

em frente

Nº 20 ABRIL 2016 • ANO 2 • DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Triunfo | CONCEBRA



SAÚDE É O QUE INTERESSA

ESTAR SAUDÁVEL É MAIS DO QUE NÃO TER DOENÇAS.
VEJA POR QUE CORPO E MENTE PRECISAM ESTAR EQUILIBRADOS
EM BENEFÍCIO DA SUA SAÚDE.

EDITORIAL

No mês de abril comemora-se o Dia Mundial da Saúde. O tema é tão amplo e importante que a OMS - Organização Mundial da Saúde - precisou criar uma definição do que é estar plenamente saudável, já que o comum é creditar uma boa saúde apenas a questões como a ausência de doenças ou a determinado grupo de alimentos.

Nas rodovias o assunto não deixa de ser importante, já que muitos dos profissionais que passam a maior parte do seu dia atrás de um volante dependem de uma vida saudável para desempenharem a sua função bem e, principalmente, com segurança. Nesta edição, a Em Frente reforça os aspectos importantes para obtermos uma vida saudável: tanto os físicos quanto os mentais.

Fique por dentro, ainda, do andamento de duas obras importantes para os usuários da BR-153, em Goiânia e arredores: a entrega da reforma do Posto da PRF em Hidrolândia e a ampliação do Aeroporto Santa Genoveva, que recebe um novo terminal com capacidade para triplicar o movimento de passageiros, ampliando o número de vias de acesso ao local.

Boa leitura.

Odenir José Sanches

Diretor - Presidente da Triunfo Concebra

ÍNDICE

03 Investimento contínuo
Programa de Investimento em Logística prevê novas concessões de rodovias, em 2016.

04 Dica mecânica
Tem medo de dirigir? Veja como acabar com esse problema.

06

Capa

Dia Mundial da Saúde lembra a importância de uma vida saudável física e mental.



08 Agenda
Confira o que rola perto de você

10 Novo terminal
Aeroporto de Goiânia promete triplicar sua capacidade com obra em fase final

12 Novidades para as rodovias
Brazil Expo Road 2016 apresenta inovações para o mercado de logística.

13

Tudo novo para a PRF

Posto de Hidrolândia recebe novos equipamentos e reforma



14 Cinema e Literatura
Confira dicas escolhidas para abril

16 Mapa da rodovia
Conheça os trechos e o que está disponível aos usuários

19 Sua Dúvida
Coluna responde a questões dos usuários

18 Tarifas de pedágio
Confira as tarifas vigentes do trecho

19 Serviços
Saiba a localização dos postos de gasolina pelo trecho da rodovia

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

Karina Cunha

Comunicação

Ana Lúcia Costa, Fabiane Fagundes, Karina Cunha e Laura Chaves

Projeto Gráfico e conteúdo:

Agência Brick
+55 21 2480-1081 | www.agenciabrick.com.br

Design Gráfico: Paula Seabra

Textos: Paulo Neumann

Imagens: Acervo Triunfo Concebra

Gráfica:

Grupo MKT | www.grupomkt.com.br

Tiragem:

10.000 exemplares



LOGÍSTICA A TODO VAPOR

PROGRAMA DO GOVERNO FEDERAL PREVÊ INVESTIMENTOS DE R\$ 30,6 BILHÕES APENAS EM RODOVIAS, EM 2016

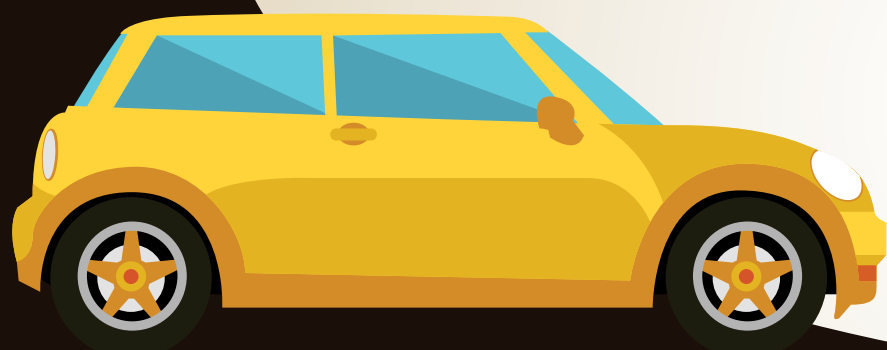
Dando continuidade aos processos de concessão da segunda etapa do Programa de Investimento em Logística (PIL), lançada em 2015, o governo federal detalha as perspectivas de leilões para este ano.

