos atenciosamente.

  
CLAUDIA REGINA LOPES AGUIAR  
Secretária de Educação



PORTO FERREIRA

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
"A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

**Ofício nº 398/2018-SE**

**Porto Ferreira/SP, 25 de junho de 2018.**

*Recebido 05/06/18*  
*[Assinatura]*  
Jonas J. Ferronato  
Diretor SEST SENAT  
Unidade C 107 - Porto Ferreira/SP

**Prezado Senhor**

**JONAS FERRONATO**

**Ilmo. Sr. Diretor da Unidade de Porto Ferreira do SEST/SENAT**

Ref.: Consulta acerca da possibilidade de firmar convênio para capacitação de motoristas lotados da Secretaria de Educação.

**Ilmo. Senhor;**

A Secretaria de Educação tem em seu quadro de colaboradores motoristas e motoristas de transporte escolar, os quais, segundo regulamentação do Conselho Nacional de Trânsito, devem regularmente submeter-se a capacitações.

Essas capacitações, por sua vez, são realizadas em cidades da região, geralmente aos finais de semana, mostrando-se dispendiosas aos colaboradores motoristas.

Diante da grata satisfação de atualmente contarmos com uma unidade do SEST/SENAT em nosso município, servimo-nos do presente ofício para manifestar interesse em firmar convênio com esta entidade no sentido de proporcionar os cursos de capacitação aos motoristas em nossa comarca, consultando V.Sa. acerca da possibilidade para tanto e nos colocando a inteira disposição para uma reunião sobre o tema se assim V.Sa. julgar oportuno.



PORTO FERREIRA

**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
"A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**SECRETARIA DE EDUCAÇÃO**

Na certeza de podermos contar com vossa valorosa atenção, aproveitando a oportunidade para renovarmos protestos de estima e consideração, despedimo-nos atenciosamente.

*Cláudia Regina Lopes Aguiar*  
**CLÁUDIA REGINA LOPES AGUIAR**  
Secretária de Educação



**PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO FERREIRA**  
 "A CAPITAL NACIONAL DA CERÂMICA ARTÍSTICA E DA DECORAÇÃO"  
**SECRETARIA DE SAÚDE**

**Ofício SS nº. 494/2018**

Porto Ferreira, 25 de junho de 2018.

**Ref.: Resposta Requerimento Nº 205/2018 - Parceria SEST SENAT**

Venho por meio deste, em atendimento a solicitação formulada pelo Vereador Sr. Marcelo Ozelin, sobre a capacitação de motoristas da Secretaria de Saúde e Educação, no **SEST SENAT**, informar:

Em 22.06.18 participamos de uma reunião com representantes do SEST SENAT de Porto Ferreira (Sras. Maira e Jose), com objetivo de verificar possibilidade de conseguirmos Cursos de Capacitação para motoristas da Secretaria de Saúde e da Secretaria de Educação.

Na oportunidade foi-nos informado:

1. Curso de Urgência e Emergência: é um curso regulamentado e estará disponível provavelmente a partir de setembro de 2018, pois está em fase de regulamentação. O curso tem 50 horas e o valor é de R\$ 200,00 por pessoa.
2. O SEST SENAT pode disponibilizar um ciclo de palestras (relação em anexo) para nossos motoristas, sem custos. As palestras podem ser realizadas em grupos de até 15 pessoas e em dias e horários previamente acordados. Importante ressaltar que há disponibilidade de dias e horários (inclusive aos sábados) de acordo com as necessidades de cada secretaria.
3. As palestras podem ser agendadas diretamente com a Sra. Maira pelo telefone 0XX19 9 9304-9219.

Foi nos informado que existe a possibilidade de firmarmos uma parceria entre a Prefeitura Municipal de Porto Ferreira e o SEST SENAT, com a finalidade de que nossos motoristas possam usufruir de todos os serviços disponibilizados pelo SEST SENAT e dos cursos com valores inferiores ao da tabela.

Para que esta parceria seja firmada, é necessário que o Poder Executivo negocie com o Diretor da Unidade, Sr. Jonas Ferronato. Nesta mesma data, encaminhamos ao Poder Executivo o OF SS 494.18 com estas informações.

Sem mais que nos apresente e certos da atenção, apresento sinceros votos de estima e apreço.

Atenciosamente,

**Vera Lucia Visolli**  
**Secretária de Saúde**

**Ilmo. Sr.**  
**Marcos André Pereira Silva**  
**Assessor para Assuntos Legislativos**



Palestras Sest Senat : portfólio. - Brasília: Sest/Senat, 2017.

