

em frente

Nº 78 JANEIRO DE 2021 • ANO 6 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

 **Triunfo** CONCEBRA



**JANEIRO BRANCO
ACENDE O ALERTA PARA
A SAÚDE MENTAL**

ÍNDICE

3 REFORCE AS MEDIDAS CONTRA O CORONAVÍRUS

Veja os principais cuidados para ter com a saúde por conta da pandemia

4 JANEIRO BRANCO ACENDE O ALERTA PARA A SAÚDE MENTAL

Conheça a campanha criada em 2014 para a conscientização da saúde mental

6 CONCEBRA ARRECADOU CERCA DE 6 TONELADAS DE ALIMENTOS NOS ÚLTIMOS ANOS COM A CAMPANHA UM FREIO NA FOME

Confira as instituições beneficiadas pelas doações da Triunfo Concebra

7 DICAS DE DIVERSÃO

Hora do lazer

8 SUA DÚVIDA

Coluna responde as questões dos usuários

9 TARIFAS

Saiba a localização dos postos de gasolina pelo trecho da rodovia e preços das tarifas

10 MAPA RODOVIA

Conheça os trechos e o que está disponível aos usuários

EDITORIAL

Na edição de janeiro, saiba a importância da campanha “Janeiro Branco”, que tem o objetivo de conscientizar as pessoas a respeito da saúde mental, que ficou mais afetada por causa da pandemia. Veja como redobrar os cuidados com a saúde em função dos casos de Coronavírus e o balanço da campanha “Um Freio na Fome”, da Triunfo Concebra. Confira, ainda, as dicas de jogos e brincadeiras para aproveitar neste mês com as crianças.

Boa leitura!

Odenir José Sanches

Diretor - Presidente da Triunfo Concebra

EXPEDIENTE

A Revista Em Frente é uma publicação da Triunfo Concebra – Concessionária das Rodovias Centrais do Brasil S.A. www.triunfoconcebra.com.br

Produção Executiva:

Laís Freire Alves

Comunicação:

Ana Lúcia Costa, Diogo Ferazzo, July Stefanny e Laís Freire

Projeto Gráfico e conteúdo:

Brick - +55 21 2480-1081

www.agenciabrick.com.br

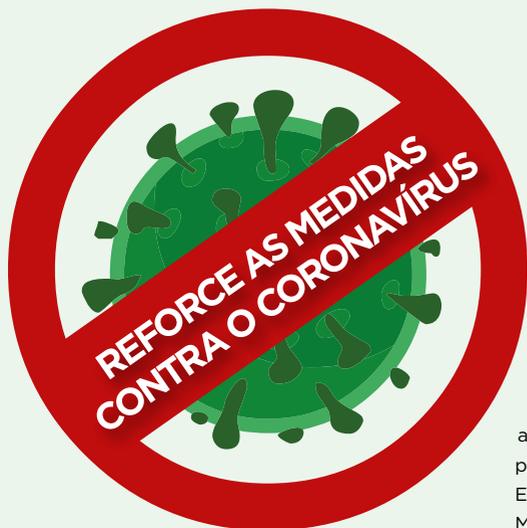
Design Gráfico: Carlos Gusmão

Textos: Roberta Vieira

Imagens: Acervo Triunfo Concebra

Gráfica: Poligráfica

Tiragem: 5.000 exemplares



O ano mudou, mas a Covid-19 ainda permanece e requer cuidados. Então, é fundamental reforçar as medidas de saúde contra o Coronavírus enquanto a vacina não chega. No Brasil, há mais de 6,9 milhões de casos de pessoas infectadas pela doença e mais de 181 mil mortes (dados de dezembro).

Em novembro do ano passado, dados do Imperial College de Londres apontaram que a taxa de transmissão do novo Coronavírus foi a maior desde maio. O índice estava em 1,30 – cada 100 pessoas contaminadas transmitem o vírus para outras 130 pessoas. A última vez que a taxa de transmissão no Brasil esteve tão alta foi na semana de 24 de maio, quando atingiu 1,31. O valor máximo possível naquela data, considerando a margem de erro, foi de 1,34.

Por esse motivo, devemos manter os cuidados, portanto recomendamos que caso vá viajar,

previna-se e siga as orientações das autoridades de saúde locais. Quando voltar, reforce os hábitos de higiene e proteção. Ao comemorar aniversários ou outras datas festivas, mantenha as medidas de precaução e evite aglomerações. É preciso ter cuidado com as pessoas idosas e doentes crônicos, que fazem parte do grupo de risco.