Em relação às rodovias, o governo prevê a conclusão dos estudos de 13 trechos, bem como o leilão de seis deles ainda em 2016. Ao todo, os

investimentos somente neste modal representam R\$ 30,6 bilhões. O último trecho licitado pelo PIL, ainda no ano passado, foi o da Ponte Rio-Niterói, no Rio de Janeiro.

Estão previstos, ainda, leilões de portos, aeroportos e ferrovias, como os trechos Anápolis-Estrela D'Oeste-Três Lagoas e Palmas-Anápolis, da Ferrovia Norte Sul. O andamento do programa pode ser acompanhado pelo site www.logisticabrasil.gov.br.

VENCENDO O MEDO DE DIRIGIR



PROBLEMA É MAIS COMUM DO QUE SE PENSA MAS TEM SOLUÇÃO. CONFIRA ALGUMAS DICAS E BOA SORTE.

Pisar no acelerador, trocar de marcha, dar seta, prestar atenção no veículo de trás e não deixar o motor morrer pode ser tarefa automática para milhões de pessoas diariamente, mas para outras é motivo de pânico. Entre o total de vítimas da chamada “síndrome do carro na garagem”, 85% são mulheres, entre 30 e 45 anos, e 15% são homens, de acordo com pesquisa organizada pela

psicóloga Neuza Corassa, autora do livro “Vença o Medo de Dirigir”.

Taquicardia, mãos e pernas trêmulas, boca seca, suor excessivo, dor de cabeça e de barriga são alguns dos principais sintomas. Mas o que mais atrapalhava a contadora Ana Clara Oriques, 27, que passou quatro vezes pelos olhos do examinador, em 2005, era o bloqueio mental. Simplesmente não sabia como agir. “A última

vez em que sentei na poltrona do motorista foi há seis meses, quando eu e meu namorado estávamos na praia. Ele me incentivou e andei em linha reta, mas já surtei quando percebi que alguns carros se aproximavam”, relembra.

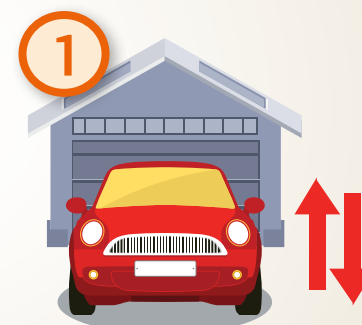
Como superar?

Segundo Cláudio Reis, professor de Psicologia cognitivo-comportamental da Universidade Estadual Paulista (Unesp), o medo é uma consequência. Portanto, as causas devem ser descobertas. “Ele costuma ser benéfico quando funciona como sistema de proteção, mas é considerado um problema – jamais uma doença – quando alcança um nível acima da capacidade de enfrentamento”.

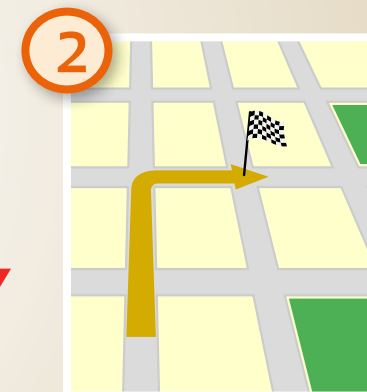
É por isso que existem autoescolas especializadas para pessoas já habilitadas, com aulas de direção e acompanhamento com psicólogos – algumas também incluem terapias em grupo. Não existe prazo preestabelecido para superar, mas o estimado é de três meses a um ano, ou 20 sessões (uma por semana), dependendo da técnica utilizada.

O primeiro passo para vencer o medo é descobrir (e aceitar) que ele existe. Cecília Bellina, psicóloga especializada em comportamento de motorista, ensina aqui as 7 maiores lições que podem ajudar qualquer pessoa a vencer essa batalha. Se este é o seu caso, faça o teste e boa sorte.