24 p. : il. - (Palestras)

1. Trabalhador do transporte. 2. Desenvolvimento profissional.  
3. Promoção social. I. Serviço Social do Transporte. II. Serviço  
Nacional de Aprendizagem do Transporte.

CDU 377.3:656





# SUMÁRIO

## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

- 6 Arrumação no transporte de cargas
- 6 Como manter sua empregabilidade
- 7 Conhecendo o transporte de passageiros
- 7 Conhecendo o transporte rodoviário de cargas
- 7 Direção preventiva
- 8 Educação no trânsito
- 8 Empregabilidade e valorização do motorista profissional
- 9 Gestão da qualidade do transporte
- 9 Lei do motorista profissional - Lei nº 13.103/15
- 9 Legislação básica para o transporte de cargas
- 10 Manutenção básica de veículos pesados
- 10 Novas tecnologias para o setor de transporte
- 11 Planejamento de rotas para motociclistas
- 11 Primeiros socorros
- 11 Princípios básicos de condução segura e econômica
- 12 Princípios básicos de manutenção de veículos leves
- 12 Segurança e prevenção ao roubo de cargas
- 13 Segurança no transporte de passageiros
- 13 Segurança no transporte de produtos perigosos

## PROMOÇÃO SOCIAL

- 16 Alcoolismo
- 16 Alimentação saudável e obesidade
- 17 Arte e cidadania
- 17 Como incluir atividades físicas na minha vida?
- 17 Como cuidar da coluna?
- 18 Como gerir suas finanças?
- 18 Consumo consciente
- 19 Depressão
- 19 Distúrbios do sono
- 19 Economia criativa
- 20 Educação ambiental e desenvolvimento sustentável
- 20 Exame toxicológico, o que preciso saber?
- 21 Ginástica laboral
- 21 Higiene pessoal
- 21 Hipertensão arterial
- 22 Qualidade de vida no trabalho
- 22 Saúde bucal
- 23 Saúde e segurança no trabalho
- 23 Sou ansioso, o que devo fazer?



## PALESTRAS SEST SENAT

As Palestras do SEST SENAT apresentam diversos temas e sempre partem do compromisso de oferecer conhecimento atualizado e relevante para o setor público, trabalhadores do transporte, seus dependentes e comunidade em geral. Conhecimento que será acrescentado à sua "bagagem" na busca por aperfeiçoamento profissional e melhor qualidade de vida.

São 38 cartilhas, divididas em 19 temas relacionados ao desenvolvimento profissional e 19 temas voltados para a promoção social. E, ainda, vídeos que apresentam, de forma criativa e dinâmica alguns dos assuntos abordados.

As palestras possuem duração aproximada de 1h30 e são realizadas em nossas Unidades Operacionais ou em empresas parceiras.

Apresentamos neste portfólio uma visão panorâmica acerca do que oferecemos e trabalhamos para que cada tema seja uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal de trabalhadores para o setor de transporte.

# DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

As Palestras do SEST SENAT possibilitam a constante atualização de seus conhecimentos e favorecem novas oportunidades de trabalho e aperfeiçoamento profissional. Conheça alguns dos nossos temas disponíveis:

- Arrumação no transporte de cargas
- Como manter sua empregabilidade
- Conhecendo o transporte de passageiros
- Conhecendo o transporte rodoviário de cargas
- Direção preventiva
- Educação no trânsito
- Empregabilidade e valorização do motorista profissional
- Gestão da qualidade do transporte
- Lei do motorista profissional – Lei nº 13.103/15
- Legislação básica para o transporte de cargas
- Manutenção básica de veículos pesados
- Novas tecnologias para o setor de transporte
- Planejamento de rotas para motociclistas
- Primeiros socorros
- Princípios básicos de condução segura e econômica
- Princípios básicos de manutenção de veículos leves
- Segurança e prevenção ao roubo de cargas
- Segurança no transporte de passageiros
- Segurança no transporte de produtos perigosos

