NA ROTA

Ano II • nº 24
Julho 2016

Publicação com a autorização de exclusividade e o apoio da Concessionária Rota do Oeste.
Distribuição gratuita.

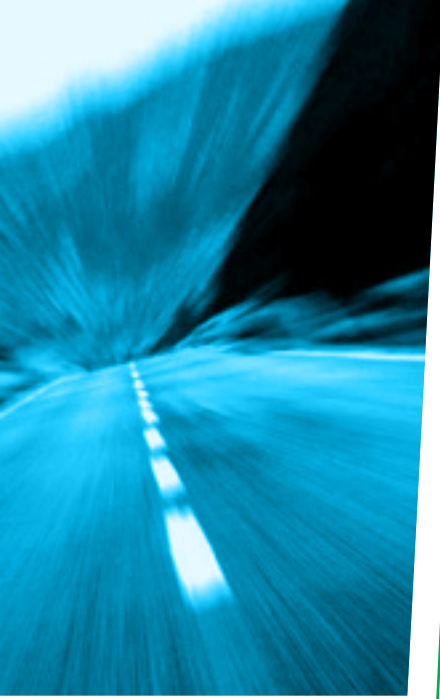
PROFISSÃO: PERIGO!

Pesquisa revela que três em cada dez caminhoneiros que passam pela BR-163 já se envolveram em acidentes. Ainda assim, dizem não largar a profissão 'por amor'

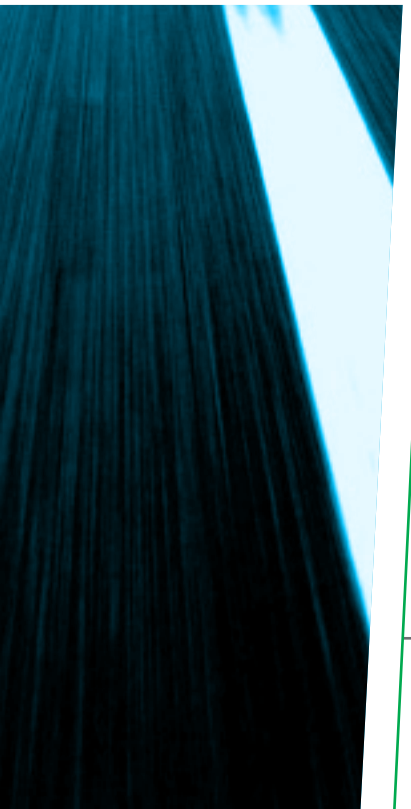
SEGURANÇA
Veículos devem trafegar com **farois acesos** em rodovias

TURISMO
Confira opções de diversão para as **crianças nas férias**

Rota do Oeste



TELEFONES ÚTEIS



Rota do Oeste

ODEBRECHT Rodovias

A fim de manter contato direto com o usuário do trecho sob concessão, a Concessionária Rota do Oeste disponibiliza os seguintes canais para comunicação:

Telefone gratuito: **0800 065 0163**
Informações, orientações, elogios, reclamações e sugestões

Deficiência Auditiva ou de Fala: **0800 642 0163**
Apenas para aqueles que possuem o aparelho Baudot

Sede:
Avenida Miguel Sutil, 15160 - Jardim Ubatã - CEP 78025-700 - Cuiabá (MT)

Livros de registros:
Localizados nas bases de atendimento ao usuário na rodovia

Site: www.rotadooeste.com.br

E-mail: ouvidoria@rotadooeste.com.br

/rotadooeste

@rota_do_oeste

@rotadooeste

ANTT
AGÊNCIA NACIONAL DE TRANSPORTES TERRESTRES

A ANTT, enquanto órgão regulador das concessões federais, também possui serviço de atendimento aos usuários:

Telefone: **166**

Sede: Setor de Clubes Esportivos Sul, Lote 10, Trecho 03, Projeto Orla, Polo 08, Bloco C - 1º andar - CEP 70200-003 - Brasília (DF)

Site: www.antt.gov.br

E-mail: ouvidoria@antt.gov.br

POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL

A Polícia Rodoviária Federal também mantém efetivo exclusivo para a BR-163 e deve ser acionada em caso de emergência.

Telefone de Emergência: **191**

Unidade 2ª SRPRF/MT: **(65) 3928-3000**

Sede Mato Grosso: Av. Joaquim Murtinho, 1400
CEP 78020-290 - Cuiabá (MT)

Site: www.prf.gov.br

OUTROS TELEFONES ÚTEIS:

Polícia Civil: **(65) 3613-5602**
Polícia Militar: **(65) 3613-8803**
Corpo de Bombeiros: **193**
SAMU: **192**

EDITORIAL

DIA DO CAMINHONEIRO

Ser caminhoneiro é mais do que uma profissão. Basta conversar com um grupo deles para perceber que a paixão pela liberdade, por fazer o País girar e pelo seu caminhão se sobrepõem a qualquer dos muitos riscos encontrados pelo caminho. E eles são tão importantes para o Brasil que possuem três dias de homenagem. O primeiro, 30 de junho, foi declarado o Dia do Caminhoneiro em São Paulo e pegou, em 1986.

Duas décadas depois, em 1999, o ex-vice-presidente José Alencar, enquanto estava no cargo, oficializou outra data, o 16 de setembro, como o dia nacional da profissão. A data mais popular, no entanto, é 25 de julho, justamente a que homenageia São Cristovão, o padroeiro dos navegantes, aviadores e motoristas. Em qual dia comemorar nós não sabemos, mas temos a certeza que todo o dia é dia de agradecer ao trabalho destes guerreiros que cortam o Brasil para mantê-lo de pé. Parabéns!