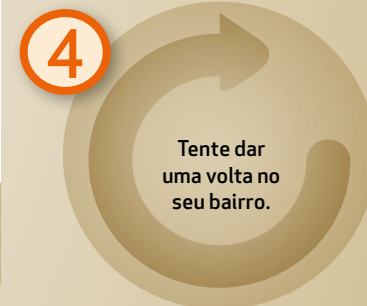
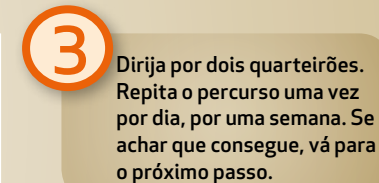
7 LIÇÕES PARA VENCER O MEDO DE DIRIGIR



1 Faça o exercício de tirar e pôr o carro na garagem, quantas vezes forem necessárias para que você consiga completar a tarefa sem tremedeiras. Quando se sentir seguro e fizer isso com facilidade, vá para o próximo passo.



2 Dê uma volta no quarteirão, e celebre essa conquista.



5 Trace 10 destinos para ir de carro, como a escola de seu filho ou uma padaria.



6

Coloque os objetivos na ordem do mais fácil para o mais difícil. Leve em conta a largura das ruas, a sinalização dos cruzamentos e o trânsito local.

7

Um por um, dirija até cada destino da lista. Se não conseguir, tente de novo outro dia, quando estiver calmo.



SAÚDE É O QUE INTERESSA

ESTAR SAUDÁVEL É MAIS DO QUE NÃO TER DOENÇAS, ALÉM DE SER FUNDAMENTAL PARA A VIDA E, PRINCIPALMENTE, NAS ESTRADAS

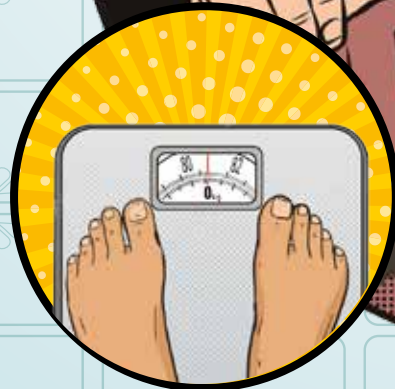
Muitas pessoas consideram-se saudáveis quando estão sem nenhuma doença. Porém, a falta de enfermidades não significa saúde, necessariamente. Dizer que uma pessoa está saudável requer a análise de um conjunto de fatores, tais como a qualidade de vida e aspectos mentais e físicos.

Em 1946, a Organização Mundial de Saúde aprovou um conceito que procurava ampliar a visão do mundo a respeito do que seria estar saudável. Ficou definido então que "a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade".

De acordo com esse conceito, percebemos que saúde não é um estado fácil de ser alcançado, uma vez que nem todas as pessoas conseguem viver sem tristezas, sem preocupações e interagindo com o restante da sociedade de maneira harmoniosa. A saúde deve ser vista como uma forma de total bem-estar, que é conseguido não só por meio do tratamento de doenças ou sua prevenção, mas sim de qualidade de vida.

Boa saúde é vital nas rodovias

Mais especificamente nas rodovias, a saúde torna-se muito importante principalmente para quem tem sua atividade profissional ligada



às estradas. Os motoristas profissionais, por exemplo, são sujeitos a muitos fatores de risco à saúde como pressão alta, obesidade, má alimentação, estresse e sonolência. Uma boa noite de descanso - respeitando os limites do corpo - e algumas paradas ao longo da viagem contribuem para minimizar o cansaço da estrada.

Tão importante quanto o repouso regular, a alimentação adequada também ajuda no bom funcionamento do corpo, combatendo diversas doenças e potencializando a disposição para encarar a estrada. Comidas pesadas e gordurosas demoram mais tempo para fazer digestão e causam mais sonolência e cansaço após a refeição. Ao volante, essas sensações se multiplicam por conta da rotina da estrada, da escuridão da noite e do balançar do veículo, por exemplo. Quando isso acontece, o risco de acidente aumenta. Na estrada há 29 anos, Walter Picolli, de 64 anos, sente esses efeitos após a alimentação. "Depois do almoço, é o horário que o sono vem. A gente sabe que é um risco muito grande dirigir dessa forma, então sempre paramos para descansar", conta o motorista.