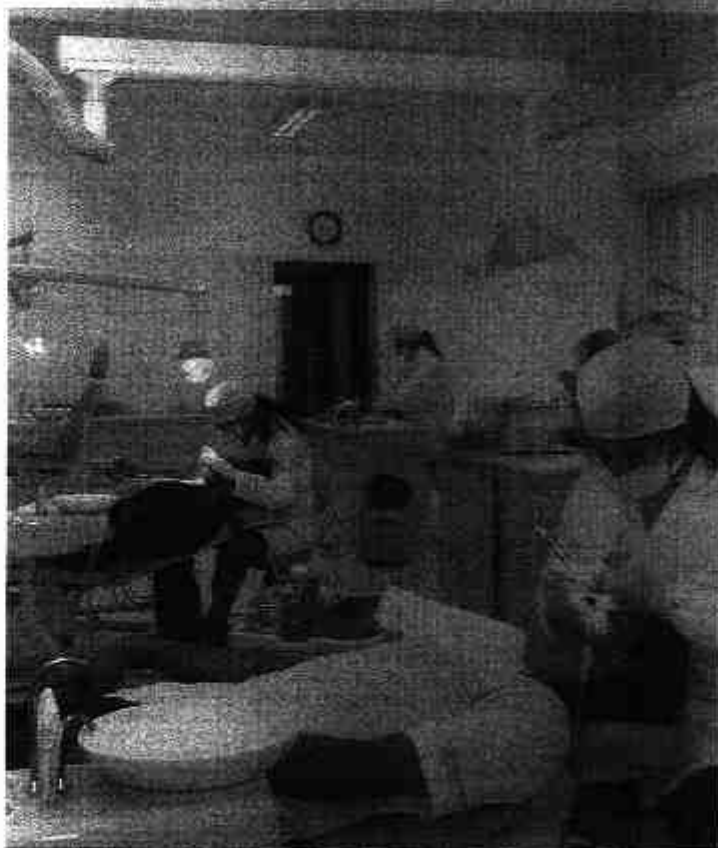
Para informações sobre outros temas, acesse [www.sestsenat.org.br](http://www.sestsenat.org.br)

# PROMOÇÃO SOCIAL

Investir na promoção social é olhar para o ser humano na sua integralidade a fim de analisar suas necessidades individuais e coletivas. As Palestras do SEST SENAT apresentam orientações acerca dos cuidados com a saúde e a qualidade de vida. Conheça alguns de nossos temas disponíveis:

- Alcoolismo
- Alimentação saudável e obesidade
- Arte e cidadania
- Como incluir atividades físicas na minha vida?
- Como cuidar da sua coluna?
- Como gerir suas finanças?
- Consumo consciente
- Depressão
- Distúrbios do sono
- Economia criativa
- Educação ambiental e desenvolvimento sustentável
- Exame toxicológico, o que preciso saber?
- Ginástica laboral
- Higiene pessoal
- Hipertensão arterial
- Qualidade de vida no trabalho
- Saúde bucal
- Saúde e segurança no trabalho
- Sou ansioso, o que devo fazer?

Para informações sobre outros temas, acesse [www.sestsenat.org.br](http://www.sestsenat.org.br)





## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



### ARRUMAÇÃO NO TRANSPORTE DE CARGAS

Arrumar corretamente a carga evita acidentes, minimiza custos e gera eficiência e produtividade no desempenho do transporte. Por meio dessa palestra, você saberá mais sobre os veículos de carga, os tipos de carroceria e de carga, e sobre as técnicas de movimentação e arrumação de cargas que contribuirão para um transporte mais seguro e rentável.



### COMO MANTER SUA EMPREGABILIDADE

Empregabilidade é a capacidade de adequação das pessoas ao mundo do trabalho e implica autodesenvolvimento permanente. Por meio dessa palestra, você poderá acessar novos conhecimentos e alcançar novos voos em sua carreira profissional.

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



### CONHECENDO O TRANSPORTE DE PASSAGEIROS

Conhecer mais sobre o transporte de passageiros favorecerá novas oportunidades junto às empresas de transporte coletivo que buscam cada vez mais profissionais qualificados e comprometidos com um serviço de qualidade. Além disso, você saberá como transportar os passageiros com maior segurança e comodidade, considerando suas características e necessidades.



### CONHECENDO O TRANSPORTE RODOVIÁRIO DE CARGAS

É importante que os condutores ou aqueles que se preparam para serem condutores saibam quais são as exigências legais para realizar o transporte rodoviário de cargas, bem como todos os procedimentos de manutenção e segurança, garantindo eficiência e eficácia na condução de cargas até seu destino final. Conheça mais sobre esse tema por meio dessa palestra do SEST SENAT.



### DIREÇÃO PREVENTIVA

Essa palestra oferece informações importantes sobre a conduta de quem dirige veículos automotores e deseja contribuir para um trânsito mais seguro. Ao longo desse resumo, você saberá mais sobre os principais elementos da direção preventiva e sobre procedimentos que contribuem para evitar acidentes, como a manutenção dos pneus e o uso do cinto de segurança.



## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



### EDUCAÇÃO NO TRÂNSITO

O trânsito exige atenção, responsabilidade e senso de reciprocidade. Por meio do estudo desse tema, você terá a oportunidade de refletir sobre os direitos e deveres de cada um e sobre a importância de agir com respeito e ética como pedestre ou como motorista.



### EMPREGABILIDADE E VALORIZAÇÃO DO MOTORISTA PROFISSIONAL

O SEST SENAT traz esse tema para destacar a importância da função do motorista profissional e da sua necessidade de manter-se atualizado e preparado para atender às demandas do mercado de trabalho que está cada vez mais exigente e competitivo. Essa é uma palestra importante, que pode contribuir para motivar os motoristas, valorizando o seu potencial e incentivando-os a investir cada vez mais em aperfeiçoamento profissional.

## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



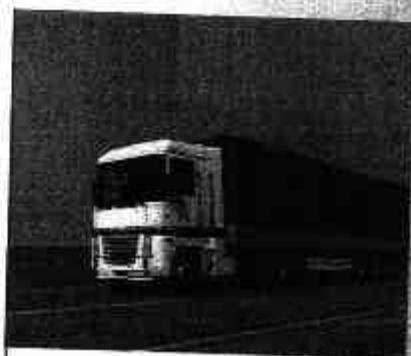
### GESTÃO DA QUALIDADE DO TRANSPORTE

A Gestão da Qualidade é um tema muito interessante para quem deseja sucesso nos negócios. Por meio dessa palestra, você verá a importância do planejamento, da checagem, da execução e da avaliação para tornar o seu trabalho mais eficiente, rentável e adequado ao seu cliente. Saiba também sobre a necessidade da busca constante pelo aperfeiçoamento profissional e o cuidado diário com seu veículo, que é o seu principal instrumento de trabalho.



### LEI DO MOTORISTA PROFISSIONAL - LEI Nº 13.103/15

A Lei nº 13.103/2015, também conhecida como Lei do Motorista Profissional, é um marco na regulação do transporte de cargas e de passageiros no Brasil. Jornada de trabalho e tempo de repouso são alguns dos aspectos por ela regulamentados. O SEST SENAT apresenta esse tema a fim de esclarecer detalhes importantes dessa legislação e contribuir com empresas e motoristas na organização do transporte de cargas e de passageiros.



### LEGISLAÇÃO BÁSICA PARA O TRANSPORTE DE CARGAS

As normas e regulamentações buscam, principalmente, garantir a segurança dos condutores de veículos e demais profissionais envolvidos no transporte. Ao estudar esse tema, você estará melhor preparado para transportar cargas com responsabilidade e qualidade no serviço prestado. Durante a palestra, serão abordados temas como legislação, tipos de cargas e riscos no transporte de cargas - pontos importantes a serem considerados durante o transporte de cargas no Brasil.

## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



### MANUTENÇÃO BÁSICA DE VEÍCULOS PESADOS

Quando se trata de caminhões e outros veículos pesados, é fundamental que o motorista conheça mais sobre seu funcionamento e seus mecanismos. Essa palestra aborda esses conceitos com o objetivo de capacitar motoristas para torná-los melhor preparados para enfrentar as mais diferentes situações ao longo da viagem.



### NOVAS TECNOLOGIAS PARA O SETOR DE TRANSPORTE

Conhecer e saber utilizar os novos recursos instalados nos veículos, chamados de "tecnologia embarcada", é um desafio destes novos tempos. O estudo desse tema tem como objetivos desmistificar esse conceito e promover a atualização profissional aos trabalhadores do transporte por meio do contato com as terminologias e os equipamentos utilizados nas principais tecnologias existentes nos veículos brasileiros da atualidade.



### PLANEJAMENTO DE ROTAS PARA MOTOCICLISTAS

O transporte de passageiros e cargas realizado por motociclistas tornou-se um segmento bastante concorrido. Conhecer mais sobre esse tema sign. ficará um diferencial na sua formação profissional, pois você poderá desenvolver seu trabalho com muito mais eficiência, segurança e qualidade por meio de itinerários de rotas e de sistemas de roteirização.



### PRIMEIROS SOCORROS

Por meio dessa palestra, você terá as orientações básicas sobre primeiros socorros e prevenção de acidentes. Saiba mais sobre o que fazer e o que não fazer diante de casos de emergência que contribuirão para a preservação da vida de quem sofreu o acidente e ainda sobre serviços de atendimento que podem ser solicitados para assistência especializada de acordo com cada situação.