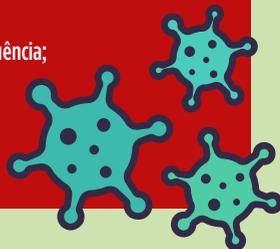
Entre as medidas de prevenção apontadas pelo Ministério da Saúde, estão: lavar com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienizar com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em algum ambiente público (local de trabalho, prédios e instalações comerciais), quando utilizar estrutura de transporte público ou ao tocar superfícies e objetos de uso compartilhado.

Para não correr risco, utilize a máscara o tempo todo ao sair de casa e mantenha o distanciamento social. Ao tossir ou espirrar, cubra o nariz e a boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.

Não toque olhos, nariz e boca ou a máscara de proteção com as mãos não higienizadas. Se estiver com sintomas compatíveis com a Covid-19, tais como febre, tosse, dor de garganta e/ou coriza, com ou sem falta de ar, evite contato físico com outras pessoas. Busque atendimento nos serviços de saúde e siga as orientações médicas.

OUTRAS DICAS IMPORTANTES DO MINISTÉRIO DA SAÚDE:

- Mantenha distância mínima de 1 (um) metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social. Evite abraços, beijos e apertos de mãos, mas não deixe de sorrir com os olhos;
- Higienize o celular, brinquedos das crianças e outros objetos que são utilizados com frequência;
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos;
- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados;
- Durma bem e tenha uma alimentação saudável.



JANEIRO BRANCO

ACENDE O ALERTA PARA A

saúde mental

Novo ano, nova oportunidade de cuidar de você. A campanha “Janeiro Branco”, que chama a atenção sobre a saúde mental na vida das pessoas, foi iniciada em 2014, mas em 2020 ganhou ainda mais força em função da pandemia. A escolha do mês de janeiro é estratégica. Com a virada do ano, as pessoas ficam mais reflexivas, focadas em resoluções e nas metas não alcançadas no ano anterior. E por que a cor branca? Assim como um papel em branco, todos escreverão uma nova história. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física. Adoecer mentalmente não é, de forma alguma, um sinal de fraqueza e inferioridade. Pelo contrário, significa o quanto você foi forte, mas que agora precisa de ajuda psicológica ou psiquiátrica. Muitos tiveram que procurar apoio para suportar a distância da família e dos amigos. Isolamento social, medo de ficar doente, luto pela morte de amigos e familiares, mudanças nas rotinas doméstica e profissional, desemprego, preocupações financeiras, excesso de informação

(e desinformação) e um horizonte de incertezas tiraram a tranquilidade das pessoas. A ideia da campanha é que, aos poucos, uma cultura de saúde mental seja disseminada na sociedade brasileira. O debate em torno do assunto é essencial, como mostram estatísticas de pesquisas realizadas no Brasil e no mundo. Em maio do ano passado, a Organização Mundial de Saúde (OMS) revelou que aproximadamente um terço da população do país mostrava sinais de ansiedade (30%) ou depressão (24%) como consequência da pandemia. Os temores e as incertezas se agravaram para quem já tinha o diagnóstico de ansiedade ou depressão. Isso sem falar em insônia, sedentarismo e alimentação desregrada. Apesar deste quadro, 2021 promete ser uma virada de chave e um ano melhor com a chegada da vacina. A campanha “Janeiro Branco” serve como um alerta para que todos comecem um novo ciclo bem emocionalmente, até porque a primeira meta deve ser cuidar de nós mesmos.



COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL:

- **Pratique o autocuidado;**
- **Preze sempre por uma boa noite de sono;**
- **Mantenha uma alimentação saudável;**
- **Faça atividades físicas;**
- **Medite para que você melhore seu foco;**
- **Mantenha um equilíbrio entre as responsabilidades e o lazer;**
- **Sempre separe um tempinho para fazer algo que gosta, como assistir a um bom filme;**
- **Não tenha medo de procurar ajuda se sentir necessidade.**



Cuidar da saúde mental deve ser tão importante quanto o cuidado com qualquer outro aspecto do nosso organismo. O nosso emocional orienta várias reações psíquicas, físicas e biológicas. E nesse momento de pandemia, ao nos depararmos com o isolamento e distanciamento social, podemos nos sentir mais vulneráveis emocionalmente, desencadeando muitas vezes o que chamamos de ansiedade. O que é natural quando estamos diante da mudança de rotina, excesso de notícias e informações preocupantes, incertezas, entre outras situações. Por este motivo, é importante buscarmos ajuda de uma psicóloga ou um psicólogo, bem como estarmos atentos aos cuidados com o corpo e a mente. É preciso estabelecer uma rotina diante de novos cenários, escolher canais de confiança para obter informações, redescobrir atividades prazerosas e usar a criatividade para manter as relações com amigos e familiares.”