A matéria de capa desta NA ROTA, que você lê nas páginas 12 e 13, é um alerta e também uma homenagem a esses homens e mulheres pela proximidade de duas de suas datas de homenagem. Você também vê nesta edição, na seção "Turismo", opções para aliar brincadeiras e educação para a criançada no período de férias. Na editoria de "Sustentabilidade" você saberá para onde vão as cerca de 16 toneladas de pneus recolhidas mensalmente na BR-163.

Uma ótima leitura e boa viagem!

Paulo Meira Lins
Diretor Presidente
Concessionária Rota do Oeste

Símbolo olímpico foi conduzido na Capital e no interior do Estado por representantes do esporte

ÍNDICE

05 **Acontece no trecho**
Confira a programação cultural ao longo da BR-163

06 **Turismo**
Revista Na Rota traz opções para a criançada curtir as férias de julho em Mato Grosso

08 **Segurança**
Farol durante o dia vira lei

09 **Na BR-163**
Pesquisa aponta rodovias melhores

10 **Mapa do trecho**
Encontre o que precisa entre Itiquira e Sinop

12 **Segurança**
Três em cada dez motoristas entrevistados em pesquisa da Rota do Oeste já sofreram acidentes

14 **Saúde**
Oito em cada dez caminhoneiros estão acima do peso considerado ideal, aponta pesquisa.

15 **Agronegócio**
Serviço de roçada das margens da rodovia ajuda a prevenir o surgimento de pragas da soja

16 **Variedades**
Tocha passou por cinco cidades e foi conduzida por representantes do esporte estadual

17 **Sustentabilidade**
Pneus recolhidos viram combustível

18 **Odebrecht Transport**
Veículo leve sobre trilhos é alternativa moderna e sustentável de transporte

19 **Passatempo**
Desafios e diversão para distrair

NA ROTA

Expediente:
NA ROTA é uma publicação mensal da Concessionária Rota do Oeste, empresa responsável pela administração da rodovia BR-163 em Mato Grosso.

Sede:
Av. Miguel Sutil, 15160
Jd. Ubatã – Cuiabá (MT)
78025-700

Diretor Geral:
Paulo Meira Lins

Comunicação e Marketing:
Roberto Madureira

Assessoria de Imprensa:
Amanda Sampaio
Raquel Ferreira
CDN Comunicação
www.rotadooeste.com.br

Projeto Gráfico:
Neobis
www.neobis.com.br

Fotos:
Aprosoja
Senac-MT
Fazendinha Cocoricó
Sesc-MT
Ecopneus
Cairo Lustosa
UFMT
Gcom/MT
Divulgação

Textos:
Amanda Sampaio
Raquel Ferreira
Lais Costa Marques

Comercial:
Rico Ferraz
Birô Brasil
ricoferraz@birobrasil.com.br
Fone: (65) 4141-4494

Acabamento:
Neobis
Rodolfo Sivieri
Thiana Demeneghi

Impressão:
Gráfica Print
www.graficaprint.com.br

Distribuição Gratuita

Rota do Oeste

Rota do Oeste é uma empresa da:
ODEBRECHT Rodovias

ANTT AGÊNCIA NACIONAL DE TRANSPORTES TERRESTRES

Concessionária filiada à:
ABCR Associação Brasileira de Concessionárias de Rodovias

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 do Oeste e protegidos pela lei de direito autoral.

ACONTECE NO TRECHO

Confira a programação cultural ao longo da BR-163

JULHO

Victor e Léo
Produtores, cantores, compositores, arranjadores e músicos! A dupla Victor e Léo representa a continuidade renovada da música sertaneja, com um inconfundível estilo que mescla folk, pop, romantismo e sertanejo de raiz. Os cantores estarão na Musiva, em Cuiabá, no dia 12 de agosto.
Onde: Musiva
Mais informações: http://musiva.com.br/evento/victor-leo-1

Negócios e diversão
A 44ª Exposição Agropecuária, Industrial e Comercial do Sul de Mato Grosso (Exposul) chega cheia de novidade e será realizada em duas etapas. A programação ocorrerá entre 8 e 13 de agosto. De 8 a 10, o evento será voltado ao agronegócio, com feiras e palestras técnicas. Os outros dias da Exposul serão dedicados às atrações culturais. Gusttavo Lima, Maiara & Maraisa, Victor & Leo, Zezé di Camargo & Luciano e Jads & Jadson já têm agenda confirmada.
Onde: Parque de Exposições de Rondonópolis
Mais informações: www.confiramais.com.br

Moda de viola
O Encontro de Viola de Sinop chega à sétima edição para alegrar os amantes da moda de viola e público em geral. O evento será realizado no dia 6 de agosto no espaço Recanto da Natureza com a presença das atrações Adriana Farias Violeira, João Vitor e Isaac, Turquin Violeiro e Fabiano, Jader e Ruan, Marcelo Viola e Ricardo e Divino e Donizete.
Onde: Recanto da Natureza, em Sinop
Mais informações: Meridional FM – (66) 9217-7899

Aniversário acadêmico
O Campus de Sinop da UFMT (Universidade Federal de Mato Grosso) completa 10 anos e uma festa de três dias é organizada para comemorar a data. Entre as atrações está a apresentação Orquestra Sinfônica da UFMT com o gigante da MPB Guilherme Arantes. O encontro acontece em palco montado no estacionamento da Catedral, às 20h do dia 10 de agosto.
Onde: UFMT de Sinop
Mais informações: www.ufmt.br

TURISMO

A revista Na Rota traz opções para a criançada curtir as férias de julho em Mato Grosso

BRINCADEIRA, NATUREZA E CONHECIMENTO

Julho é o mês das férias para a criançada e, sem as atividades escolares, muitos pais têm que colocar a imaginação para funcionar para que seja um período cheio de diversão para os pequenos. Para te ajudar nessa missão, NA ROTA traz algumas boas opções de diversão para o período.