### PRINCÍPIOS BÁSICOS DE CONDUÇÃO SEGURA E ECONÔMICA

Segurança e economia são temas essenciais para o setor de transporte, pois tratam de aspectos fundamentais para a promoção de bons resultados e para o melhor desempenho do profissional, com vistas a um trânsito mais seguro e humanizado. Nessa palestra, você saberá mais sobre princípios de direção defensiva, manutenção preventiva, segurança no transporte de cargas e de passageiros, além de dicas importantes para conduzir com saúde e bem-estar.

## DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL



### PRINCÍPIOS BÁSICOS DE MANUTENÇÃO DE VEÍCULOS LEVES

Cuidar da manutenção permanente do veículo deve ser uma prioridade para o motorista. É importante que a correria do dia a dia não prejudique a periodicidade desse procedimento, pois ele pode garantir a segurança do motorista e dos passageiros. A manutenção do veículo contribui ainda para aumentar a segurança no trânsito, gerar economia e preservar o meio ambiente.



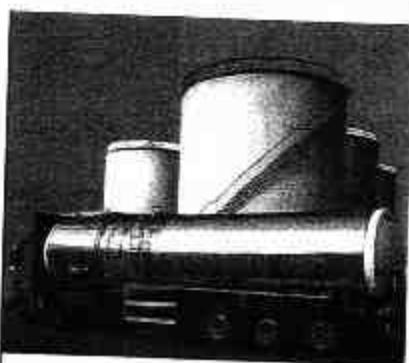
### SEGURANÇA E PREVENÇÃO AO ROUBO DE CARGAS

Dirigir é um ato de grande responsabilidade, ainda mais quando tratamos de transporte de passageiros. Por meio dessa palestra, você saberá mais sobre a legislação específica desse segmento do transporte, os princípios de direção defensiva que contribuem para sua segurança e para a segurança dos passageiros, e o atendimento a públicos especiais como escolares, idosos e crianças.



### SEGURANÇA NO TRANSPORTE DE PASSAGEIROS

Dirigir é um ato de grande responsabilidade, ainda mais quando tratamos de transporte de passageiros. Por meio dessa palestra, você saberá mais sobre a legislação específica desse segmento do transporte, os princípios de direção defensiva que contribuem para sua segurança e para a segurança dos passageiros, e o atendimento a públicos especiais como escolares, idosos e crianças.



### SEGURANÇA NO TRANSPORTE DE PRODUTOS PERIGOSOS

A preocupação com o transporte de produtos perigosos está vinculada com a segurança, a proteção e a preservação da qualidade de vida e do meio ambiente. Por isso, é necessário que o motorista esteja preparado para obedecer às leis estabelecidas e às normas de segurança a fim de realizar seu trabalho de forma adequada e preventiva, considerando as especificidades desse tipo de transporte.





## PROMOÇÃO SOCIAL



### ALCOOLISMO

O alcoolismo é um problema de saúde sério e precisa ser tratado com atenção. Os efeitos dessa doença afetam o corpo e a mente, prejudicando a vida profissional e pessoal do usuário e das pessoas com quem ele convive. Sem esquecer as consequências terríveis para o trânsito. O objetivo de abordar esse tema é auxiliar na identificação do problema do alcoolismo e adotar as melhores práticas para evitá-lo ou tratá-lo.



### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E OBESIDADE

Uma alimentação saudável proporciona as condições necessárias para o organismo funcionar da melhor forma. O trabalhador do transporte, por vezes, não possui uma rotina que facilite a manutenção de hábitos saudáveis de alimentação. A escolha de uma alimentação equilibrada diminui a ocorrência de problemas de saúde e proporciona uma sensação de bem-estar. Nos materiais didáticos referentes a esse tema, são abordados alguns princípios da alimentação saudável para que seu organismo funcione da melhor forma.



### ARTE E CIDADANIA

Arte é a atividade ligada à expressão humana sobre suas percepções do mundo que o cerca. Sua íntima relação com a cidadania se dá pela forma com que o indivíduo expõe sua opinião, sua visão ou seus pensamentos a respeito de seus direitos e deveres na sociedade. O SEST faz um convite a todos para conhecerem um pouco mais sobre a arte, sua história e formas de manifestação.



### COMO INCLUIR ATIVIDADES FÍSICAS NA MINHA VIDA?

Praticar atividades físicas é fundamental para todas as pessoas, principalmente para quem tem uma rotina de trabalho intensa e estressante. É necessário manter a saúde mental e uma boa condição física para que os desafios do cotidiano sejam encarados com motivação e disposição. Conheça algumas orientações práticas para fazer com que a atividade física seja uma parte - divertida e saudável - de seu cotidiano no transporte.



