



# UNIMAR NOTÍCIAS



Conheça seus direitos  
no isolamento **PAG 2**

Colaboradores são vacinados  
contra a gripe **PAG 4**

**Informativo dirigido aos colaboradores da Unimar**

Março - Maio 2020 | Ano VIII | N° 61

## Uma nova rotina para um novo momento

**D**iante deste cenário de pandemia do novo coronavírus, a rotina de todos foi alterada, e continua em constante alteração. No início, a crise de saúde afetou o dia a dia dos chineses, onde a Covid-19 fez seu primeiro epicentro. Logo em seguida, veio a Itália. Distante do Brasil, não é mesmo? Infelizmente não. Com a confirmação do primeiro caso da Covid-19 em São Paulo, em fevereiro, a doença se alastrou rapidamente e não demorou muito a chegar ao Espírito Santo.

Tão logo a gravidade da situação foi conhecida, a Unimar adotou algumas medidas preventivas, como a de evitar aglomerações e manter a distância entre os colaboradores. Em seguida, a empresa suspendeu ou reorganizou reuniões e treinamentos com grupos restritos de pessoas e os colaboradores passaram a usar máscaras.

Conheça outras medidas adotadas pela Unimar durante este período:



Unimar implantou medidas de prevenção ao coronavírus, como uso de máscaras e de álcool 70%, bem como o distanciamento entre colaboradores

### MANUTENÇÃO DO EMPREGO

**Férias:** com base nas medidas provisórias estabelecidas pelo Governo Federal, alguns profissionais das áreas operacional, administrativa e da manutenção foram colocados em férias neste período.

**Suspensão contratual:** outros colaboradores tiveram seus contratos suspensos por 60 dias. Entretanto, caso a empresa necessite ou a pandemia termine num prazo inferior, o profissional pode ter seu retorno antecipado.

**Home office:** determinados colaboradores da área administrativa foram liberados para trabalhar em casa, protegendo-os da exposição ao risco.



O analista contábil Renan Magnago já tem um espaço organizado em casa para o home office desde antes da quarentena. Já o estagiário do setor de faturamento Lucas Santos da Cruz está atuando nesta modalidade pela primeira vez

### REFORÇO NA PREVENÇÃO

Para os colaboradores que continuaram suas atividades presencialmente na Unimar, foram entregues produtos para higienização constante das mãos, como o álcool em gel. Além disso, espaço para atendimentos foram delimitados, assim como foi adotado o uso de máscaras.

### PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS

Para cuidar dos clientes e mantê-los seguros nos veículos da empresa, a Unimar inseriu novos produtos à rotina da limpeza das frotas, como o hipoclorito de sódio, e aumentou a frota de veículos, para o redimensionamento da quantidade de passageiros transportados.

# Quais têm sido as lições aprendidas?



**T**oda crise revela algumas questões importantes. É fácil definir as pessoas em situações confortáveis, mas são as crises que as revelam de fato.

“Nesse período de pouco mais de 60 dias, tivemos situações inesperadas, quando foram necessárias habilidades não previstas e/ou aprimorar aquelas identificadas”, destaca a coordenadora de RH, Euziane Barbosa.

Para ela, algumas posturas puderam ser identificadas e devem ser ressaltadas:

✓ **Comprometimento:** os motoristas de todos os segmentos não titubearam em manter a prestação dos serviços, de forma consciente e atendendo aos cuidados previstos. Assim também fizeram fiscais, conferentes e motoristas instrutores. Vale aqui res-

saltar os cobradores, que tiveram seus contratos de trabalho suspensos por 60 dias, conforme decreto do governador do Estado, Renato Casagrande, seguindo os parâmetros estabelecidos pela Medida Provisória 936, do Governo Federal.

✓ **Resiliência:** aqueles que tiveram de se reinventar, lidar com a suspensão contratual de forma positiva e consciente, como colaboradores da operação, administrativo e manutenção.

✓ **Adaptação:** aos que estão trabalhando em home office, conciliando as rotinas do trabalho de forma eficaz.

✓ **Dedicação:** ao pessoal do administrativo que teve de manter as rotinas com número menor de profissionais nos setores.

