

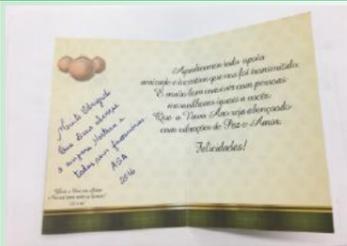
O Parada Obrigatória agradece a colaboração



## PA 6 WORKSHOP DE FIM DE ANO

Assinalamos a excelente participação dos colaboradores, familiares e parceiros dia 20/12/2016 no Workshop de Confraternização de Fim de Ano, foram realizadas as atividades: Entrega do Kit Seara; Reconhecimento dos Profissionais Destaques 2016; Feira de Artesanato de Familiares; Verificação de Pressão Arterial e Índice de Massa Corporal – IMC; Entrega de Uniformes; Campanha EPTC de Prevenção de Acidentes de Trânsito; Campanha da Solidariedade. Agradecemos o apoio fundamental das áreas Administrativa, Manutenção e Operacional na organização e realização do Workshop.

**Destacamos o comprometimento, harmonia e união das Equipes resultando no enorme sucesso deste evento.**



**Campanha da Solidariedade**  
Agradecemos à Equipe Nortran pelos mais de 250 itens doados no Workshop e ao colega Leomar pelo incentivo à ação de esperança aos mais necessitados.

## PA 6 RECONHECIMENTO

No dia 15 de dezembro o Mob, juntamente com as Empresas do Consórcio: **Navegantes, Nortran e Sopal**, realizaram o reconhecimento do Coordenador e Fiscais que foram destaques neste ano. A avaliação foi realizada através de uma pesquisa aplicada com as tripulações, fiscais e coordenadores, onde todos tiveram a oportunidade de avaliar os que mais se destacaram no melhor atendimento. Os destaques receberam certificado e uma camisa bordada na manga 'Profissional Destaque 2016'.

**COORDENADOR:** Antônio Joaquim de **Alencar**

**FISCAIS:** André **Gilliardi** Martins

André Luís da Silva **Cardoso**

Antônio C. O. de **Quadros**

Antônio Matusalem C. **Boeira**

Antônio Ricardo dos **Santos**

**Carlos** Alberto Silva de Matos

**Gerson** Oliveira da Cunha

**Hamilton** Santos dos Anjos

Jorge **Adilson** de Oliveira Ribas

**Paulo** Rogério **Assunção**

**Salomão** Inácio Coelho

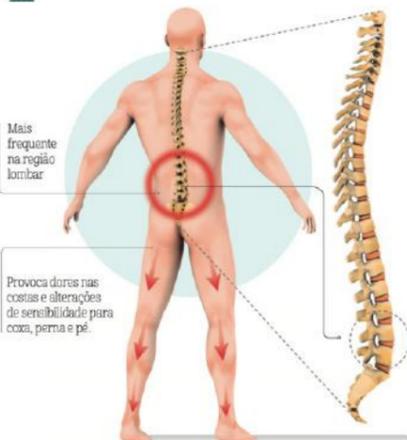


### Parabéns Nortran!

Agradecemos aos Colaboradores e suas famílias pela trajetória de sucesso nas conquistas da Nortran ao longo desses 33 anos.



## CAMPANHA SAÚDE DA COLUNA



Mais frequente na região lombar

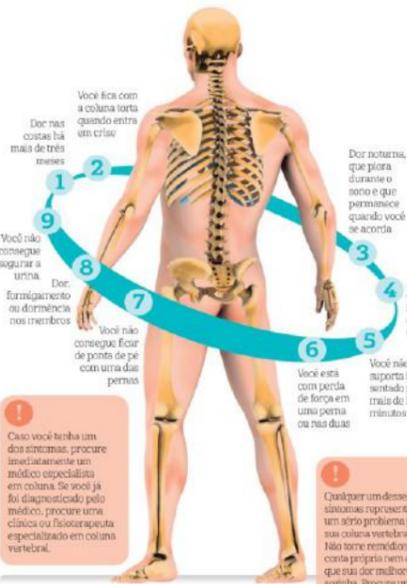
Provoca dores nas costas e alterações de sensibilidade para coxa, perna e pé.

### HÉRNIA DE DISCO

O sedentarismo é um fator determinante para dores nas costas oriundas da hérnia de disco e de outras doenças. A atividade física qualitativa para coluna é um fator de extrema importância para melhora e prevenção das dores nas costas.

Os riscos de dor lombar estão:

- Trabalho físico pesado
- Postura de trabalho estática
- Inclinando e girar o tronco frequentemente
- Levantar, empurrar e puxar
- Trabalho repetitivo
- Vibrações
- Psicológicos



Você fica com a coluna torta quando entra em crises

Dor nas costas há mais de três meses

Você não consegue segurar a urina

Dor, formigamento ou dormência nos membros

Você não consegue ficar de ponta de pé com um dos pés

Você não consegue ficar sentado por mais de 10 minutos

Qualquer um desses sintomas representa um sério problema para sua coluna vertebral. Não tome remédios por conta própria nem espere que sua dor melhore sozinha. Procure um especialista em coluna vertebral.

Os sintomas mais comuns são dores localizadas nas regiões onde existe a lesão discal, podendo estas dores ser irradiada para outras partes do corpo. Quando a hérnia é na coluna cervical as dores se irradiam para os braços, mãos e dedos. Se a hérnia de disco é lombar, as dores se irradiam para as pernas e pés. O paciente pode também sentir formigamentos e dormência nos membros. Nos casos mais graves, pode haver perda de força nas pernas e incontinência urinária.



## PA 6 HOMENAGEM AO COLABORADOR 25 anos DE EMPRESA

**Jairo Costa dos Santos**

**Motorista**

**10/01/1992**



## ANIVERSÁRIOS DE 1 A 15 DE JANEIRO 2017

### OPERACIONAL

- 1 Antônio Oliveira
- 1 Fabiano Santos
- 1 Valdinei Centeno
- 1 Vilmar Reis
- 2 **Nortran**
- 2 Luciandro Santos
- 2 Jose Goncalves
- 3 Davi Rolim
- 3 Valdir Lima
- 4 Everton Troleiz
- 4 Afonso Machado
- 5 Alberi Alves
- 5 Fernando Oliveira
- 5Nara Dornelles
- 6 Paulo Santos
- 6 Angelico Costa
- 6 Jorge Santos
- 6 Gilson Rodrigues
- 7 Anderson Quadros
- 7 Cesar Rodrigues
- 7 Gabriel Leguizamon
- 7 Jairo Barros
- 9 Ederson Silva
- 9 Gilmar Silva
- 10 Julio machado
- 10 Aneci Pereira
- 12 Ernani Pereira
- 12 Joel Oliveira
- 14 Marcio Souza
- 15 Alexandre Cardozo

### MANUTENÇÃO

- 2 Rinaldo Vieira
- 4 Alexandro Jesus
- 5 Pierre Laguerre
- 15 Augustin Joseph

### ADMINISTRAÇÃO

- 14 Clovis Rubira