### COMO CUIDAR DA COLUNA?

Cuidar da coluna vertebral é muito importante para prevenir e combater problemas de saúde. Isso vale para qualquer pessoa e ainda mais para os trabalhadores do transporte. Seguir as orientações corretas de postura pode fazer a diferença para evitar dores nas costas, que atrapalham muito a vida cotidiana e o trabalho. O SEST SENAT apresenta algumas recomendações de cuidados práticos com sua coluna, com o objetivo de promover mais qualidade de vida no ambiente de trabalho.



## PROMOÇÃO SOCIAL



### COMO GERIR SUAS FINANÇAS?

É comum que as pessoas se sintam inseguras para lidar com operações que envolvam dinheiro e planejamento financeiro. O SEST SENAT aborda nessa palestra informações para ajudá-lo a planejar desde metas simples, como comprar um eletrodoméstico, até projetos de longo prazo, como a compra de um imóvel próprio. Afinal, todo projeto que envolve dinheiro é importante e sempre é bom saber mais sobre esse tema.



### CONSUMO CONSCIENTE

O chamado consumo consciente trata-se de uma forma de consumir que se baseia em comprar somente aquilo que realmente é necessário e ambientalmente correto. O SEST SENAT apresenta alternativas para contribuir por meio de alterações simples no padrão de consumo dos cidadãos. Essas são dicas simples, mas fundamentais para nossa dia a dia.



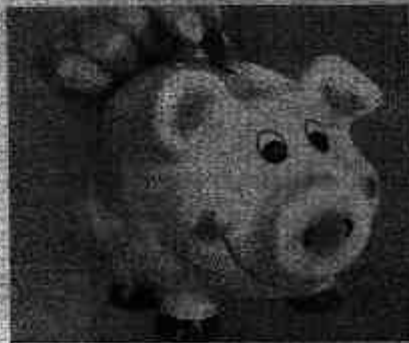
### DEPRESSÃO

Depressão é uma doença de difícil diagnóstico e de consequências imprevisíveis. O número de pessoas acometidas por essa doença aumenta anualmente. Assim, aborda-se esse tema com o objetivo de se orientar sobre as suas respectivas formas de prevenção, diagnóstico e tratamento.



### DISTÚRBIOS DO SONO

Dormir é essencial para a qualidade de vida de todas as pessoas. No caso de motoristas, um bom período de sono garante o descanso e recarrega as energias dos trabalhadores, além de prevenir a ocorrência de acidentes de trânsito. Nessa palestra você encontrará dicas para garantir mais qualidade de vida e melhores condições de atuação nas atividades laborais.



### ECONOMIA CRIATIVA

A criatividade é uma característica do povo brasileiro. Esse talento pode ser utilizado para contribuir com a economia final para de muitas famílias. Empreender é saber agregar valor, identificar oportunidades e transformá-las em um negócio lucrativo. Veja o que oferecemos para desenvolver essa importante competência e auxiliar no desenvolvimento das atividades que geram renda.

## PROMOÇÃO SOCIAL



### EDUCAÇÃO AMBIENTAL E DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Os efeitos provocados pela ação humana na natureza causam cada vez mais degradação ao meio ambiente. Todos podem ajudar a mudar esse panorama, principalmente os trabalhadores do transporte por meio de atitudes sustentáveis. Dessa forma, o SEST SENAT apresenta, ao abordar esse tema, o que cada um pode fazer de maneira diferente e contribuir para que nosso planeta seja mais sustentável.



### EXAME TOXICOLÓGICO, O QUE PRECISO SABER?

O exame toxicológico é obrigatório para a emissão ou a renovação da Carteira Nacional de Habilitação nas categorias C, D ou E e para o processo de contratação de motoristas profissionais, de acordo com a CBT. Passou a ser solicitado de acordo com a Lei do Motorista (Lei nº 13.103, de 12 de março de 2015) para combater o índice de mortes no trânsito em consequência do uso de substâncias ilícitas por profissionais do transporte. Nessa palestra são esclarecidas possíveis dúvidas contemplando orientações para o profissional sobre a preparação, o progresso e a importância do exame.



### GINÁSTICA LABORAL

Muitas dores ou até doenças surgem em decorrência da atividade laboral e podem ser evitadas com exercícios simples e específicos, praticados durante o horário de trabalho. Essa palestra traz orientações e dicas de alongamentos e exercícios de ginástica laboral que podem ser realizados antes, durante e depois da jornada de trabalho, em busca da melhoria da qualidade de vida.



### HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal proporciona uma vida mais longa e produtiva e favorece as relações sociais, previne doenças e melhora o desempenho cotidiano. Essa palestra orienta sobre quais os principais cuidados e seus respectivos benefícios acerca da higiene pessoal. Cuidados simples que fazem a diferença em nosso cotidiano.