Já pensou em levar a molecada para conhecer um galinheiro, aprender a cultivar uma horta ou a tirar leite? Essa é a proposta da Fazendinha Cocoricó, que abre suas porteiras sempre no primeiro domingo de cada mês, das 10h às 16h, para que crianças a partir de 3 anos de idade possam viver essa experiência. Há ainda atrações como andar de charrete, a cavalo, de trenzinho e fazer trilha na mata.

A Fazendinha está localizada no km 7 da rodovia MT-251, sentido Cuiabá a Chapada dos Guimarães. A diária é R$ 47 para adultos e R$ 42 para crianças a partir de 3 anos, com almoço incluso.

Os fãs de princesas e heróis vão poder tirar muitas fotos de pertinho dos seus personagens preferidos em julho. Durante o mês, do dia 9 ao dia 24, o Pantanal Shopping trará o Homem de Ferro, Capitão América, Homem Aranha, Mulher Maravilha, Rapunzel, e ainda o elenco de Frozen, formado por Elsa, Anna e Olaf. Aos finais de semana, a criançada poderá assistir a shows como Heróis (16/7), Princesas Clássicas (17/7), Enrolados (23/7) e Sonhos Peter Pan (24/7). A programação pode ser acompanhada nas redes sociais do shopping.

Atividades lúdicas e de entretenimento gratuitas são oferecidas pelo Sesc Arsenal, em Cuiabá, de 15 a 24 de julho, das 15h30 às 18h30. Estará à disposição o espaço "Surpresas Instantâneas", com brincadeiras, jogos e danças.

O Sesc trará também peças de teatro e exibição de filmes infantis para os horários que variam do final da tarde até a noite, de 14 a 24 de julho. Dentre elas estão o filme "Uma Viagem Extraordinária" (19 e 24/7) e a peça "Palhaçando" (21 e 22/7), um espetáculo sobre as peripécias de dois simpáticos personagens. Para assistir às peças, é necessário retirar os ingressos com uma hora de antecedência. Para o cinema não é preciso ingresso.

Também fazem parte da programação do Sesc oficinas, onde as crianças podem aprender a dançar break, embarcar na magia do teatro, produzir uma lancheira com alimentos saudáveis ou até mesmo a compor músicas e contos ou fazer vídeos criativos no celular. Para participar dessas oficinas, é preciso fazer um pré-agendamento para garantir a vaga. Basta ligar para (65) 3616-6903, das 13h30 às 21h.

Na Fazendinha Cocoricó, as crianças participam de atividades do meio rural

Nas oficinas do Sesc, as crianças aprendem a construir brinquedos

Senac oferece oficina de mini chefs em Sorriso

CULINÁRIA EM SORRISO

No Nortão, a pedida é brincar na cozinha. O Senac oferece a Oficina de Culinária para Mini chefs, que será realizada de 18 a 22 de julho, das 13h às 17h, para crianças de 6 a 13 anos. A matrícula custa R$ 100. O Senac de Sorriso irá oferecer ainda outras oficinas infantis ao longo de julho. Vale a pena conferir. O telefone da entidade é (66) 3544-0908.

Atividades culturais fazem parte da programação de férias do Sesc em Cuiabá

SEGURANÇA

Novidade deve trazer bons resultados, especialmente em rodovias de pista simples e sinuosas como em parte da BR-163

FAROL DURANTE O DIA VIRA LEI

Desde 8 de julho motoristas devem trafegar com os faróis acesos nas estradas

A partir de 8 de julho, condutores passam a ser obrigados a manter os faróis dos veículos acesos durante o dia em rodovias de todo o Brasil. A alteração no artigo 250 do Código de Trânsito Brasileiro (CTB) entra em vigor 45 dias após sua publicação, tempo que, de acordo com a Polícia Rodoviária Federal (PRF), foi necessário para a divulgação e adaptação dos motoristas. Para o gerente de Operações da Rota do Oeste, Fernando Milléo, o recurso será mais uma ferramenta para a direção defensiva e terá impacto positivo na BR-163 por conta de suas características.

De acordo com o especialista, o farol aceso permite melhor identificação do veículo, principalmente em rodovias de pista simples, com muitas curvas e ultrapassagens. "Operacionalmente, a luz permite que o carro seja visto de uma distância maior, tanto por outros veículos quanto por pedestres. Isso pode ser decisivo, por exemplo, na tomada de decisão sobre uma ultrapassagem", explica Milléo. Segundo ele, a nova determinação pode ter impacto positivo sobre o número de acidentes. "A prudência, no entanto, continua sendo a principal medida".

Assim que a obrigatoriedade entrar em vigor, os usuários flagrados em rodovias com os faróis apagados receberão multa de R$ 85,13 e perderão quatro pontos na carteira de habilitação.

Até então, só era exigido o uso de farol durante a noite e em túneis, nesses casos, independente do horário do dia. Algumas empresas do segmento de transporte e logística, como a própria Rota do Oeste, já orientavam seus condutores a manterem o farol aceso. "Em nosso manual, já havia a orientação para que nossos operadores de tráfego adotassem o farol aceso, em qualquer horário", conta o gerente de Tráfego da Concessionária, Mauro Szwarcgun.

Com o tempo, segundo Szwarcgun, será possível mensurar o impacto da alteração de acordo com os dados operacionais da Rota do Oeste. "O Centro de Controle Operacional armazena todas as ocorrências registradas na BR-163 por tipo, localização e data. Desta forma, poderemos identificar se a medida teve ou não resultado com relação ao número de acidentes, por exemplo", conclui o especialista.