O dia 7 de abril é usado para comemorar-se o Dia Mundial da Saúde, data criada em 1948 pela Assembleia Mundial da Saúde que tem como objetivo conscientizar a população a respeito da qualidade de vida e dos diferentes fatores que afetam a saúde populacional. A data foi estabelecida para coincidir com o dia de fundação da Organização Mundial da Saúde.

MUSICAL

Música para todos os gostos e momentos

16/ ABR

NEY MATOGROSSO

Brasília/ DF

Centro de Convenções
Ulysses Guimarães

Um dos artistas mais marcantes na história da música brasileira volta a Brasília com o show "Atento aos sinais", que traz uma roupagem clássica e contemporânea para marcar seus 40 anos de carreira artística. Informações: (61) 3364-2694



20/ ABR

VANESSA DA MATA

Belo Horizonte/ MG

Minascentro

Com show intimista, Vanessa Da Mata apresenta o show Delicadeza em Belo Horizonte. Acompanhada somente de piano (Danilo Andrade), violão e guitarra (Mauricio Pacheco), Vanessa da Mata despe nesses shows - exclusivos - canções que têm formado o repertório da turnê atual, "Segue o Som". Informações: (31) 3217-7900



30/ ABR

OSWALDO MONTENEGRO

Goiânia/ GO

Teatro Rio Vermelho

Oswaldo Montenegro é considerado um dos mais importantes da música brasileira. Ele chega a Goiânia com o show "Trilhas", no qual canta sucessos de sua carreira. Informações: (62) 4052-0016

30/ ABR

CAPITAL INICIAL

Aparecida de Goiânia/ GO

Atlanta Music Hall

Uma das principais bandas de rock brasileiro dá o ar da graça no dia 30 de abril no Atlanta Music Hall para apresentar seu novo show, Acústico NYC, que conta com o repertório do clássico Acústico MTV salpicado com 3 composições inéditas. Informações: (62) 3257-70



7/MAI

MARIA RITA

Goiânia/ GO

Teatro Rio Vermelho

A cantora, filha da eterna Elis Regina, traz para Goiânia o show com repertório do seu último disco, "Coração a Batucar". Ela vai interpretar músicas que fizeram sucesso nas vozes de Zeca Pagodinho, Alcione, entre outros. Informações: (62) 4052-0016

7 MAI

VILLA MIX

Brasília/DF

Chega à Capital Federal mais uma edição do Festival Villa Mix Brasília, com a mesma alegria, agitação, diversão e muita gente bonita. Um festival que exalta a grandiosidade e a tradição da música sertaneja nacional e é considerado uma referência no mercado de show e entretenimento do país. Informações: (61) 8122-4120



LEVANTANDO VOO

NOVO TERMINAL DO AEROPORTO DE GOIÂNIA
PROMETE MAIS CONFORTO PARA USUÁRIOS,
ALÉM DE AMPLIAR CONSIDERAVELMENTE SUA
CAPACIDADE OPERACIONAL



As obras de conclusão do novo terminal do Aeroporto de Goiânia estão praticamente finalizadas. A informação é da Assessoria de Imprensa da Infraero, que aponta o dia 25 de maio como o início das operações e uso dos passageiros.

O investimento, que ao todo utilizará uma verba de R\$ 467,4 milhões oriundos do Fundo Nacional da Aviação Civil, prevê um novo complexo com 4 pontes

de embarque, 23 balcões de check-in, 11 elevadores, 4 escadas rolantes, 3 esteiras de restituição de bagagem e 7 canais de inspeção (raios x e detector de metal).

Capacidade operacional ampliada

O novo terminal tem o objetivo de ampliar consideravelmente a capacidade operacional do aeroporto, assim como aprimorar e modernizar a infraestrutura e conforto oferecido para os usuários. Após a entrada em operação, o Aeroporto



fotos: Infraero - divulgação

Santa Genoveva terá capacidade para 9,8 milhões de passageiros por ano, sendo 6,3 milhões de passageiros pela nova estrutura. Em 2015, o aeroporto registrou 3.312.290 embarques e desembarques.