Laís Alves - Gerente de Pessoas e Comunicação

A Triunfo Concebra está junto de você nessa!
Cuide da sua saúde mental!





CONCEBRA ARRECADOU CERCA DE 6 TONELADAS DE ALIMENTOS NOS ÚLTIMOS ANOS COM A CAMPANHA UM FREIO NA FOME

Mesmo com os avanços econômicos e tecnológicos, a fome vem crescendo no Brasil e no mundo. De acordo com o IBGE, em cinco anos aumentou em 3 milhões o número de pessoas sem acesso regular à alimentação básica. Cerca de 10,3 milhões de brasileiros vivem em lares nessa situação. Devido à recessão causada pela pandemia, o mundo poderá ter mais de 132 milhões de pessoas passando fome, segundo a ONU.

Com a finalidade de arrecadar alimentos para instituições de caridade e famílias em situação de vulnerabilidade social, a Triunfo Concebra realizou, ao longo dos últimos anos, a campanha “Um Freio na Fome”. Ao todo, já foram arrecadadas cerca de 6 toneladas de alimentos para instituições localizadas ao longo dos 1.176,5 quilômetros administrados pela concessionária. As doações pela Concebra são realizadas anualmente desde 2015 e fazem a diferença na vida de muitas pessoas! A iniciativa conta com a doação de colaboradores da concessionária e faz parte de ações solidárias idealizadas pelo grupo Triunfo Participações e Investimentos, com o apoio do Instituto Triunfo.

Entre as instituições beneficiadas nesses cinco anos, estão: Associação dos Moradores do Residencial JK, para o projeto “Nós pelo JK” (Goiânia/GO), Lar dos Bem Vividos (Alexânia/GO), Abrigo de Idosos de Goianópolis (Goianópolis/GO), Associação Beneficente e Filantrópica Projeto Luz (Professor Jamil/GO), Apae Itumbiara (Itumbiara/GO), Creche Dalela Tannus (Prata/MG), Associação Laços Fraternos (Prata/MG), Vila Vicentina Dom Manuel (Luz/MG) e Recanto do Idoso São Vicente de Paulo (Araxá/MG).

O balanço é bastante positivo e os números mostram isso. Diferente de anos anteriores, em 2020 as ações foram realizadas pelo Instituto Triunfo, que destinou cestas básicas para que a Triunfo Concebra realizasse as doações. Além das cestas básicas, também foram doados itens de higiene pessoal. As doações de 2020 serão para a Associação Cristã de Amparo à Maternidade e Proteção à Infância - Acamp, de Itumbiara/GO.

“Eu participei da campanha nos anos de 2018 e 2019, na parte de contagem de alimentos arrecadados na sede e com entrega no Residencial JK, que é um setor bem carente na periferia de Goiânia. É uma experiência ímpar, as pessoas ficam muito felizes e agradecidas quando chegamos com as doações. No segundo ano, já nos receberam com carinho como se nos conhecessemos há tempos.”



Jaqueline Gomella, Assistente de Arquivo

PARTICIPE DA PESQUISA

A Triunfo Concebra iniciou a **Pesquisa de Satisfação do Usuário 2021**, com o objetivo de analisar a percepção dos motoristas em relação à qualidade das rodovias e aos serviços oferecidos. Participe também e ajude a Triunfo Concebra a prestar serviços com ainda mais qualidade!



Aponte a câmera para o QR Code ou acesse o formulário no link: <https://bit.ly/2JoWYpk>.

DICAS DE DIVERSÃO

HORA DO Lazer



STOPOTS

Descrição: Desenvolvido pela Gartic, “StopotS” é a versão online do Stop, um jogo muito popular no Brasil, conhecido também como Adedanha, Adedonha, Salada de Frutas, Uestope ou “Nome-Lugar-Objeto”. A princípio, devem ser escolhidos temas, que posteriormente servirão como base para a dinâmica do jogo. Exemplos de temas são: nome, cor, animal, dentre outros. Uma vez com os temas definidos, será sorteada uma letra entre os jogadores e inicia-se uma rodada. Todos devem responder cada tema com a letra sorteada no início da resposta. Aquele que responder todos os temas primeiro, aciona “stop”, fazendo com que todos os outros jogadores parem de responder no exato momento. A validade da resposta para cada tema é conferida, atribuindo-se 0 pontos para uma resposta inválida, 5 para uma resposta válida repetida e 10 para uma resposta válida única. O processo é repetido até atingir um número de rodadas específico. Disponível para Android e iOS.