NA BR-163

Confederação Nacional do Transporte reconhece avanços na malha viária de Mato Grosso desde 2014

PESQUISA APONTA RODOVIAS MELHORES

Passou de 14% para 32% o índice de aprovação das rodovias de Mato Grosso no último ano. Segundo pesquisa divulgada em junho pela CNT (Confederação Nacional de Transportes), dos 4.640 quilômetros de rodovias avaliados em 2015, 1.840 quilômetros foram classificados como "ótimo" ou "bom". Em 2014, apenas 676 quilômetros receberam essa classificação.

Trata-se do melhor resultado para o Estado desde 2005, quando o levantamento foi iniciado. O estudo acompanha a evolução da qualidade e da quantidade de estradas todos os anos.

Entre os critérios avaliados pela pesquisa estão pavimento, sinalização e geometria da via, que integra aspectos estruturais da rodovia. Em todos eles houve uma evolução significativa de 2005 para 2015. A sinalização foi o item que mais apresentou melhorias, passando de 842 para 2.510 quilômetros considerados "ótimo" ou "bom". A avaliação positiva do pavimento passou de 780 para 2.009 quilômetros e a da geometria de 473 para 1.302 quilômetros.

Nesse período, principalmente de 2013 a 2015, a principal mudança no sistema rodoviário em Mato Grosso foi a concessão de 850 quilômetros das rodovias BR-163, BR-364 e BR-070 para a iniciativa privada. Desde 2014, a Concessionária Rota do Oeste já investiu R$ 1,4 bilhão na duplicação, manutenção, recuperação e sinalização da BR-163. No total dos primeiros cinco anos de concessão, serão aportados R$ 3,9 bilhões para garantir a transformação total da via.

O investimento se materializou em diversas melhorias, como a recuperação funcional (pavimento, sinalização e limpeza da faixa de domínio) e a manutenção dos 450 quilômetros que estão sob sua responsabilidade, com ênfase na Rodovia dos Imigrantes e no trecho entre o Posto Gil e Nova Mutum.

Em setembro de 2015, a Rota do Oeste também assumiu a recuperação do trecho de 108 quilômetros da BR-364, de Várzea Grande a Rosário Oeste, e fez uma recuperação pontual no trecho de Rondonópolis a Cuiabá. Em março de 2016, foram entregues 117 quilômetros de pista duplicada da divisa com Mato Grosso do Sul a Rondonópolis. A empresa oferece ainda serviços de atendimento ao usuário 24 horas por dia, sete dias por semana, em todos os 850 quilômetros sob concessão.

Os investimentos foram fundamentais para melhorar as condições da rodovia, como aponta o anuário. Essa evolução já havia sido demonstrada pela Pesquisa CNT de Rodovias, que constatou que a BR-163 em Mato Grosso deixou de ser considerada "regular" e passou a ser classificada como "boa" nos trechos em que a Rota do Oeste atuou entre 2014 e 2015.

Investimentos de R$ 1,4 bilhão melhoraram condições das rodovias

MAPA DO TRECHO

Encontre o que precisa entre Itiquira e Sinop

BASES SAU (SISTEMA DE ATENDIMENTO AO USUÁRIO)	BR-163 (KM)	BR-364 (KM)
01 · Itiquira	23,1	
02 · Rondonópolis	73	
03 · Rondonópolis	117,1	
04 · Juscimeira	160,8	241,9
05 · Jaciara	199	280,1
06 · Santo Antônio de Leverger	257,5	338,6
07 · Cuiabá	307,4	388,5
08 · Várzea Grande	354,6	435,7
09 · Acorizal	406,8	487,9
10 · Rosário Oeste	460,7	541,8
11 · Nobres	502	583,1
12 · Diamantino	546,9	
13 · Nova Mutum	592,3	
14 · Lucas do Rio Verde	640,7	
15 · Lucas do Rio Verde	685	
16 · Sorriso	743,4	
17 · Sorriso	784,7	
18 · Sinop	834,9	

PRAÇAS DE PEDÁGIO	BR-163 (KM)	BR-364 (KM)
01 · Itiquira	33,6	
02 · Rondonópolis	133,3	214,4
03 · Campo Verde	235,4	316,5
04 · Santo Antônio de Leverger	302	383,1
05 · Jangada	398	479,1
06 · Diamantino	498	579,1
07 · Nova Mutum	586,9	
08 · Lucas do Rio Verde	664,4	
09 · Sorriso	766,7	

ACESSO AOS MUNICÍPIOS	RODOVIA	KM
Itiquira	BR – 163	47,7
Rondonópolis	BR – 364	203,1
Juscimeira	BR – 364	258,1
São Pedro da Cipa	BR – 364	264,1
Jaciara	BR – 364	273,6
Campo Verde	BR – 364	328,1
Santo Antônio de Leverger	BR – 070	503,6
Cuiabá	BR – 364	402,1
Várzea Grande	BR – 070	511,7
Acorizal	BR – 364	491,1
Jangada	BR – 364	495
Rosário Oeste	BR – 364	543,1
Nobres	BR – 364	562,1
Diamantino	BR – 163	507
Nova Mutum	BR – 163	598
Lucas do Rio Verde	BR – 163	689
Sorriso	BR – 163	752
Vera	BR – 163	786
Sinop	BR – 163	835

BASES DA POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL	BR-163 (KM)	BR-364 (KM)
Posto 01	47,9	
Posto 02	130,3	211,4
Posto 03	238,2	319,3
Posto 04	306,8	387,9
Posto 05	353,5	434,6
Posto 06	506,8	587,9
Posto 07	733,2	

Rota do Oeste

Três em cada dez motoristas entrevistados em pesquisa da Rota do Oeste já sofreram acidentes

HÁ RISCOS, MAS O AMOR É MAIOR!