Entre o término das obras e a entrada em operação do novo terminal, uma série de procedimentos serão efetuados, como ambientação, instalação e validação de equipamentos e sistemas das empresas aéreas e pontos comerciais, além de homologações em órgãos de controle, como Anac e Comaer.

A construção do novo terminal promete mais um benefício para usuários e moradores da região. Para melhorar a fluidez do trânsito e facilitar o acesso ao novo aeroporto, será construído um viaduto no trecho que liga a BR-153 à Alameda Aeroporto, no bairro Jardim Guanabara. O projeto será executado pela Triunfo Concebra.



CAPACIDADE AMPLIADA	
TERMINAL ATUAL	3,5 milhões de passageiros
TERMINAL NOVO	6,3 milhões de passageiros
TOTAL DE PASSAGEIROS EM 2015	3,3 milhões

DE OLHO NA QUALIDADE DAS RODOVIAS

BRAZIL EXPO ROAD CHEGA À SUA SEXTA EDIÇÃO
DEBATENDO SOBRE O SETOR VIÁRIO E RODOVIÁRIO

Em março, São Paulo recebeu um dos principais eventos para promover o debate sobre o setor de infraestrutura viária e rodoviária: a Brazil Road Expo 2016. Em sua sexta edição, o evento contou com a participação de mais de 200 expositores entre marcas, órgãos governamentais, prefeituras, construtoras de obras públicas e concessionárias de rodovias.

O diferencial desta edição ficou por conta do Congresso Brazil Road Expo que, em nível gerencial, discutiu temas como a importância da infraestrutura para alavancar

o crescimento econômico, licenciamento ambiental e os atuais modelos de concessão em infraestrutura.

O evento, que ocorreu no antigo Centro de Exposições Imigrantes, contou com a visita de mais de 13 mil profissionais do setor e teve como um dos destaques o estande do DNIT (Departamento Nacional de Infraestrutura de Rodovias), que apresentou a simulação de voos de drones e do Veículo de Diagnóstico Rodoviário - ambos utilizados no monitoramento da qualidade das estradas.

NOVINHO EM FOLHA

OBRAS EM UNIDADE OPERACIONAL DA POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL DE HIDROLÂNDIA LEVAM MAIS EQUIPAMENTOS E CONFORTO PARA SERVIDORES E USUÁRIOS DA BR-153

A Triunfo Concebra e a Polícia Rodoviária Federal (PRF) inauguraram no dia 31 de março a obra do posto instalado no km 525 da BR-153, em Hidrolândia, região metropolitana de Goiânia.

Com a obra, iniciada em outubro de 2015, toda a fachada do imóvel foi adequada à nova identidade visual da instituição com serviços de pintura e reforma, melhoria de todo o telhado, além de manutenção

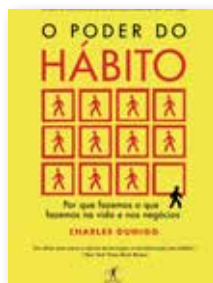
elétrica e hidráulica. Foram instalados ainda acessórios de segurança e corrimão na escada do prédio, que tem dois pavimentos. A unidade também foi equipada com dez computadores para agilizar o trabalho dos policiais rodoviários federais.

Com a obra, a Unidade Operacional, que tem sob sua responsabilidade cerca de 154 quilômetros de rodovias federais, ficou mais confortável tanto para o motorista quanto para os servidores e funcionários que ali trabalham.



O HÁBITO DA LEITURA

Confira os principais destaques de abril e boa leitura



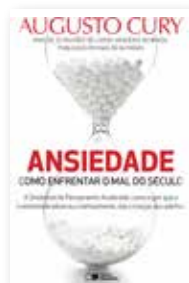
O PODER DO HÁBITO
Charles Duhigg
Objetiva

Durante os últimos dois anos, uma jovem transformou quase todos os aspectos de sua vida. Parou de fumar, correu uma maratona e foi promovida. Em um laboratório, neurologistas descobriram que os padrões dentro do cérebro dela – ou seja, seus hábitos – foram modificados de maneira fundamental para que todas essas mudanças ocorressem. Há duas décadas pesquisando ao lado de psicólogos, sociólogos e publicitários, cientistas do cérebro começaram finalmente a entender como os hábitos funcionam – e, mais importante, como podem ser transformados.