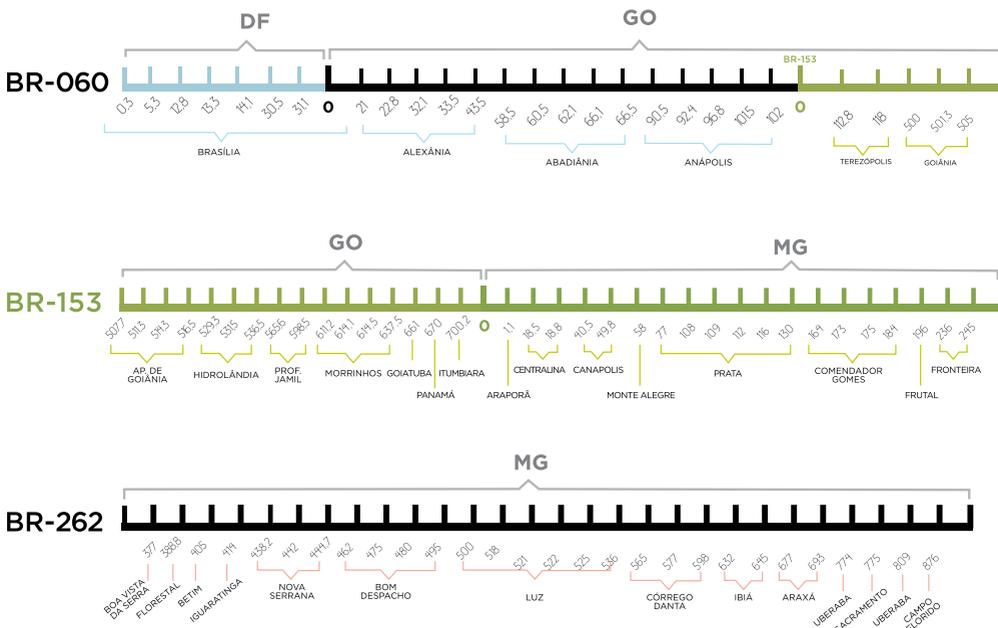
PERGUNTADOS AVENTURA

Descrição: “Perguntados Aventura”, sexto game da franquia de conhecimentos gerais produzida pela Etermax, já está disponível para celulares Android e iOS. Inspirado no jogo de tabuleiro indiano Moksha Patam, “Perguntados Aventura” traz algumas novidades — incluindo o tabuleiro ascendente, composto de diferentes degraus, em que o jogador deve responder com precisão e agilidade às perguntas de Arte, Entretenimento, Esporte, História, Geografia e Ciências para chegar ao topo antes do adversário. O game também tem cenários diferentes e uma nova personagem, Milly, com quem a colorida roleta Willy compete para obter as seis coroas que permitem ao vencedor chegar ao topo e acessar diferentes cenários.



SERVIÇOS

POSTOS DE GASOLINA PELO TRECHO - LOCALIZAÇÃO POR km



SUA DÚVIDA

FALE COM A GENTE

Este espaço é destinado para que você tire suas dúvidas em relação a Triunfo Concebra e os serviços referentes à concessão rodoviária nas BRs 060, 153 e 262.

Envie suas perguntas para ouvidoria@triunfoconcebra.com.br.

Elas serão respondidas diretamente por técnicos da Triunfo Concebra.

Posso usar a TAG de um veículo em outro veículo?

A TAG é intransferível e vinculada à placa do veículo, por isso não pode ser usada em outro. O veículo que utiliza a TAG não é passível de multa por evasão do pedágio, conforme o Código de Trânsito Brasileiro. Orientamos a entrar em contato com a sua operadora para verificar a tratativa adequada desse assunto.

FALE COM A TRIUNFO CONCEBRA

SOS CONCEBRA: 0800 060 6000 | 0800 060 0006

(atendimento para deficiente auditivo e de fala)

TABELA DE TARIFAS GOIÁS - MINAS GERAIS

NOVAS TARIFAS DE PEDÁGIO EM VIGOR PARA 2020*.

Valores sujeitos a alteração até a próxima revisão pela ANTT (Agência Nacional de Transportes Terrestres)

Formas de pagamento: dinheiro, vale pedágio ou TAG de passagem automática.