## Conheça seus direitos e adote boas práticas

Neste momento de incertezas e questionamentos sobre tantos assuntos do cotidiano, muitas dúvidas surgem. Preocupada com o bem-estar de seus colaboradores, a Unimar reuniu um time de profissionais para orientá-los. Vamos começar pela advogada da Unimar, Eliza Salomão Amador, que vai tratar sobre questões como vencimentos, empréstimos e outros pagamentos durante a pandemia.



De acordo com a advogada, o momento é de renegociar as obrigações e compromissos, buscando sempre o bom senso entre todos os envolvidos e evitar levar a discussão para a esfera judicial. “O coronavírus não deve ser considerado uma desculpa ou justificativa para não honrar com as obrigações”, comenta Eliza.

### Mensalidade das escolas

A relação entre famílias e escolas possui particularidades e cada caso deve ser conversado diretamente na instituição de ensino. “As aulas presenciais podem ser substituídas pelo sistema de educação a distância, e pode, eventualmente, haver a revisão do valor da mensalidade quanto às atividades acessórias e que não serão entregues neste período”, explica.

### Viagens adiadas

O mesmo procedimento para as escolas pode ser aplicado em relação à remarcação ou ao cancelamento de viagens que foram programadas para serem realizadas em 2020. Segundo a advogada, o valor pode ser devolvido ou a viagem pode ser remarcada para o próximo ano por meio de emissão de um crédito. Apesar de os procedimentos serem parecidos, Eliza reforça que cada relação de consumo é diferente da outra e que o bom senso, o equilíbrio e a razoabilidade entre as partes envolvidas devem ser levadas em consideração.

**Confira outras orientações nas páginas 3 e 4 desta edição.**



# Está com sintomas da Covid-19? Saiba o que fazer

**D**ando continuidade às orientações, chegou a vez de explicar melhor o que é coronavírus. Esta é uma doença respiratória, transmitida por secreções de pacientes infectados ou pelo contato com estas secreções. Seus sintomas são semelhantes a uma gripe ou a um resfriado e quem apresentá-los deve permanecer em isolamento domiciliar por 14 dias.



A médica do trabalho Alessandra Simonassi lembra que as orientações divulgadas frequentemente pelas organizações de saúde são essenciais para a saúde de todos.

“Outra recomendação necessária é utilizar a máscara o tempo todo, pois ela funciona como uma barreira física contra o novo vírus. E, se

uma pessoa apresentar diagnóstico positivo para a Covid-19, todos os moradores da casa precisam ficar em isolamento por 14 dias também”, explica Alessandra.

As principais recomendações a seguir neste período de coronavírus são o isolamento social e a constante higienização das mãos com água e sabão por cerca de 20 segundos. Caso não tenha esses produtos por perto, o álcool em gel 70% é o mais indicado para manter as mãos limpas frequentemente.

De acordo com a médica e com organizações de saúde, quem estiver infectado deve manter distância mínima de 1 metro de outras pessoas e ter itens separados dos demais moradores da casa, além de utilizar a máscara o tempo todo. Para auxiliar, é preciso manter as janelas abertas para circular o ar. **Continua na página 4.**

## ENTRE EM CONTATO COM O SERVIÇO MÉDICO

Caso algum colaborador ou familiar apresente quadro clínico positivo para o novo coronavírus, contate o Serviço Médico da Unimar pelos telefones 2104-7599 ou 99735-6242, informando o resultado positivo do exame.

Além disso, envie um e-mail para [medicina@grupounimar.com.br](mailto:medicina@grupounimar.com.br) com o laudo médico e o resultado do exame para a empresa. Após este contato, o setor médico, em conjunto com a área do colaborador, tomará as medidas necessárias de acordo com cada caso clínico.

## Alimentação saudável em tempos de coronavírus

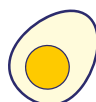
Durante o período de isolamento é fundamental manter uma alimentação saudável para fortalecer nossa imunidade. Os alimentos e suas vitaminas são fundamentais para o bom funcionamento do corpo humano e essenciais para aumentar a imunidade em tempos de coronavírus.

