



NA ROTA

Ano I • nº 5
Fevereiro / Março 2015

Publicação com a autorização de
exclusividade e o apoio da Concessionária
Rota das Bandeiras.
Distribuição gratuita.



TRAVESSIA SEGURA

Corredor Dom Pedro receberá mais 10
passarelas de pedestres até o final de 2015

Turismo

Zooparque de Itatiba é um
passeio incrível para os amantes
da **natureza**

Tecnologia

Drone sobrevoa Corredor Dom
Pedro para captar imagens em
alta resolução



**ROTA DAS
BANDEIRAS**

EDITORIAL

POR CIMA DO RISCO

O cuidado com a segurança e o conforto de cada um dos 450 mil usuários que diariamente trafegam pelo Corredor Dom Pedro está presente em toda ação desenvolvida pela Rota das Bandeiras. E esse cuidado se faz presente não apenas na relação com os motoristas, mas também com as comunidades instaladas às margens de nossas rodovias.

Justamente por esse motivo, um tema que merece total atenção em nosso dia a dia é a implantação de passarelas. Somente em 2015, 10 novas estruturas estarão à disposição dos pedestres do Corredor Dom Pedro e vão se unir a outras sete passarelas construídas desde o início da concessão. Esse é o tema da matéria de capa desta edição da revista **NA ROTA** e nossa contribuição para que você, literalmente, passe por cima do risco ao atravessar nossas rodovias.

Como o assunto é segurança, convido você a ler uma interessante matéria sobre os distúrbios do sono, como a insônia e a apnéia. Problemas que, se não forem devidamente diagnosticados e tratados, podem provocar uma combinação perigosa ao volante. Fique de olho!

A edição deste mês destaca ainda a importância do uso do cinto de segurança no banco traseiro, tema de uma campanha promovida pelo Governo do Estado de São Paulo, por meio da Artesp, em todas as rodovias paulistas e apoiada pela Rota das Bandeiras.

E essa edição de **NA ROTA** não poderia deixar de lado os temas que fomentam o turismo nos municípios do Corredor Dom Pedro. Por isso, convido você a conferir as atrações do Zoológico de Itatiba, maior zoológico particular do Brasil. Um passeio muito bacana para você e sua família.



Boa leitura!

Júlio Perdigão
Júlio Perdigão

Diretor-Presidente

Concessionária Rota das Bandeiras

ÍNDICE

- 04** **Acontece no trecho**
Passeios para todos os gostos nas cidades do Corredor Dom Pedro
- 05** **Tecnologia e Inovação**
Drone sobrevoa rodovias para fazer raio-x em alta resolução
- 06** **Turismo**
Zoológico de Itatiba é um passeio encantado em meio à natureza
- 08** **Obras**
Rota das Bandeiras investe na construção de novas passarelas
- 10** **Mapa do trecho**
Confira um resumo completo do Corredor Dom Pedro

- 12** **Segurança**
A importância do uso do cinto de segurança no banco traseiro
- 14** **Curiosidades**
Concessionária repassa R\$ 33,9 milhões em ISS aos municípios
- 15** **Tecnologia e Inovação**
Aplicativos para caminhoneiros ajudam na logística de transportes
- 16** **Saúde e Bem Estar**
A importância de uma boa noite de sono antes de pegar a estrada
- 18** **Odebrecht TransPort**
Mato Grosso em transformação após a chegada da Rota do Oeste

Fazenda Paraíso, em Atibaia: três lagos para a prática da pesca esportiva



Expediente:
NA ROTA é uma publicação bimestral da Concessionária Rota das Bandeiras, empresa responsável pela administração do Corredor Dom Pedro de rodovias.

Sede:
Rodovia D. Pedro I (SP-065), km 110+400, s/nº
Bairro Sítio da Moenda
Itatiba – SP
13252-800

Diretor – Presidente:
Júlio Perdigão

Comunicação Institucional e Ouvidoria:
Stephan Campineiro

Assessoria de Imprensa:
Bernardo Medeiros
Kleber Koch
Thais Cortina
www.rotadasbandeiras.com.br

Projeto Gráfico e Coordenação:
Neobis
www.neobis.com.br

Jornalista Responsável:
Stephan Campineiro
MTB 3177/SP

Fotos:
Fernando Maia

Comercial:
atendimento@neobis.com.br
(19) 3294-5111

Impressão e Acabamento:
Alphapaper
Distribuição Gratuita

Rota das Bandeiras é uma empresa da:



Concessionária filiada à:



Proibida a cópia e/ou reprodução total ou parcial desta revista por quaisquer meios, inclusive eletrônicos, sem a prévia autorização por escrito. Todos os direitos reservados à Concessionária Rota das Bandeiras e protegidos pela lei de direito autoral.

FEVEREIRO / MARÇO



Feira Gastronômica Le Chef a Pé - Jundiá

Foodpark Cultural voltado para comida de rua, cultura e lazer. Todas as sextas, sábados e domingos, a partir das 16h (horário especial de verão), os visitantes podem degustar comida de rua com expositores renomados. Entre os que já passaram pelo espaço (e voltam regularmente) estão: Carlos Bertolazzi (chef do "Cozinha sob Pressão" do SBT), com as coxinhas de pato; o winetruck Los Mendozitos e o Wings Burger do chef Alex Caputo ("Master Chef" e "Cozinha Sob Pressão"). O espaço tem exposições de arte, música ao vivo e cinema ao ar livre.