### HIPERTENSÃO ARTERIAL

A hipertensão arterial é uma doença que se desenvolve lentamente e é causa de outras doenças. Os trabalhadores do transporte são comumente vítimas da pressão alta por falta de esclarecimento adequado acerca da prevenção e do tratamento dessa doença. Essa palestra dispõe de orientações para prevenção e tratamento da doença e dicas valiosas que proporcionam mais saúde e qualidade de vida.

## PROMOÇÃO SOCIAL



### QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Passar a maior parte do dia no trabalho torna necessário que esse ambiente seja agradável. Isso favorece a saúde física e mental do trabalhador. Nesse contexto, abordou-se esse tema para orientação acerca das mudanças essenciais para se conseguir mais qualidade de vida do trabalhador em suas atividades profissionais. Dessa forma, o SEST SENAT apresenta, ao abordar esse tema, o que cada um pode fazer de forma diferente para obter melhores condições de vida no ambiente laboral.



### SAÚDE BUCAL

Hábitos saudáveis favorecem também a manutenção e a obtenção de uma boa saúde. Essa palestra orienta e esclarece sobre quais os principais hábitos de higiene bucal e seus benefícios, além de responder as principais dúvidas sobre o tema. São trazidas também dicas sobre execução, frequências e rotinas de escovação, visando garantir mais cuidados com a saúde dos pacientes.



### SAÚDE E SEGURANÇA NO TRABALHO

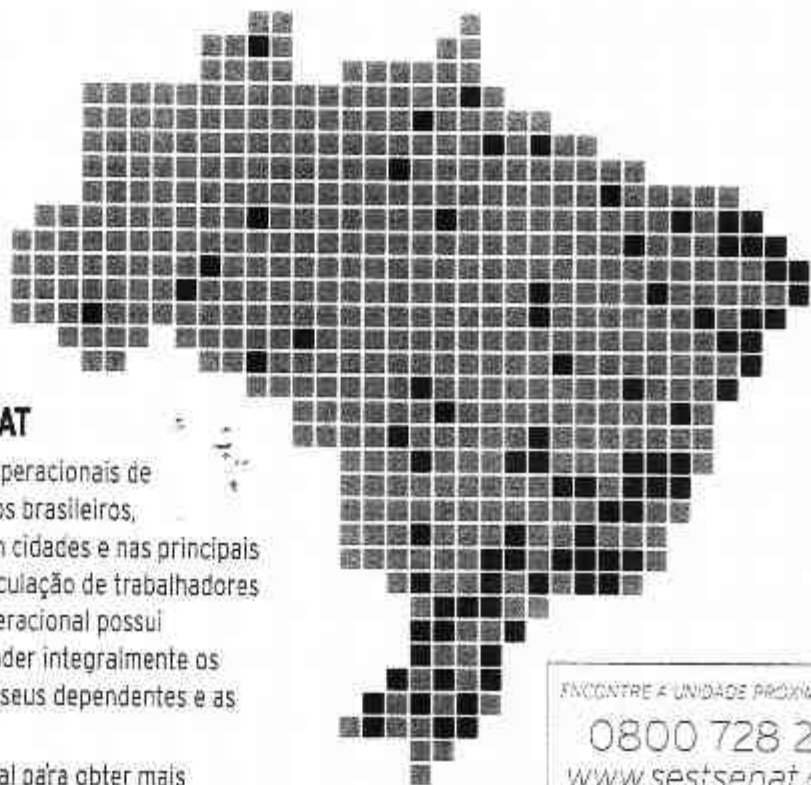
Nessa palestra são apontados os possíveis problemas de saúde e as prováveis consequências no trabalho para os profissionais do transporte, principalmente para os condutores profissionais. São destacadas também dicas de prevenção e redução de acidentes e riscos à saúde, garantindo mais qualidade de vida aos profissionais.



### SOU ANSIOSO, O QUE DEVO FAZER?

O Brasil está entre os países com maior porcentagem de pessoas que sofrem de ansiedade. Muito frequente entre os profissionais do transporte, a ansiedade comum do dia a dia pode se tornar frequente e intensa, caracterizando uma doença muito séria: ansiedade aguda ou crônica. Suas manifestações podem ser graves, como a síndrome do pânico, problemas nervosos ou cardíacos. Essa palestra aborda orientações sobre como identificar e tratar a ansiedade.