Caminhoneiros representam 68% dos 70 mil usuários que trafegam diariamente pelas rodovias de Mato Grosso

Os riscos enfrentados diariamente nas rodovias não são suficientes para tirar cerca de 2 milhões de caminhoneiros das estradas de todo o Brasil. Responsáveis por boa parte do desenvolvimento nacional, a categoria circula centenas de quilômetros todos os dias para garantir o abastecimento de produtos essenciais à nossa vida. Não é à toa que eles contam com três datas comemorativas da profissão: 30 de junho, 25 de julho e 16 de setembro. Todas intituladas Dia do Caminhoneiro.

A presença desse profissional em Mato Grosso não passa despercebida. Os caminhoneiros representam 68% dos 70 mil usuários que trafegam diariamente pelas principais rodovias do Estado, BR-163 e BR-364, conforme dados da Concessionária Rota do Oeste.

Levantamento realizado pela Concessionária durante o programa Parada Legal demonstra um dado preocupante: 30% dos caminhoneiros atendidos pelo programa já se envolveram em acidentes. Registros no Centro de Controle Operacional (CCO) apontam ainda que 40% dos veículos que se envolvem em acidentes, no trecho sob a concessão da Rota do Oeste, são de carga.

Profissional do transporte de cargas há 10 anos, Luis Carlos Benitez, 35, faz parte dessa estatística, mas revela que os riscos existentes nas estradas e rodovias não o assustam o suficiente para desistir da vida de caminhoneiro. Ele conta que se envolveu em um acidente em São Paulo ao cochilar no volante e sair da pista. "Eu acordei com o caminhão balançando muito, já estava fora da rodovia, mas consegui controlar o veículo e voltar para a pista sem me machucar".

Luis Carlos se apaixonou pelas estradas e rodovias influenciado pelo pai, que também é caminhoneiro. Vê na profissão uma liberdade que a maioria das atividades não oferece. "O que mais gosto é poder viajar pelo Brasil, sempre estar em lugares diferentes, conhecendo outras culturas, outras pessoas. Acostumei com essa vida e nem mesmo a saudade de casa me afasta do caminhão".

Também há uma década transitando pelas rodovias do Brasil, Sidnei de Melo Alves, 36 anos, sempre quis ser caminhoneiro e conseguiu realizar o sonho. Não tem a menor vontade de trocar de profissão. "Sempre gostei de caminhão e não desisti enquanto não consegui tirar a carteira".

Sidnei conta que também já se envolveu em acidente e, por sorte, nada grave aconteceu. "Estava na saída de Cuiabá quando um caminhão tombou na minha frente e veio em direção à carreta que eu dirigia. Ela atingiu somente a traseira do meu veículo e não sofri nada. Mas isso não me fez gostar menos da minha vida de caminhoneiro".

Segundo o gerente de Tráfego da Rota do Oeste, Fernando Milléo, vários fatores contribuem para o número de acidentes envolvendo veículos de carga em Mato Grosso. Entre eles estão a quantidade de caminhoneiros trafegando pelas rodovias do Estado e as longas viagens, que terminam refletindo em cansaço dos motoristas. O excesso de peso e velocidade também estão entre as condutas que levam a ocorrência de acidentes.

Para tentar diminuir esse número de acidentes, a Concessionária procura atuar na parte social com a oferta de iniciativas voltadas para esse público. O programa "Parada Legal" tem como foco a saúde dos caminhoneiros. Já o "Rota Segura" aborda a importância da prudência e cuidados nas rodovias. Os dois são realizados em parceria com a Polícia Rodoviária Federal (PRF).

Milléo destaca ainda que as melhorias nas rodovias também refletem em segurança e conforto aos motoristas, que ficam menos irritados com a eliminação dos problemas. "Quando a rodovia está boa, a viagem é menos difícil, com menos problemas e o motorista pode se programar melhor. Isso também é ganho para a vida deles e, principalmente, para a segurança".

Registros no CCO apontam que 40% dos veículos que se envolvem em acidentes são de carga

SAÚDE E BEM-ESTAR

Oito em cada dez caminhoneiros estão acima do peso considerado ideal, aponta pesquisa

DE OLHO NA ESTRADA E NA BALANÇA

Durante o Parada Legal, motoristas podem detectar alterações na saúde

Na primeira edição do Parada Legal de 2016, realizada no posto Aldo Locatelli, em Cuiabá, no mês de maio, foram atendidos 823 caminhoneiros, que tiveram acesso a exames gratuitos de visão, colesterol, diabetes, pressão, além de palestras educativas e brindes aos participantes. A iniciativa ainda constatou um índice preocupante: 78% dos caminhoneiros participantes, ou seja, 8 em cada 10, estavam acima do peso saudável.

A pressa para cumprir o prazo de entrega de cargas muitas vezes faz com que os caminhoneiros passem um longo período do dia sentados na boleia dos seus veículos. Alguns motoristas nem mesmo param para almoçar ou apelam para o que encontram pelo caminho: restaurantes que servem comidas gordurosas e em grande quantidade.

"A alimentação errada e a falta de exercícios, associadas ao trabalho na boleia do caminhão, onde passam até 12 horas sentados, traz consequências ao longo dos anos, à medida que envelhecem", comenta Alessandro Dorileo, responsável pela área de saúde da Polícia Rodoviária Federal (PRF) em Mato Grosso.

O Parada Legal é uma oportunidade para que os motoristas profissionais aproveitem o intervalo da viagem para fazer exames e identificar possíveis alterações prejudiciais à saúde. "Indicamos que eles façam um acompanhamento de saúde em clínicas específicas, focados nos níveis de saúde que estiverem fora da normalidade", diz Pedro Ely, coordenador de sustentabilidade da Rota do Oeste.