Onde: Avenida 9 de Julho, nº 1495, no antigo campo Bate-bola.

Feira de Arte, Artesanato, Antiguidades, Quitutes e Esotéricos de Campinas

Famosa na cidade e mais conhecida como Feira Hippie, ocorre todos os sábados e domingos, das 9h às 14h. Artesanatos originais e personalizados de diversos gêneros como crochê, porcelana e cerâmica, antiguidades, quadros, bijuterias, calçados, bolsas, peças de vestuário, artigos regionais, além de comidas típicas de outros estados brasileiros.

Onde: Praça Imprensa Fluminense, s/nº, Centro de Convivência, Cambuí.



Fazenda Paraíso - Atibaia

Um retrato detalhado da época do Brasil Colônia, a fazenda Paraíso data de 1860. É possível observar as paredes de taipa da casa sede, o terreiro de café, a senzala. O alambique existe desde 1910. É artesanal e produz cachaça selecionada, envelhecida em tonéis de carvalho, jequitibá rosa e amendoim. A feijoada é servida aos sábados. Nos domingos e feriados, comida típica de fazenda. A fazenda possui mata nativa repleta de animais silvestres. O visitante pode passear pelas trilhas existentes. E para os amantes da pesca esportiva há três lagos e uma variedade de peixes. Funciona aos sábados, domingos e feriados, das 9h às 18h. Aceita reserva para grupos.

Onde: Rodovia Fernão Dias, km 52, Pista Sul, Bairro do Portão.

Sítio Kusakariba - Valinhos

Integrante do roteiro de Turismo Rural de Valinhos, o Sítio Kusakariba foi fundado em 1958 e tem, desde 1960, a goiaba como sua principal cultura, sendo pioneiro em seu cultivo na região. Numa área de 6,2 hectares, é realizada também a produção de seriguela. Além de conhecer o processo de cultivo de cada fruta, o visitante tem a opção de provar o Café na Roça, com pães e doces produzidos no próprio sítio, e pode levar para casa doces e licores produzidos artesanalmente. Visitas somente com agendamento prévio.

Onde: Estrada Luiz de Queiroz Guimarães, km 2+700, Bairro Macuco.



DRONE FAZ MAPEAMENTO AÉREO DO CORREDOR DOM PEDRO

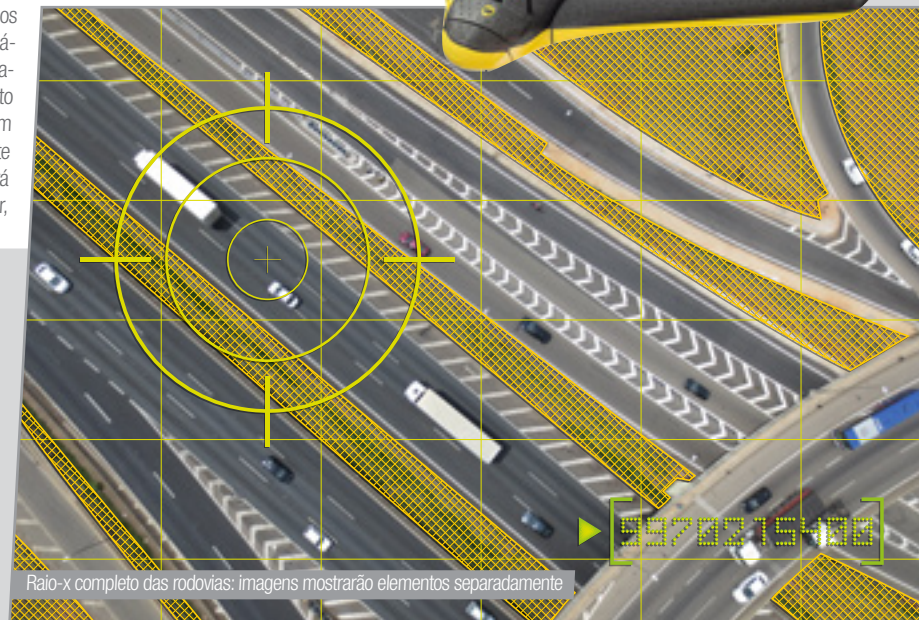
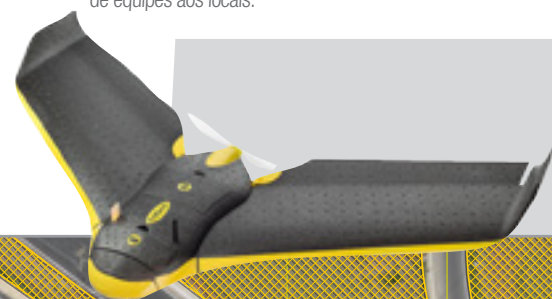
Uma novidade, literalmente, está no ar do Corredor Dom Pedro. Um drone tem sobrevoado os 297km de rodovias para realizar um mapeamento digital. As imagens captadas pelo 'aviãozinho' irão auxiliar no trabalho de conservação e também para a definição de novos projetos de engenharia da Rota das Bandeiras.

