

YOGA PARA OS AMANTES DA LUA

Leia mais

- Entenda os perigos da maresia para o seu carro
- Audiolivros para as crianças
- Certificação atesta qualidade do ambiente de trabalho



Yoga da Lua Cheia é opção de atividade para os frequentadores do Paiva

Nada melhor do que unir o cenário paradisíaco do Paiva com a prática de atividades que estimulam o bem-estar físico e mental, não é mesmo? É com esse foco que, há dois meses, foi iniciado o projeto Yoga da Lua Cheia, uma parceria entre o Empório Gourmet e a instrutora Eli Santana, que também é integrante do Núcleo de Mulheres em Ação (NUMA), uma das instituições apoiadas com recursos do Edital das Boas Ações. A prática acontece sempre no primeiro dia de lua cheia, a partir das 17h, de maneira inteiramente gratuita.

Primeiramente, os participantes são convidados a contemplarem o ambiente. O objetivo é iniciar um processo para se desconectar da agitação do dia e passar a se conectar com o som do mar e o pôr do sol até o surgimento da lua. “Iniciamos com uma pequena conversa sobre o que vai acontecer, observamos nossa respiração, e tomamos consciência da nossa presença para, depois, fazermos uma soltura articular como foco em liberar e preparar o corpo para os ásanas, no caso, a sequência de movimentos leves e fluídos de saudação à lua”, detalha Eli.

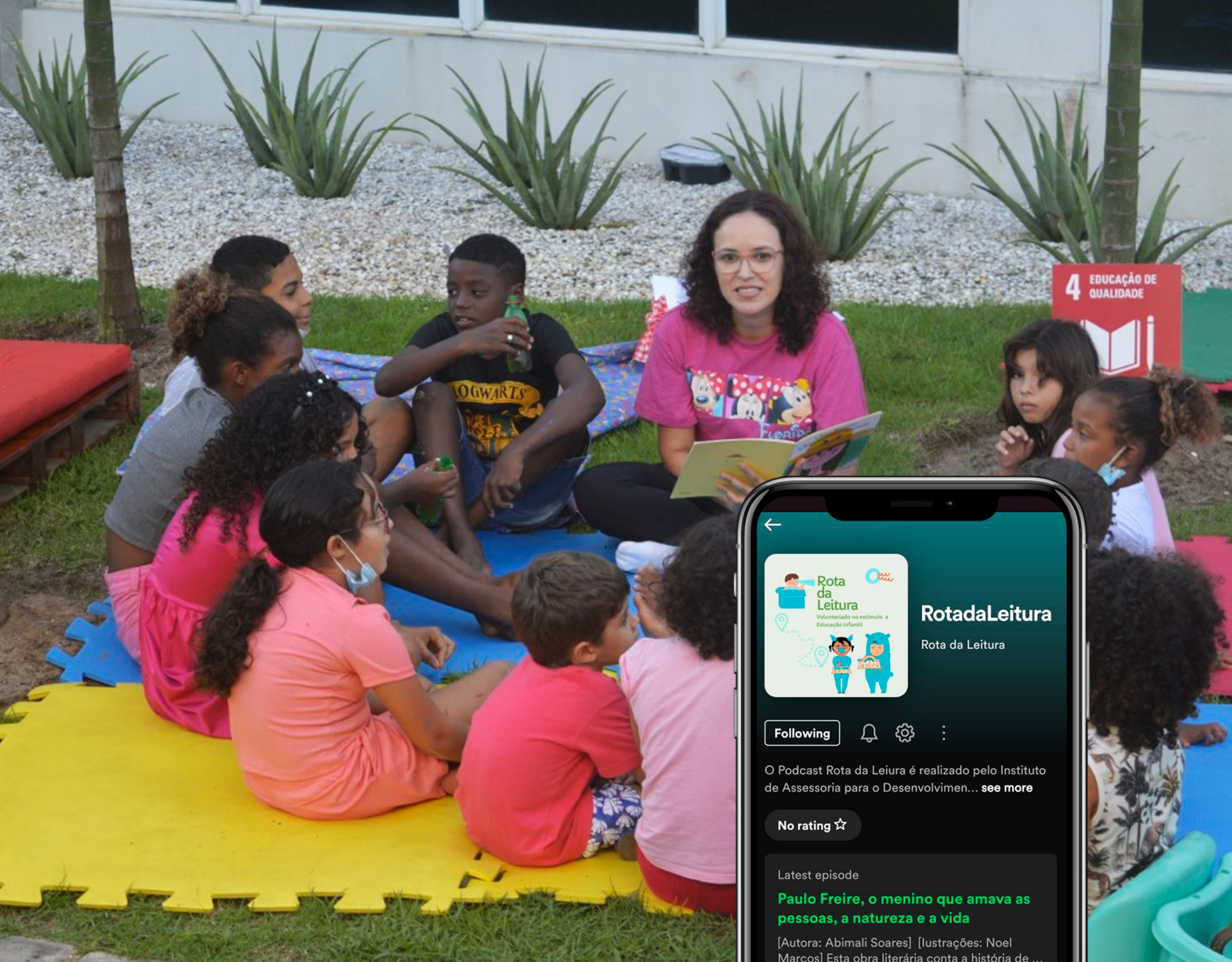
Durante a aula, que dura cerca de uma hora, são realizados alguns ásanas (posturas), um pranayama, que basicamente é um exercício de respiração controlada, além de um momento meditativo para finalizar. Qualquer pessoa pode participar da atividade, que, segundo a instrutora,