O caminhoneiro Anderson Almeida já identificou por exames que sua pressão está mais alta que o normal. "Agora vou ter que começar a praticar exercícios para cuidar da saúde. Não tenho o costume de praticar, mas vou ter que me habituar a isso", disse.

A rotina cansativa pelo excesso de trabalho e a falta de tempo para fazer exercícios são os principais fatores apontados pelos caminhoneiros para deixar de praticar atividades físicas. Edson Duarte, professor de educação física, aconselha os motoristas a fazerem exercícios leves até criarem o hábito. "Podem realizar alguns alongamentos de fortalecimento muscular antes de dirigir e fazer uma caminhada no fim do dia para auxiliar a redução de gordura corporal", afirma.

Mais duas edições do Parada Legal estão programadas para ocorrer este ano, em Nova Mutum (outubro) e Sorriso (novembro). Em 2015, o programa teve 2.511 participantes em quatro edições.

AGRONEGÓCIO

Serviço de roçada das margens da rodovia ajuda a prevenir o surgimento de pragas da soja

UM APOIO AO VAZIO SANITÁRIO

O trabalho de roçada das margens da rodovia BR-163, realizado todos os dias pela Concessionária Rota do Oeste ganha, neste período do ano, uma importância ainda maior. Ele ajuda na realização do chamado vazio sanitário, período de 15 de junho a 15 de setembro em que todos os produtores devem eliminar os pés de soja para evitar o surgimento de pragas.

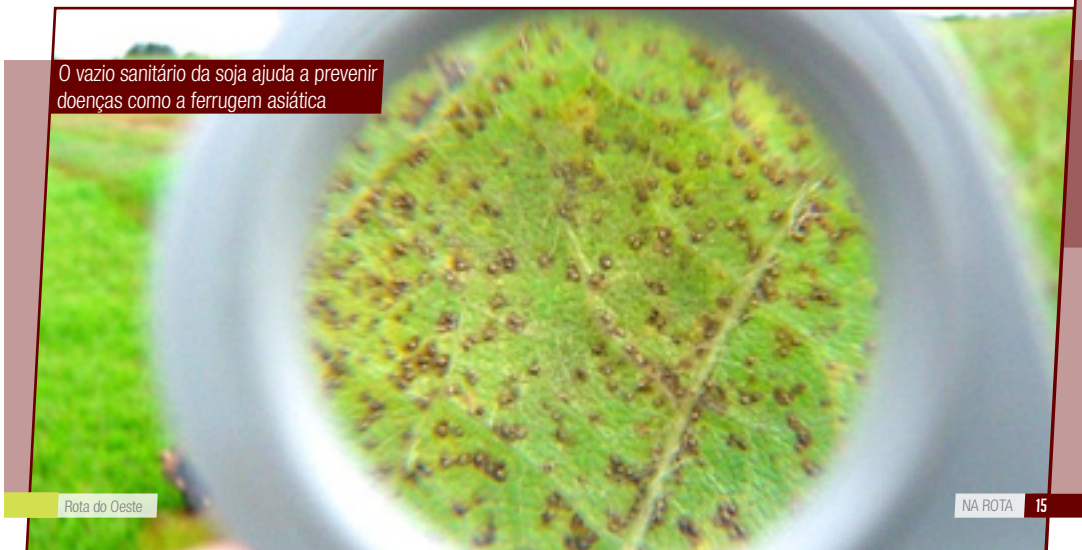
Atualmente a Concessionária mantém cerca de 100 pessoas divididas em 12 equipes somente para retirar o mato das laterais da rodovia nos trechos sob concessão. Ao longo do ano, o trabalho serve para melhorar a visibilidade das placas de sinalização e também a visualização de outros veículos ou pessoas e animais que possam estar nos canteiros.

"Durante o escoamento da safra, muitos pés de soja nascem dos grãos que caem dos caminhões e esta proliferação não é controlada. Por isso o trabalho da Concessionária é tão importante, pois evita esta germinação fora das lavouras", afirma Fábio Abritta, gestor de Stakeholders da Rota do Oeste. Além disso, o trabalho previne queimadas no período seco.

O estado tem 11.165 propriedades produtoras de soja, segundo dados do Instituto de Defesa Agropecuária do Estado de Mato Grosso (Indea), e neste período de 90 dias devem ser fiscalizadas até 20% desse total.

Os 90 dias de vazio sanitário são essenciais para reduzir a população dos fungos que causam a ferrugem asiática nas lavouras, como explica o pesquisador da Embrapa Soja, Rafael Moreira Soares. "O fungo precisa da planta viva para se multiplicar e, se não encontrar a planta viva, seu esporo sobrevive em torno de 50 dias no campo. Portanto, três meses dá uma boa margem de segurança", afirma.

O pesquisador da Embrapa Soja ressalta que, se medidas para eliminar a soja de faixas de domínio e do campo forem tomadas, a doença tende a começar mais tarde nas lavouras e enfraquecer. "Com tudo isso, conseguimos uma melhor eficiência dos fungicidas e maior controle das doenças", comenta.



O vazio sanitário da soja ajuda a prevenir doenças como a ferrugem asiática

VARIEDADES

Tocha passou por cinco cidades e foi conduzida por representantes do esporte estadual

CHAMA OLÍMPICA 'AQUECE' MATO GROSSO

Tocha passou por cinco cidades no Estado

Mato Grosso fez parte do trajeto percorrido pela Tocha Olímpica dos Jogos Rio 2016 e a Rota do Oeste participou desse momento, dando apoio à Polícia Rodoviária Federal (PRF) na operação de segurança. No Estado, o símbolo olímpico passou pelas cidades de Cuiabá, Várzea Grande, Poconé, Chapada dos Guimarães e Nobres, nos dias 23 e 24 de junho. A Tocha Olímpica é um importante ícone e representa a paz, a união e a amizade. A tradição do revezamento da chama surgiu na Grécia.