O uso da tecnologia permitirá, por exemplo, definir com maior precisão e agilidade os locais para instalação de dispositivos de segurança nas rodovias, como barreiras de concreto e defensas metálicas. Obras de grande impacto, como novas intersecções entre rodovias, serão avaliadas previamente pelas imagens, bem como as condições de estruturas já existentes, com os sistemas de drenagem implantados no topo de taludes.

O drone tem feito voos a uma altura média de 100 metros, o que possibilitará gerar imagens em alta resolução – 3cm por pixel. Assim que o trabalho aéreo for encerrado, todo o material será vetorizado. O trabalho manual exige perícia dos técnicos, que irão identificar nas imagens todos os itens do sistema viário: passarelas, sinalização, revestimento vegetal, etc. Com a conclusão deste mapeamento, será possível selecionar,

em camadas, o que se quer ver na tela do computador.

"De uma forma mais simplista, seria como ter um Google Earth específico das cinco rodovias. Só que com um nível de detalhamento muito maior. Com um clique, será possível visualizarmos, por exemplo, todas as defensas metálicas que temos, com informações como a posição exata, metragem e estado de conservação", explica o gestor de Conservação da Concessionária, Thiago Alves. Atualmente, para que um levantamento desse tipo seja feito, é preciso recorrer a planilhas de dados e ao deslocamento de equipes aos locais.



Raio-x completo das rodovias: imagens mostrarão elementos separadamente

ROTA ANIMAL

No centro do Corredor Dom Pedro, Itatiba tem uma atração capaz de encantar crianças, adultos e, principalmente, os apaixonados pela natureza. O Zoológico particular do Brasil é o maior zoológico particular do Brasil e conta com uma área de 500 mil m², inserida em meio à Mata Atlântica.

Atualmente, o Zoológico particular do Brasil conta com mais de 1.000 animais de 180 espécies diferentes de mamíferos, répteis e aves, que podem ser admirados tranquilamente pelos visitantes. Algumas das espécies, inclusive, estão ameaçadas de extinção.

Entre as principais atrações, o Zoológico particular do Brasil conta com a maior família de rinocerontes brancos do Brasil. De origem africana, eles foram eleitos como o símbolo do parque. Além de hipopótamos, girafas e os simpáticos elefantes dançarinos, que vivem em ambientes que reproduzem o seu habitat natural.

Aberto diariamente, o Zoológico particular do Brasil costuma receber crianças de diversas cidades do Estado de São Paulo, inclusive da capital paulista. A infraestrutura do local conta com duas lanchonetes, playground, uma loja de souvenirs e um restaurante de comida caseira. Também é possível fazer passeios a cavalo.

Grou corado é uma ave típica da África, também conhecida como ganga e grou-renal. Podem formar grandes bandos com mais de 60 grous e não migram do seu local de origem.



Outra opção que costuma atrair a atenção das crianças, o Mini Zoo é um espaço criado dentro do Zoológico particular do Brasil para abrigar algumas espécies de animais domésticos como galinhas, coelhos, porcos e até minivacas. O local conta com 4 mil m² e educadores que trabalham na interação dos visitantes com os bichos.

Além dos animais, o Zoológico particular do Brasil proporciona aos visitantes belas paisagens e trilhas naturais, que permitem caminhadas em meio à Mata Atlântica. Um passeio que rende fotos muito bonitas para o álbum da família.

No aviário, alguns dos animais têm mais de 20 anos de idade e estão no local desde a fundação do Zoológico particular do Brasil, em 1994. Há aves nacionais e outras exóticas, vindas inclusive de outros continentes.



O tucano é encontrado nas florestas da América do Sul, desde as Guianas até o norte da Argentina. A beleza de seu bico é sua característica mais marcante.



www.rotadasbandeiras.com.br



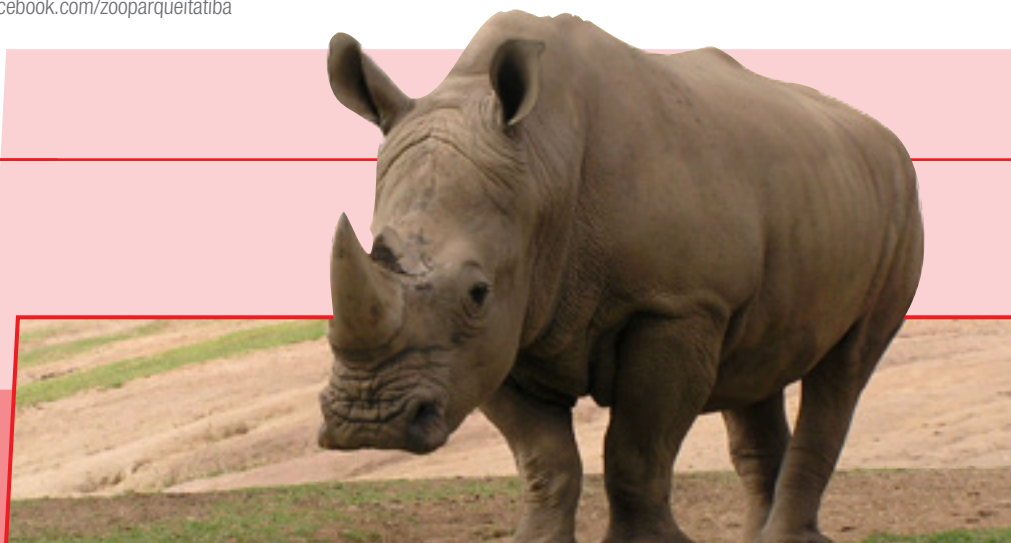
Os tigres (Panthera tigris) são mamíferos da família dos felídeos. Apesar da carinha bonita, são predadores, selvagens, territoriais e solitários.