traz inúmeros benefícios para o corpo e para a mente.

“Digo que nesses dez anos que compartilho o yoga, ele serve para tudo. Traz alívio e melhoras das dores já instaladas, previne lesões, contribui para o aumento da flexibilidade, força, equilíbrio e resistência, aumenta a concentração, o foco e a disciplina, melhora o humor, a qualidade do sono, regula a pressão arterial, glicemia e intestino, reduz estresse, depressão e ansiedade, além de favorecer a coordenação motora. Todas as pessoas deveriam praticar”, defende.

Em setembro, o Yoga da Lua Cheia será realizado no dia 10. Para mais informações, basta acessar a página do Empório no instagram ([@emporioreservadopaiwa](https://www.instagram.com/emporioreservadopaiwa)).

Edital das Boas Ações – O NUMA surgiu em 2016 e atua com foco em saúde e bem-estar, educação e meio ambiente, executando, periodicamente eventos e atividades voltados para o tema na região. O Grupo é um dos resultados da Feira das Boas Ações, realizada em junho, no Empório, em parceria da Associação Geral Reserva do Paiva. A iniciativa é apoiada pelo Programa Rota Viva, que é desenvolvido pelo Instituto de Assessoria para o Desenvolvimento Humano (IADH), responsável técnico pelo Programa de Gestão do Fundo Socioambiental da Concessionária Rota dos Coqueiros.



Audiolivros do Projeto Rota da Leitura já estão disponíveis

Para ampliar e fortalecer o trabalho de incentivo à literatura na infância, o projeto Rota da Leitura lançou, em agosto, seus primeiros audiolivros. A iniciativa conta com uma turma de voluntários da Concessionária Rota dos Coqueiros, que emprestou a voz para a gravação. Ao todo, foram disponibilizadas a versão em áudio de três obras, que já podem ser acessadas no canal do projeto, o spotify.

As histórias disponíveis são: “Paulo Freire, o menino que amava as pessoas, a natureza e a vida”, de Abimali Soares e narrada pela advogada Bruna Caldas; “No reino das letras felizes”,

de Lenira Almeida, com voz de Camila Leite, que atua como operadora de pedágio; e “O que ser quando crescer?”, de Jussara Souza do Nascimento, com interpretação de Luciana Caldas, gerente de Gente e Gestão.

O Rota da Leitura é realizado em parceria com cinco escolas públicas de Barra de Jangada, Reserva do Paiva e Itapuama, a partir da contação de histórias para as crianças. A ação já distribuiu mais de 400 kits de livros e impactou mais de 600 famílias da região. Com a novidade, é possível complementar o apoio pedagógico, utilizando as gravações como suporte para o ensino literário.



APRENDA A EVITAR DANOS DA MAREZIA NO VEÍCULO

Morar perto da praia é o sonho de consumo de muita gente, mas você já parou para pensar nos efeitos que a maresia pode ter no seu veículo? Manchas na pintura e nos vidros, corrosão das peças metálicas e desgaste das borrachas são alguns dos danos causados pela exposição prolongada àquela névoa fina formada a partir da arrebentação da água do mar. Os impactos não são apenas estéticos, já que componentes mecânicos do automóvel podem ser bastante afetados pelo fenômeno.