EXTRAORDINÁRIO
R. J. Palacio
Intrínseca

August Pullman, ou Auggie, nasceu com uma síndrome genética cuja seqüela é uma severa deformidade facial, que lhe impôs diversas cirurgias e complicações médicas. Por isso, ele nunca havia frequentado uma escola de verdade... até agora. Todo mundo sabe que é difícil ser um aluno novo, mais ainda quando se tem um rosto tão diferente. Prestes a começar o quinto ano em um colégio particular de Nova York, Auggie tem uma missão nada fácil pela frente: convencer os colegas de que, apesar da aparência incomum, ele é um menino igual a todos os outros.



ANSIEDADE
Augusto Cury
Saraiva

Você sofre por antecipação? Acorda cansado? Não tolera trabalhar com pessoas lentas? Tem dores de cabeça ou muscular? Esquece-se das coisas com facilidade? Se você respondeu “sim” a alguma dessas questões, é bem provável que sofra da Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA), que acomete grande parte da população mundial. Neste livro, você entenderá como funciona a mente humana para ser capaz de desacelerar seu pensamento, gerir sua emoção de maneira eficaz e resgatar sua qualidade de vida.



AMÉRICA EM GUERRA

HOMEM DE FERRO ENTRA EM ROTA DE COLISÃO COM CAPITÃO AMÉRICA

CAPITÃO AMÉRICA: GUERRA CIVIL

Steve Rogers (Chris Evans) é o atual líder dos Vingadores, super-grupo de heróis formado por Viúva Negra (Scarlett Johansson), Feiticeira Escarlate (Elizabeth Olsen), Visão (Paul Bettany), Falcão (Anthony Mackie) e Máquina de Combate (Don Cheadle). O ataque de Ultron fez com

que os políticos buscassem algum meio de controlar os super-heróis, já que seus atos afetam toda a humanidade. Tal decisão coloca o Capitão América em rota de colisão com Tony Stark (Robert Downey Jr.), o Homem de Ferro.

O longa, que tem duração de 147 minutos, tem sua estreia marcada para 28 de abril.