“Uma alimentação rica em minerais e vitaminas, associada a substâncias bioativas (não nutrientes) presentes em alimentos que possuem

atividade de redução do risco de doenças, podem condicionar um sistema imunológico mais eficiente, com menor risco de doenças”, explica a nutricionista Cintia Gama.

Fique atento ao que compõe suas refeições e confira outras sugestões da nutricionista para aumentar sua imunidade

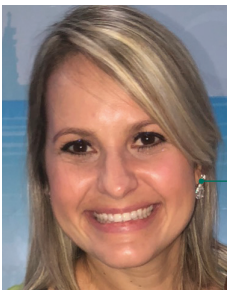
- **Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.**
- **Utilize óleos, gorduras e açúcar em pequenas quantidades.**
- **Limite o consumo de alimentos processados.**
- **Enriqueça sua alimentação com frutas, verduras e legumes.**



# Saúde mental em dia no isolamento social

**C**oncluindo as orientações, o assunto agora é saúde mental. Nesta nova rotina que todos devem seguir, mais atentos às medidas de proteção, muitas pessoas sentem medo de contrair esse novo vírus, que é invisível e causa temor, insegurança e preocupação, já que qualquer um pode estar exposto ao risco de inúmeras formas em suas atividades diárias.

O medo e a preocupação, constantes nessa nova rotina, em algumas pessoas mais suscetíveis, podem desencadear estresse, depressão e ansiedade, afetando nossas emoções e a saúde psíquica em especial.



“Buscar o controle emocional através de práticas saudáveis e manter o cérebro ativo positivamente, é vital para que o organismo encontre o caminho da paz sempre que necessário”, explica a psicóloga Sara Bruno.

Para que tudo caminhe bem neste pe-

ríodo de isolamento, a psicóloga lembra que algumas práticas são importantes para ajudar a controlar a mente, como a meditação, a atividade física, o relaxamento, o sono saudável e a mente positiva. Além dessas, confira outras dicas para enfrentar este período positivamente:

- Fique atento aos sinais que o seu corpo dá em relação a algumas doenças, como o estresse, a depressão e a ansiedade.
- Busque controlar as emoções, mantendo o cérebro ativo.
- Administre o tempo, realize atividades prazerosas, seja resiliente e mantenha sua espiritualidade positiva.



Caso precise de ajuda, a profissional da Unimar está à disposição.

## Colaboradores imunizados contra a gripe

Durante a segunda fase da Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza, realizada entre os dias 16 de abril e 8 de maio, os trabalhadores de transportes coletivos fizeram parte do público-alvo a ser imunizado. Na Unimar, cerca de 200 motoristas e cobradores foram vacinados em dois dias organizados com a Secretaria Muni-

cipal de Saúde da Serra. A ação aconteceu na garagem da empresa nos dias 5 e 7 de maio e contou com o apoio e o trabalho de três profissionais da saúde do município. Devido à pandemia, todos os cuidados necessários foram tomados para evitar aglomerações e para evitar o contato entre os colaboradores da Unimar.



## Compromissos com documentos profissionais

Desde o início da pandemia, todos os treinamentos previstos nas Normas Regulamentadoras (NR) de segurança e saúde, podem ser realizados via ensino a distância e cabe ao empregador observar seus conteúdos práticos, para assegurar a execução destes em segurança.

Enquanto este cenário de isolamento social estiver em vigor, as reuniões da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) também devem ser realizadas por meio de videoconferências. Além disso, a comissão atual pode ser mantida até o fim deste período. Se algum processo eleitoral estiver acontecendo, poderá ser suspenso.

### Documentos de trânsito

Desde o dia 20 de março, diversos processos relacionados à Carteira Nacional de Habilitação (CNH) tiveram seus prazos classificados como indeterminados, declarado pelo Diário Oficial da União, como: renovação da CNH, recursos de multas, suspensão do direito de dirigir por pontuação atingida, permissão para dirigir, emissão do Certificado de Registro de Veículo em transferências de propriedade de compras feitas a partir do dia 19 de fevereiro, além do registro de veículos novos ainda não expirados.

Fonte: textos extraídos da internet.