O motorista precisa estar atento e adotar uma série de medidas, além dos cuidados habituais de manutenção preventiva. Pensando nisso, o Na Via preparou um material especial com dicas para garantir que sua vida no litoral não vire um estresse automotivo. E já que o assunto é praia, é importante considerar, ainda, elementos como areia e o calor excessivo para o bom funcionamento do veículo. Confira as dicas:

1) Utilize uma capa



Cubra o veículo com lonas impermeáveis mesmo que ele esteja na garagem. A capa permite que o carro fique protegido da maresia ou da água. Importante: é preciso ter atenção para não correr o risco de riscá-lo no momento de colocar o equipamento. Também é fundamental tirá-la com frequência para arejar o automóvel.

2) Cuidado com riscos e amassados



Mesmo com o veículo coberto, é preciso checar periodicamente possíveis sinais de corrosão. Qualquer arranhão ou pequeno amassado pode facilitar o contato com a maresia e acelerar o processo de desgaste.

3) Trate as superfícies metálicas



Utilizar produto para inibição de ferrugem é recomendado para evitar a corrosão do veículo, inclusive, nas partes internas.

4) Lave o carro com frequência



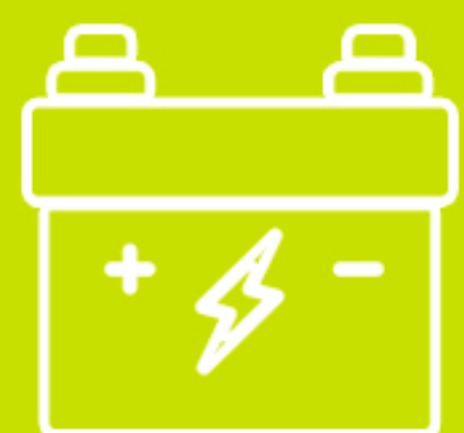
A indicação para quem vive em cidade litorânea é que o veículo seja lavado semanalmente. Para os que estão turistando, é importante realizar a limpeza logo após o retorno da viagem.

5) Cuidado com areia e sal



A areia e o sal podem danificar muitas partes do seu veículo, principalmente o amortecedor, rompendo as coifas e comprometendo a suspensão do carro. Por isso, se você mora na praia, é fundamental ter atenção redobrada com a caixa de direção e dos amortecedores.

6) Verifique a bateria



Faça uma vistoria frequente no equipamento, verificando se os conectores estão limpos. A maresia tem forte impacto na oxidação desses elementos.

7) Invista em selantes



A sugestão é, prioritariamente, pensando em quem mora em cidades litorâneas. Um dos processos indicados é a vitrificação, que cria uma película sobre a pintura do carro, protegendo contra a maresia. Há, ainda, selantes específicos para as partes de borracha, plástico e vidros.

8) Calibre os pneus semanalmente



As cidades de praias costumam ser bastante quentes. Por conta disso, os pneus acabam se desgastando ainda mais rápido. Para diminuir este efeito, é fundamental mantê-los sempre calibrados.

9) Fique atento ao ar-condicionado



Com a maior utilização, o filtro acaba se deteriorando mais rapidamente, o que pede uma manutenção mais frequente nos componentes do equipamento.



Grupo Monte Rodovias recebe certificação de qualidade no ambiente de trabalho

O Grupo Monte Rodovias recebeu a Certificação de qualidade do ambiente de trabalho com a outorga da FIA, um selo que confirma o bom clima organizacional de suas três concessionárias, e a Rota dos Coqueiros está entre elas. A iniciativa também contempla a Rota do Atlântico, em Suape, e a Bahia Norte, na Região Metropolitana de Salvador. O resultado, cujo índice de aprovação geral é superior a 85%, é baseado na percepção dos colaboradores, o que amplifica a credibilidade do diagnóstico.

De acordo com a gerente de Gente & Gestão e QSST, Luciana Vieira, “esse resultado nos permite acessar uma avaliação fidedigna do ambiente de trabalho, permitindo uma atuação estratégica do nosso setor no propósito de ampliar as oportunidades de melhoria e fortalecer os pontos positivos. Dessa maneira, podemos reforçar o posicionamento da empresa, que se preocupa em oferecer um ambiente seguro para o desempenho das atividades profissionais”.

EXPEDIENTE

NA VIA é uma publicação da Concessionária Rota dos Coqueiros, responsável pela administração da PE-024, de Barra de Jangada, em Jaboatão dos Guararapes, a Itapuama, no Cabo de Santo Agostinho, atualizada de acordo com as atividades da Concessionária. Telefone: 0800 281 0 281. Textos e diagramação: LAM Comunicação. Distribuição gratuita.