Cuiabá contou com celebração de encerramento da passagem da tocha, realizada na Arena Pantanal na noite do dia 23 com festa e shows culturais. Após o evento, uma comitiva transportou a tocha via terrestre para o interior. Foi aí que a comitiva passou pelas rodovias sob concessão da Rota do Oeste.

Conforme pedido da PRF, a Concessionária atuou na interdição da BR-364, na região do Trevo do Lagarto, em Várzea Grande. A operação foi considerada um sucesso, já que não foram registrados grandes pontos de fila de veículos e nenhum acidente. O clima ficou perfeito para a passagem da chama olímpica.

O TRAJETO

O símbolo das Olimpíadas desembarcou em Mato Grosso pelo Aeroporto Internacional Marechal Rondon, em Várzea Grande, iniciando a solenidade de revezamento. O circuito incluiu as principais ruas e avenidas da cidade e da Capital do Estado.

O primeiro a conduzir a tocha Olímpica foi o professor Bolinha, que é deficiente visual. Também conquistaram o direito ao revezamento a faixa preta de caratê Emily Leite, de apenas 14 anos; o paratleta Lucas Prado; o judoca cuiabano David Moura, campeão em 2015 dos Jogos Pan-Americanos; Fenelon Muller, que também foi judoca na década de 70, o ator Sandro Lucose, além de servidores públicos e representantes da sociedade.

No interior de Mato Grosso, no dia 24, a chama percorreu pontos turísticos no Pantanal, distrito de Bom Jardim, em Nobres, e Chapada dos Guimarães. Nesses locais não ocorreram revezamentos efetivamente, porém a tocha foi transportada por representantes locais, como atletas e indígenas, que fizeram paradas em pontos estratégicos para captação de imagens turísticas.

SUSTENTABILIDADE

Rota do Oeste retira todos os meses 16 toneladas de pneus velhos da rodovia; antes da concessão, material ficava na natureza

PNEUS RECOLHIDOS VIRAM COMBUSTÍVEL

Pneus representam 63% do total de resíduos coletados na rodovia

Desde que a Concessionária Rota do Oeste iniciou suas operações na BR-163 em Mato Grosso, em setembro de 2014, mais de 330 toneladas de pneus deixaram de ser despejadas na natureza. Por mês, a empresa recolhe uma média de 16,5 toneladas de pneus e ressolagens e dá a devida destinação ao material, reduzindo assim o impacto da rodovia no meio ambiente.

Todo os materiais recolhidos ao longo dos 850 quilômetros de rodovia sob concessão são reutilizados como fonte de calor para a indústria de cimento ou como insumo para a produção de concreto ou massa asfáltica. Assim, além de impedir que o resíduo chegue à natureza, a coleta reduz o consumo de matérias-primas, como petróleo e pedra basáltica.

Este ciclo na BR-163 começa quando os operadores de tráfego recolhem o material que é deixado nas margens da rodovia ou que se descolam do pneu, no caso de ressolagens. Em seguida, o resíduo é levado para um dos cinco pontos de coleta instalados na BR-163 e de lá é levado para a indústria de reciclagem, onde é triturado.

Após passarem por uma triagem para separar a borracha do aço, eles são encaminhados para uma indústria de cimento, onde são utilizados como fonte de calor na caldeira.

O coordenador de Sustentabilidade da Rota do Oeste, Pedro Ely, explica que os pneumáticos são um motivo de preocupação. "Os pneus representam 63% do total de resíduos coletados na rodovia e quando são descartados de forma inadequada na natureza constituem um passivo ambiental grande. Por isso o nosso compromisso, desde o início, em encontrar uma forma adequada de descartá-los".

O proprietário da Ecopneus, responsável por triturar e encaminhar o material, Luís Renato Pedroso, explica que atualmente a empresa é a única certificada do Estado e que está expandido a sua atuação para atender à demanda. "Atualmente preparamos e distribuímos 1,5 mil toneladas de pneus por mês só em Mato Grosso, criando mais de 120 empregos diretos e indiretos".

A destinação ambientalmente correta de pneus velhos é imposta pelo Conselho Nacional de Meio Ambiente (Conama) aos fabricantes e importadores de pneus. De acordo com a entidade do setor, Reciclanip, o processo de decomposição dos pneus é muito longo e por isso é fundamental que sejam reciclados.

ODEBRECHT TRANSPORT

Veículo leve sobre trilhos é alternativa moderna e sustentável de transporte

VLT CARIOCA INICIA OPERAÇÃO NO RIO

O VLT Carioca, empresa da Odebrecht TransPort, começou a operar em junho na região central do Rio de Janeiro. Moradores e turistas contam com um transporte moderno e sustentável e podem acessar com conforto a região portuária da cidade, que passa por uma revitalização.

O veículo leve sobre trilhos não utiliza combustível fóssil e não emite gases tóxicos, reduzindo o impacto ambiental. Com baixo nível de vibração e ruído e sem cabos de captação de energia elétrica, também ajuda a preservar a paisagem carioca. As estações e paradas contam com piso podotátil, rampas suaves e antiderrapantes para a acessibilidade.

"O Rio de Janeiro ganha uma alternativa de mobilidade urbana inovadora. Integra o centro financeiro e o corredor cultural a todos os outros meios de transporte da cidade", adianta Carlos Baldi, presidente do VLT Carioca. O investimento é de R$ 1,2 bilhão.