Serviço

Local: Rodovia D. Pedro I, km 95,5 – Itatiba
Horário de Funcionamento: das 9h às 17h diariamente
(11) 4487-8205 / 4487-8883
www.zooperque.com.br
agendamento@zooperque.com.br
facebook.com/zooperqueitatiba

Ingressos

De 3 a 11 anos: R\$ 18,00
De 12 a 59 anos: R\$ 30,00
60 anos ou mais: R\$ 20,00
Estudantes com a carteirinha: R\$ 18,00
Professores apresentando holerite: R\$ 18,00



O rinoceronte-branco é o maior e mais numeroso dos rinocerontes. Difere-se do rinoceronte-negro não exatamente pela cor (ambas espécies são acinzentadas) e sim pelo formato de seus lábios.

PEDESTRE PROTEGIDO



Passarela é a forma correta de atravessar a rodovia. Todos os dispositivos já atendem às normas de acessibilidade

Não são apenas os motoristas os beneficiados pelos investimentos da Rota das Bandeiras nas rodovias do Corredor Dom Pedro. Somente em 2015, estamos investindo R\$ 11,2 milhões em novas passarelas para travessias de pedestres. No total, são sete novos dispositivos em três de nossas cinco rodovias. Um deles foi finalizado no mês de janeiro e outros dois ficam prontos até o final de fevereiro. As outras quatro passarelas já estão em construção e estarão disponíveis para uso até o final do ano.

Além disso, duas passarelas passam por readequações e uma já teve sua melhoria finalizada no mês de janeiro. As novas estruturas seguem todas as normas de acessibilidade estipuladas pela Agência de Transportes de São Paulo (Artesp).

“Este é um tema para o qual mantemos grande atenção. Desde o início da concessão, já construímos sete passarelas e esse número será mais do que duplicado somente em 2015. Essa é a melhor ferramenta para reduzir o risco de atropelamentos em nossas rodovias”, diz o diretor-presidente da Rota das Bandeiras, Júlio Perdigão.

D. Pedro I (SP-065)

A região de Atibaia conta com uma passarela já pronta, no km 80+600, e outra que deve estar disponível para os pedestres no final de fevereiro, no km 85+500. Ainda na SP-065, na região de Campinas, dois dispositivos, nos km 140+970 e 141+750, passam por readequações para atender aos padrões de acessibilidade estipulados pela Artesp.

Eng. Constâncio Cintra (SP-360)/João Cereser

A rodovia, que liga Jundiá a Itatiba, terá duas passarelas novinhas até o final do ano. Uma delas fica no km 76+180 e outra no km 77+680, ambas em Itatiba. Moradores de Jundiá terão um novo dispositivo, no km 62+480, próximo à UNIP, até o final do primeiro semestre.

Prof. Zeferino Vaz (SP-332)

Uma nova passarela, no km 130+300, em Paulínia, nas imediações do Polo Petroquímico, está em fase final de construção e deve estar pronta até o final de fevereiro. Ainda em Paulínia, no km 123+500, um outro dispositivo será entregue até o final do ano. Além disso, foram finalizadas em janeiro as adequações na passarela do km 159, em Artur Nogueira.