GO	Categoria	Eixos	Rodagens	Valores em reais			
				Alexânia BR-060 Km 43,1	Goianápolis BR-060 Km 107,9	Prof. Jamil BR-153 Km 553,1	Itumbiara BR-153 Km 685,8
Automóvel Caminhonete Furgão		2	I	2,90	1,90	3,20	4,00
Caminhão Leve Furgão, Ônibus Caminhão-trator		2	II	5,80	3,80	6,40	8,00
Automóvel c/ Semi-reboque Caminhoneta c/ Semi-reboque		3	I	4,35	2,85	4,80	6,00
Caminhão Caminhão-trator Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		3	II	8,70	5,70	9,60	12,00
Automóvel c/ Reboque Caminhoneta c/ Reboque		4	I	5,80	3,80	6,40	8,00
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		4	II	11,60	7,60	12,80	16,00
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		5	II	14,50	9,50	16,00	20,00
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		6	II	17,40	11,40	19,20	24,00
Motocicletas Motonetas Bicicletas a Motor		2	Simples	1,45	0,95	1,60	2,00

MG	Categoria	Eixos	Rodagens	Valores em reais						
				Prata BR-153 Km 127,9	Fronteira BR-153 Km 227,9	Florestal BR-262 Km 389,4	Luz BR-262 Km 512,85	C. Altos BR-262 Km 600,8	Perdizes BR-262 Km 736,9	C. Florido BR-262 Km 863,5
Automóvel Caminhonete Furgão		2	I	3,40	1,60	2,60	2,70	3,00	3,70	2,90
Caminhão Leve Furgão, Ônibus Caminhão-trator		2	II	6,80	3,20	5,20	5,40	6,00	7,40	5,80
Automóvel c/ Semi-reboque Caminhoneta c/ Semi-reboque		3	I	5,10	2,40	3,90	4,05	4,50	5,55	4,35
Caminhão Caminhão-trator Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		3	II	10,20	4,80	7,80	8,10	9,00	11,10	8,70
Automóvel c/ Reboque Caminhoneta c/ Reboque		4	I	6,80	3,20	5,20	5,40	6,00	7,40	5,80
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		4	II	13,60	6,40	10,40	10,80	12,00	14,80	11,60
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		5	II	17,00	8,00	13,00	13,50	15,00	18,50	14,50
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		6	II	20,40	9,60	15,60	16,20	18,00	22,20	17,40
Motocicletas Motonetas Bicicletas a Motor		2	Simples	1,70	0,80	1,30	1,35	1,50	1,85	1,45

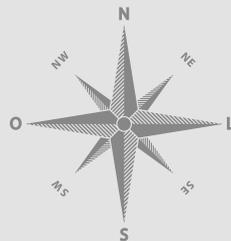
Valores expressos em reais

MAPA DO TRECHO

BR-060

BR-153

BR-262



SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO USUÁRIO

CENTRO DE INFORMAÇÕES

ASSISTÊNCIA MECÂNICA

ASSISTÊNCIA MÉDICA

SANITÁRIOS

FRALDÁRIOS

29 viaturas de inspeção de tráfego

24 ambulâncias

24 guinchos leves

10 guinchos pesados

06 caminhões de combate a incêndio

06 caminhões para apreensão de animais

LIMITES DE PESO POR EIXO

Eixo simples direcional	6t
Eixo simples rodagem dupla	10 t
Eixo tribus	13,5t
Eixo trucado	17t
Eixo triplo	25,5t

FALE COM A TRIUNFO CONCEBRA

SOS CONCEBRA:
0800 060 6000

0800 060 0006

(atendimento para deficiente auditivo e de fala)

SITE: www.triunfoconcebra.com.br

TWITER: twitter.com/triunfoconcebra

Formulários Minha Opinião disponíveis nas Viaturas de Inspeção de Tráfego e Guinchos

E-MAIL: ouvidoria@triunfoconcebra.com.br

Totens eletrônicos localizados nos SAUs

Livro de registros de reclamações e sugestões disponíveis nos SAUs

Cartas ou pessoalmente no endereço da concessionária:
Rua Caiapiá, nº 86, Quadra E5, Lote 5, Alphaville
Flamboyant, CEP: 74884-554, Goiânia/GO.

PRF **191**
Polícia Rodoviária Federal

ANTT **166**
Agência Nacional de Transportes Terrestres

Ouvidoria
ouvidoria@antt.gov.br



UMA ESCOLHA
ERRADA
PODE MUDAR
O SEU DESTINO



O motorista e todos os passageiros do veículo devem utilizar sempre o cinto de segurança, inclusive nos bancos traseiros. **Para chegar bem ao seu destino, seja prudente e siga as leis de trânsito.**



Triunfo | CONCEBRA