## UNIDADES DO SEST SENAT

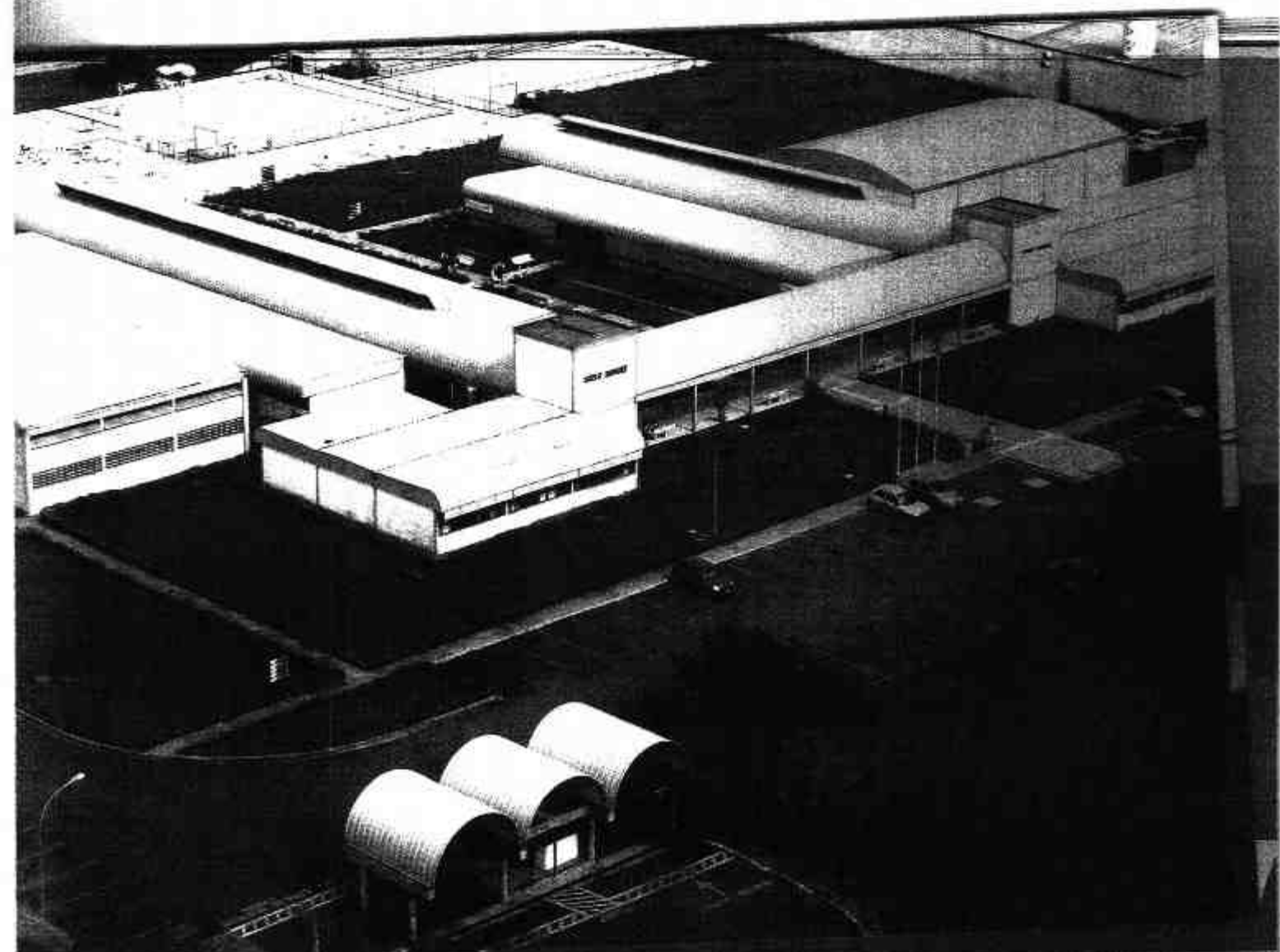
O SEST SENAT possui Unidades Operacionais de atendimento em todos os Estados brasileiros, estrategicamente localizadas em cidades e nas principais rodovias do país com grande circulação de trabalhadores do transporte. Cada Unidade Operacional possui estrutura diferenciada para atender integralmente os trabalhadores do transporte, os seus dependentes e as comunidades em que atuam.

Procure uma Unidade Operacional para obter mais informações e conhecer outras ações do SEST SENAT.

ENCONTRE A UNIDADE PRÓXIMA DE VOCÊ

0800 728 2891

[www.sestsenat.org.br](http://www.sestsenat.org.br)



**SEST SENAT** | Serviço Social de Transporte  
Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte