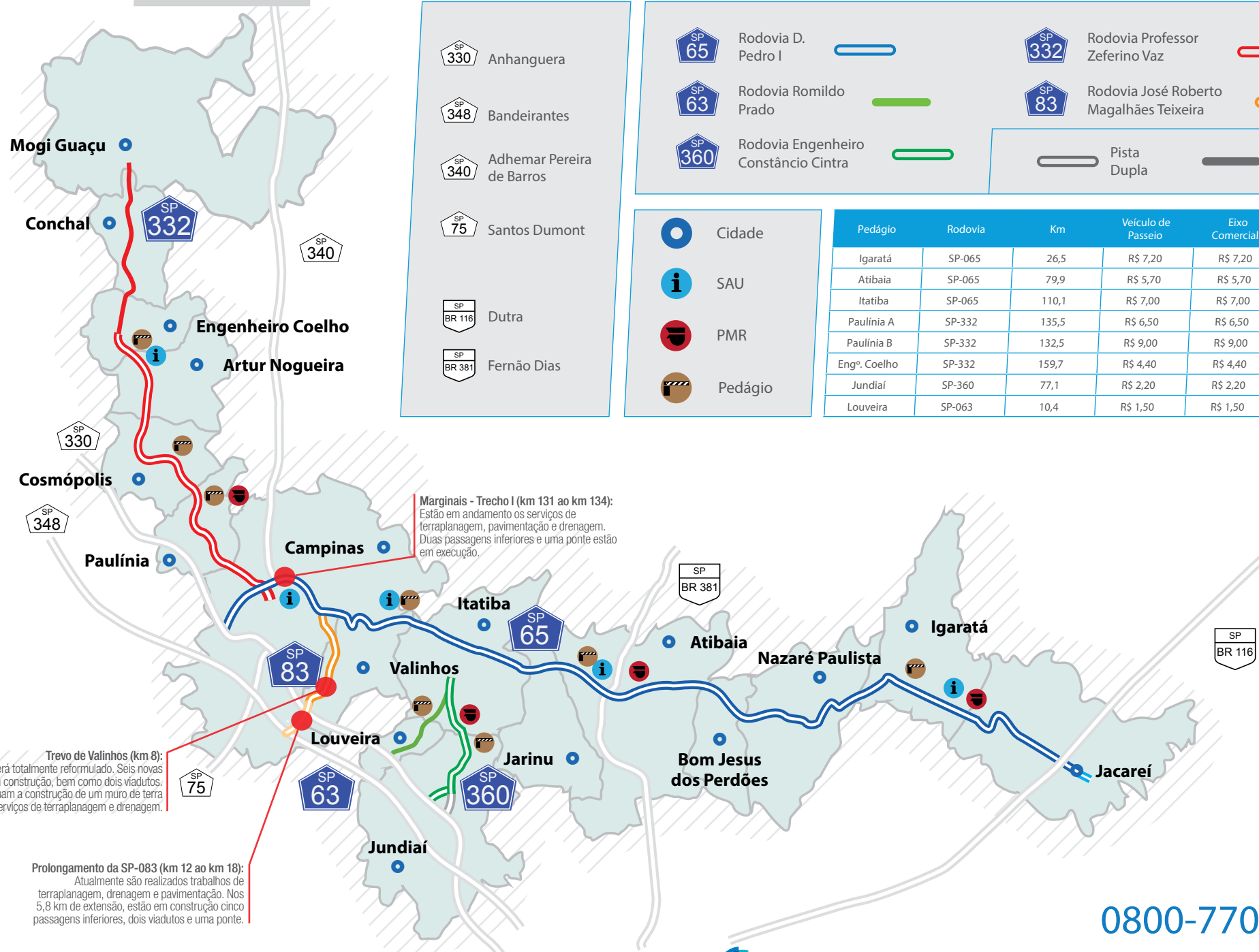
POR CIMA DO RISCO

Além da instalação de passarelas, a conscientização também faz parte do trabalho da Rota das Bandeiras em prol da segurança viária. No caso dos pedestres, promovemos uma campanha chamada “Por Cima do Risco”. A ação acontece sempre próxima a uma passarela. Ali, uma equipe da Concessionária aborda as pessoas que relutam em utilizar o dispositivo.

Na abordagem, o pedestre é informado sobre os dados de acidentes por atropelamentos naquele trecho, passa a entender a noção de rodovia do ponto de vista do veículo que nela trafega e aprende que atravessar por cima da passarela não é uma perda de tempo. Quem participa da abordagem, assina um termo de responsabilidade e passa a ser um agente multiplicador daquelas dicas. Como homenagem, num segundo momento, eles têm o nome gravado em uma placa metálica que é afixada no local da campanha.

Além disso, a conscientização também ocorre em palestras realizadas em empresas instaladas no entorno das rodovias do Corredor Dom Pedro.





0800-770-8070

CINTO DE SEGURANÇA: ESSENCIAL TAMBÉM NO BANCO TRASEIRO

O uso do cinto de segurança é obrigatório desde 1997, mas muitos motoristas ainda insistem em não utilizá-lo no banco traseiro. Uma recente pesquisa realizada pela Agência de Transportes de São Paulo (Artesp) constatou que 53% destes passageiros não utilizam o dispositivo. E este número é referente apenas ao tráfego em rodovias. Nas vias urbanas, infelizmente, o uso do cinto é ainda mais raro.

Por falta de conhecimento, foi muito propagado que o banco da frente protege o usuário. Quem nunca ouviu isso antes? Por muitas vezes também foi dito que a lei só era aplicada ao motorista e ao passageiro. Tudo isso não passa de mito.

A verdade é que o uso do cinto de segurança no banco traseiro é tão ou mais importante do que no banco da frente. Isto porque, em um caso de acidente, quem está atrás tem o corpo lançado para a frente, podendo machucar e até matar quem está sentado à frente. Em uma batida a 60km/h, uma pessoa de 60kg já exerce o peso de uma tonelada. É como se o motorista estivesse carregando um elefante no banco traseiro!

A pesquisa feita pela Artesp entrevistou ocupantes de 19 mil veículos e foi realizada nas praças de pedágio instaladas ao longo dos 6,4 mil quilômetros das 45 rodovias sob concessão no Estado. Um dado que mostra como o uso do cinto no banco traseiro é importantíssimo refere-se ao número de mortes. De 2012 até outubro de 2014, 69,4% dos passageiros de bancos traseiros que morreram em acidentes nas rodovias estavam sem cinto de segurança. No banco da frente, este número é de, no máximo, 50,1%.

Por isso, motorista, ao entrar em um veículo, exija que todos os ocupantes utilizem o cinto. A sua segurança também depende deles. E não aceite desculpas do tipo "o cinto está embaixo do banco" ou "mas, a gente só vai até ali". Lembre-se: boa parte dos acidentes ocorre perto de casa, quando estamos mais distraídos.

"Não há motivos para não utilizar o cinto. Da mesma forma que nos acostumamos a utilizá-lo no banco da frente, por que não usá-lo quando estamos no banco de trás? O cinto é o mesmo. Muitas vidas podem ser salvas com esta simples medida", destaca o gestor de tráfego da Rota das Bandeiras, José Carlos Guimarães.



O uso do cinto é obrigatório para todos, inclusive as crianças. Se forem pequenas, se atente também ao uso de cadeirinhas

Conscientização é essencial

A mudança de pensamento é primordial para que tenhamos um trânsito mais seguro. Por isso, a Artesp e a Rota das Bandeiras iniciaram campanhas de conscientização. A agência veiculou um anúncio na TV e internet que mostra os impactos de uma batida e as consequências da falta de uso do cinto no banco traseiro. O vídeo também está disponível na página da Rota das Bandeiras no Youtube:

www.youtube.com/rotadasbandeiras. Nas rodovias do Corredor Dom Pedro, a Concessionária instalou faixas e exibe em painéis mensagens alertando os motoristas sobre o uso obrigatório do dispositivo.

Os programas desenvolvidos com a comunidade também tratam o tema. No Parada Legal, os agentes conversam com os motoristas sobre diversos aspectos de segurança. Já o Rota da Educação, voltado a alunos do Ensino Fundamental das escolas municipais, visa à formação de condutores mais responsáveis.

Não existem desculpas para deixar de utilizar o cinto de segurança também no banco traseiro

O QUE DIZ A LEI

Art. 65 do CTB - É obrigatório o uso do cinto de segurança para condutor e passageiros em todas as vias do território nacional, salvo em situações regulamentadas pelo CONTRAN.

O desrespeito à lei é infração grave, com multa de R\$ 127,69 por ocupante sem cinto, além de cinco pontos na CNH do motorista.



REPASSE ÀS CIDADES

A Rota das Bandeiras repassou R\$ 33,9 milhões aos 17 municípios do Corredor Dom Pedro e à cidade de Limeira durante o ano de 2014, quantia referente ao ISS (Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza) recolhido nas oito praças de pedágio sob sua gestão, na obtenção de receitas acessórias e na contratação do trabalho de terceiros. O valor é 2,7% superior ao registrado em 2013, quando a Concessionária repassou R\$ 33 milhões aos municípios.

Para determinar o valor destinado a cada cidade, é realizado um cálculo com base na extensão da rodovia que passa pelo território do município, de acordo com o que determina o Contrato de Concessão do Corredor Dom Pedro. Mesmo que a praça de pedágio fique fora da área geográfica, ocorre a partilha do imposto entre todos os municípios localizados ao longo da rodovia. Além disso, a contratação de serviços terceirizados e as receitas acessórias também geram repasse do imposto aos municípios. Limeira foi beneficiada devido à contratação de serviços de terceiros para a conservação de uma estrada vicinal que liga a cidade a Artur Nogueira.



“Para nós é uma satisfação muito grande contribuir de uma maneira decisiva para o desenvolvimento dos municípios. Esse repasse é muito importante, já que não há uma destinação pré-determinada e cada cidade poderá aplicá-lo em áreas como Saúde, Educação ou outra que preferir, de acordo com a sua realidade”, avalia o diretor Administrativo e Financeiro da Rota das Bandeiras, José Roberto Amorim.

QUANTO RECEBEU CADA CIDADE

Campinas	R\$	5.355.465,35
Itatiba	R\$	3.888.858,61
Nazaré Paulista	R\$	3.824.176,59
Atibaia	R\$	3.373.431,83
Jacareí	R\$	2.847.273,88
Igaratá	R\$	2.800.896,21
Valinhos	R\$	2.714.712,62
Conchal	R\$	1.473.798,92
Cosmópolis	R\$	1.393.753,58
Paulínia	R\$	1.243.886,78
B. J. dos Perdões	R\$	1.178.199,30
Jundiaí	R\$	1.029.822,15
Artur Nogueira	R\$	992.469,86
Jarinu	R\$	796.621,44
Engenheiro Coelho	R\$	749.033,99
Louveira	R\$	258.603,02
Mogi Guaçu	R\$	38.460,94
Limeira	R\$	12.048,22



O FRETE A UM TOQUE NO CELULAR

Encontrar a carga ideal, na hora e localização precisa, está cada vez mais fácil e rápido. Por meio de aplicativos para celulares, caminhoneiros podem identificar cargas de interesse por todo o Brasil e até em países vizinhos. Basta se cadastrar, fazer o login e os fretes disponíveis na região são relacionados. A tecnologia desenvolvida para o setor de logística e transporte está aproximando transportadoras de motoristas profissionais e melhorando a eficiência no segmento.

Atualmente, no mercado brasileiro, cerca de dez empresas de tecnologia já trabalham oferecendo a ferramenta gratuitamente. Na FreteBras, site de anúncios de carga que desenvolveu um software para celulares, o número de caminhoneiros cadastrados ultrapassa 25 mil, cerca de 5,5 mil empresas são anunciantes e a média de acessos diários por meio do aplicativo é de 26 mil.

Outra empresa que está investindo neste tipo de tecnologia é a Sontra Cargo. Atualmente ela trabalha na atualização da versão atual de seu aplicativo para ampliar a

- 1 Instalação do aplicativo
- 2 Cadastro no site da empresa ou no próprio aplicativo
- 3 Quando disponível, fazer o login pelo celular
- 4 Localizar os fretes disponíveis na região de interesse
- 5 Contatar a transportadora

capacidade e velocidade de acesso. O diretor de marketing da empresa, Bruno Torres, explica que há uma carência no setor e, com isso, um novo mercado se abre no país.

“As regiões Sul e Sudeste ainda são as que mais adotam a tecnologia para encontrar parceiros profissionais, até por questão de acesso à internet. Mas em todo o país temos demanda, empresas anunciando cargas e profissionais buscando frete”, afirma Torres.

O embarcador de cargas Euvaldo Júnior é um dos adeptos da tecnologia. Sempre que precisa de caminhão anuncia a carga no site em que é cadastrado e automaticamente recebe a atualização dos veículos disponíveis na região. “A cada seis embarques que faço por dia, pelo menos um eu consigo por meio da internet”. Segundo Júnior, para garantir a segurança da entrega, eles contratam somente pessoas jurídicas e trabalham com o sistema de carta-frete para pagamentos.

Além de encontrar as empresas que estão buscando transportador nas regiões de interesse, o caminhoneiro também pode se manter disponível para, assim que uma carga compatível com sua localização e característica for cadastrada, ser avisado pelo celular.

Acessando sites de busca e as lojas virtuais disponíveis é possível encontrar aplicativos gratuitos. Aí é só fazer o download e, sempre que estiver buscando por frete, fazer o ‘check in’.



SONO MATA!

Dos acidentes que ocorrem nas rodovias do Corredor Dom Pedro, 75% são causados por falha humana. Muitas dessas falhas estão relacionadas ao sono e a noites mal dormidas, além da já conhecida imprudência por parte de alguns motoristas.

Atualmente, a apneia e a insônia são dois dos distúrbios do sono mais comuns. Um adulto precisa dormir no mínimo oito horas diárias para estar descansado. Caso contrário, o risco de acidentes torna-se bastante grande, principalmente quando se está ao volante.

Segundo o médico-diretor do Instituto de Medicina e Sono (IMS), Shiguo Yonekura, a falta de noites bem dormidas pode causar sonolência excessiva, tornar a pessoa mais lenta e causar a perda do reflexo e da concentração. "O sono é tão essencial quanto comer e beber", explica.

Yonekura relata também que não é somente a quantidade de horas dormidas que conta para essa equação, mas a qualidade do sono também é outro fator muito importante. "A apneia leva uma pessoa a acordar diversas vezes sem perceber durante a noite. Caso não haja um tratamento adequado, esse quadro pode evoluir para problemas mais sérios, como doenças cardíacas, hipertensão arterial e derrame cerebral".



DICAS

- Evite o consumo de bebidas alcoólicas
- Faça exercícios físicos, mas não próximo da hora de dormir
- Cochile cerca de 15 minutos durante a tarde
- Evite refeições muito intensas à noite

Insônia

Ainda segundo o médico, a insônia é outro mal comum nos dias atuais que pode comprometer a segurança dos motoristas.

Vale destacar que a insônia não é uma doença, mas o sintoma de uma doença que precisa ser descoberta e normalmente está ligada a quadros de depressão e ansiedade. Segundo estimativas, 25% dos adultos sofrem algum período de insônia ao longo de um ano. Deste total, 5% apresentam o problema de forma crônica.

Ao longo do Corredor Dom Pedro, são cinco postos do Serviço de Atendimento ao Usuário (SAU). Eles são um bom lugar para um rápido descanso antes de prosseguir viagem.

BENEFÍCIOS DO SONO

- Melhora da atenção e da memória
- Maior resistência a doenças e infecções
- Maior resistência física
- Melhora do humor
- Mais disposição para executar as tarefas diárias

OUTRAS DOENÇAS

- Depressão no inverno
- Enxaqueca
- Narcolepsia
- Parassonias
- Roncos
- Síndrome das Pernas Inquietas
- Sono na depressão



TRANSFORMAÇÃO NA BR-163

A BR-163 é o principal meio de escoamento da produção de grãos da região Centro-Oeste do Brasil, que responde por 30% da produção nacional. Cerca de 70 mil veículos trafegam por dia pela rodovia, sendo 68% de carga.

É de responsabilidade da Rota do Oeste, empresa da Odebrecht TransPort, a recuperação, conservação, manutenção e implantação de um trecho de 850,9 quilômetros no Mato Grosso. Em setembro de 2014, a concessionária iniciou os serviços de socorro mecânico e médico e, nos três primeiros meses de operação, registrou 20 mil ocorrências.

O Centro de Controle Operacional (CCO), localizado em Cuiabá, identifica e aciona o recurso mais perto do motorista. Essa agilidade no atendimento, somada às melhorias no pavimento e sinalização, contribuíram para reduzir em 30% o número de mortes na rodovia em outubro e novembro, em relação ao ano anterior.

“Ninguém mais está sozinho na BR-163, com nossos serviços. Mais vidas serão salvas, acidentes poderão ser evitados e o tráfego de veículos terá melhor fluidez”, reforça o diretor-geral da Rota do Oeste, Paulo Meira Lins.