Por ser silencioso, indicações foram instaladas para avisar aos pedestres sobre o deslocamento do VLT e a concessionária realiza uma intensa campanha de conscientização e respeito à sinalização. Nos trens, a segurança foi reforçada com mecanismos como avisos sonoros e tipos diferentes de freios. Todos os condutores passam por treinamentos em um simulador.

Outra novidade do VLT está na forma de pagamento. Os passageiros validam a passagem em máquinas automáticas, pois não há cobradores. Inicialmente, o veículo liga o Aeroporto Santos Dumont à Rodoviária Novo Rio. Quando estiver em plena operação, em 2017, serão 32 estações e capacidade para receber até 300 mil passageiros por dia útil. O transporte funcionará 24 horas, todos os dias da semana, com intervalo que vai de três a 15 minutos.

VEÍCULO SEGURO E SUSTENTÁVEL

- Respeita sinalização viária e ferroviária
- Emite avisos sonoros em emergências
- Possui três tipos diferentes de freios
- Botão alertor interrompe circulação em incidentes com condutores
- Não utiliza combustível fóssil
- Não emite gases tóxicos
- Baixo nível de vibração e ruído

VLT Carioca permite acesso à região portuária do Rio de Janeiro

PASSATEMPO

www.recreativa.com.br

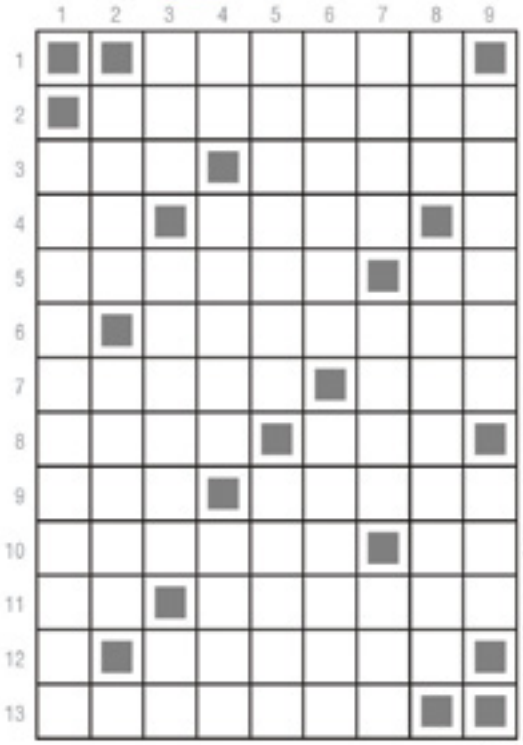
EDITORA A RECREATIVA

HORIZONTAIS

1. Ciência oculta que pretende estabelecer comunicação com os espíritos
2. Projetor elétrico de luz intensa, para iluminar objetos ou áreas a grande distância
3. Caminhar para cá / (Las) Cidade dos EUA, no estado de Nevada, centro de jogatina
4. As iniciais do ex-piloto **Fittipaldi** / (Pop.) Cigarro
5. O conteúdo de certa vasilha de aduelas / O símbolo químico de um material muito usado na construção de edifícios, pontes, estruturas metálicas em geral, em máquinas, veículos e ferramentas
6. Fazer perder a paciência
7. Eventualidade de sofrer um prejuízo (mais incerto do que o implícito em perigo) / O rabo do... camelo
8. Uma forma de atrair peixes ou ratos / Sufixo diminutivo
9. Privada de vestuários / (Ingl.) Na guerra, setor mais avançado das tropas diante do inimigo
10. Desaparecer de uma hora para outra / Um fio de cabelo embranquecido
11. O símbolo químico do rutênio / Indivíduo tolo
12. Comunidade religiosa
13. Destruir (por saquelo, doença, cataclismo).

VERTICAIS

1. Ciência médica aplicada aos animais
2. (Ingl.) Alta-fidelidade / Marca japonesa de carros e motores, uma das maiores produtoras de motor a diesel
3. Perde-a o que desbota / Um achocolatado muito consumido / Supercampeão
4. Sigla do estado do Alagoas / Postura estudada / Mamífero carnívoro típico das florestas e tundras do hemisfério norte
5. De uma família de ruminantes que inclui os carneiros, os bois, cabras e antílopes / Que mata
6. Acometer / Não certa
7. Em tempo imediatamente seguinte a outro / Proibição / Externar alegria
8. Registro dos fatos ocorridos em uma reunião / Estado de insolvência comercial, reconhecido por tribunal
9. Cuidado / Em tal quantidade.



SOLUÇÃO

HORIZONTAIS: 1. Cabala. 2. Holofote. 3. Ve. Vegas. 4. EF. Rio. 5. Tinaba. Fe. 6. Enervar. 7. Risco. Elo. 8. Inca. Ele. 9. Rua. Fone. 10. Anular. Ca. 11. Ru. Quase. 12. Aldeia. 13. Arrasar.

VERTICAIS: 1. Veterinária. 2. Hi-fi. Isuzu. 3. Coc. Bisonho. Ai. 4. Al. Ruivo. Lobo. 5. Boyadeo. Faia. 6. Atalar. Errada. 7. Logo. Nido. Ai. 8. Ata. Falência. 9. Enxerto. Tão.

Direitos exclusivos da A Recreativa Ltda. Proibida a reprodução sem autorização expressa.

Obras na Pista!

Quanto mais atenção, menos acidente.

Alô, motorista! A Rota do Oeste está trabalhando na transformação da BR-163 em Mato Grosso. Por isso, é muito importante que você redobre a atenção ao trafegar, pois há diversos pontos em obras.
Fique ligado!

POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL

Rota do Oeste

ODEBRECHT Rodovias

ANTT
AGÊNCIA NACIONAL DE TRANSPORTES TERRESTRES