Durante os 30 anos de concessão, a BR-163 receberá investimentos de R\$ 5,5 bilhões. A expectativa é reduzir em até 11% os custos logísticos de escoamento da produção agrícola da região.

Além da Rota do Oeste, a Odebrecht TransPort administra outras oito concessões rodoviárias que estão localizadas em sete estados brasileiros, num total de 1.832 quilômetros e tráfego de 849 mil veículos por dia. A empresa tem sido protagonista da criação de um novo sistema rodoviário no país, proporcionando segurança e conforto aos motoristas.

MAIS SEGURANÇA E CONFORTO

- 230 atendimentos aos usuários por dia são feitos pela equipe
- 300 km de rodovias recuperados
- 450 km com nova sinalização, pinturas de pistas e instalação de cercas
- R\$ 450 milhões investidos na recuperação emergencial da rodovia, obra de duplicação e implantação dos serviços de atendimento ao usuário
- 450,3 km serão duplicados até 2019
- Moradores ganharão vias marginais em trechos urbanos e passarelas

Rota do Oeste está investindo na duplicação da BR-163

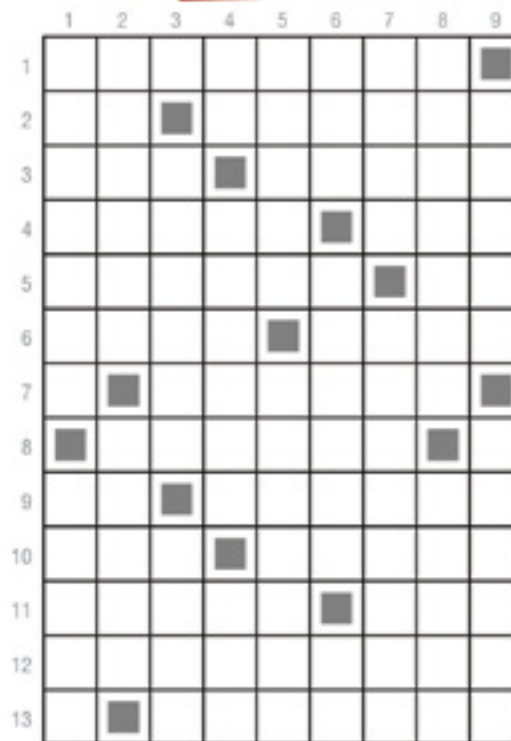


HORIZONTAIS

1. Pedir para fazer logo
2. (Pop.) Senhor / Blusa fechada, de malha de lã
3. Uma sigla para pedido de socorro / Nascido em um dos países nórdicos
4. A cantora francesa **Piaf** (1915-1963) / Interjeição que indica grande admiração
5. Planta de terrenos úmidos, também chamada **malva-branca** / As consoantes da... Europa
6. No cristianismo, ser supremo, criador do universo / Lugar disponível para o estacionamento de um automóvel
7. Árvore de frutos comestíveis e saborosos
8. Plantar certa erva rasteira em (terreno)
9. Uma das preposições fundamentais / Andar em volta de
10. Mais ou menos / O inseparável amigo do Zorro
11. Um dos principais destinos internacionais para compras dos brasileiros / Documento de Ordem de Crédito
12. Mulher nascida no país cuja capital é **La Paz**
13. Ficar maluco, enoidecer.

VERTICAIS

1. Limpo / O elefante-voador, de Walt Disney
2. Raça de cães de pelagem longa, espessa, encaracolada ou frisada / (Fig.) Prodigio, crânio
3. Dispor geograficamente / Local onde são ministradas as aulas
4. Sigla do estado de São Mateus e Guarapari / Fazer funcionar experimentalmente / 1.000
5. Tradicional prato da culinária japonesa / Hipersensível
6. Feito por ele / Despachado / (Ingl.) Sigla para *Internet Protocol*, o "endereço" de um computador na internet
7. Sem Deus / Locar
8. Compra feita para abastecer o cartão do celular quando os créditos acabam / Diz-se de vogal não acentuada
9. Designação genérica das peças do vestuário / Permutar.



SOLUÇÕES
HORIZONTAIS: 1. Ajuda; 2. S.O.S.; 3. Suco; 4. Bêta; 5. Alho; 6. Oco; 7. Oco; 8. Oco; 9. Oco; 10. Oco; 11. Oco; 12. Oco; 13. Oco.
VERTICAIS: 1. Oco; 2. Oco; 3. Oco; 4. Oco; 5. Oco; 6. Oco; 7. Oco; 8. Oco; 9. Oco.

CHEGA DE EMBALAGENS DESCARTÁVEIS



Revista NA ROTA

O mais novo veículo do Corredor Dom Pedro



Quem é usuário do Corredor Dom Pedro agora pode contar com um veículo especial que circula a cada 2 meses por nossas rodovias. É a revista **NA ROTA**, que vem cheia de informação e dicas importantes para nossos usuários e é distribuída de forma gratuita nas praças de pedágio. Tenham todos uma boa viagem e uma boa leitura!

Para anunciar, ligue: (19) 3294-5111
atendimento@neobis.com.br


**ROTA DAS
BANDEIRAS**

www.rotadasbandeiras.com.br