MAPA DO TRECHO

BR-060

BR-153

BR-262

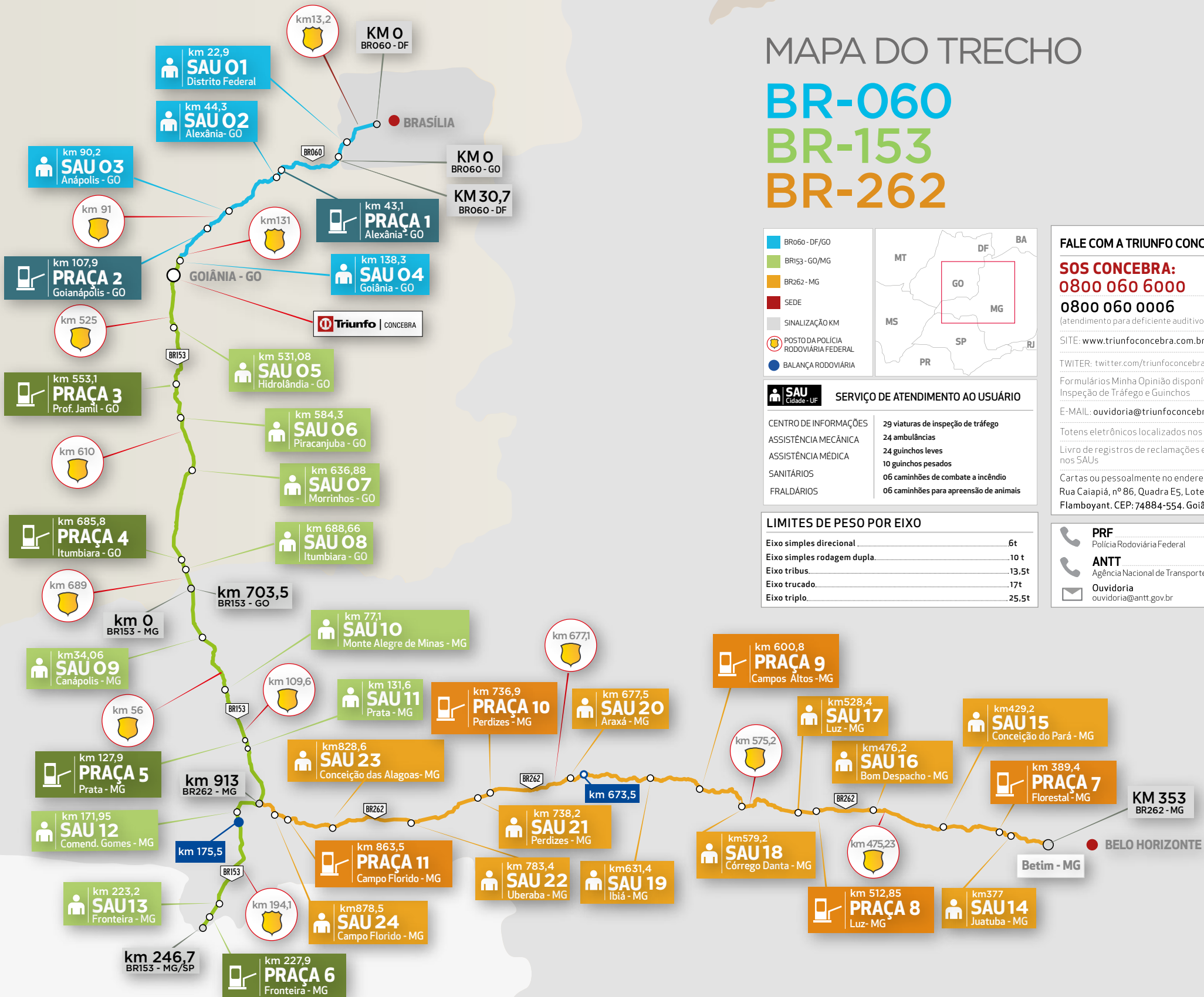


TABELA DE TARIFAS GOIÁS - MINAS GERAIS

Cobrança autorizada a partir do dia 27 de junho de 2015.

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

GO	Categoria	Eixos	Rodagens	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-I	4,30	3,20	4,60	5,60
Caminhão Leve Furgão, Ônibus Caminhão-trator		2	I-II	8,60	6,40	9,20	11,20
Automóvel c/ Semi-reboque Caminhoneta c/ Semi-reboque		3	I-I	6,45	4,80	6,90	8,40
Caminhão Caminhão-trator Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		3	I-II	12,90	9,60	13,80	16,80
Automóvel c/ Reboque Caminhoneta c/ Reboque		4	I-I	8,60	6,40	9,20	11,20
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		4	I-II	17,20	12,80	18,40	22,40
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		5	I-II	21,50	16,00	23,00	28,00
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		6	I-II	25,80	19,20	27,60	33,60
Motocicletas Motonetas Bicicletas a Motor		2	Simplex	2,15	1,60	2,30	2,80

MG	Categoria	Eixos	Rodagens	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-I	4,90	2,90	4,00	4,20	4,40	5,30	4,30
Caminhão Leve Furgão, Ônibus Caminhão-trator		2	I-II	9,80	5,80	8,00	8,40	8,80	10,60	8,60
Automóvel c/ Semi-reboque Caminhoneta c/ Semi-reboque		3	I-I	7,35	4,35	6,00	6,30	6,60	7,95	6,45
Caminhão Caminhão-trator Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		3	I-II	14,70	8,70	12,00	12,60	13,20	15,90	12,90
Automóvel c/ Reboque Caminhoneta c/ Reboque		4	I-I	9,80	5,80	8,00	8,40	8,80	10,60	8,60
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque Ônibus		4	I-II	19,60	11,60	16,00	16,80	17,60	21,20	17,20
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		5	I-II	24,50	14,50	20,00	21,00	22,00	26,50	21,50
Caminhão c/ Reboque Caminhão-trator c/ Semi-reboque		6	I-II	29,40	17,40	24,00	25,20	26,40	31,80	25,80
Motocicletas Motonetas Bicicletas a Motor		2	Simplex	2,45	1,45	2,00	2,10	2,20	2,65	2,15

Valores expressos em reais

SUA DÚVIDA

FALE COM A GENTE

Este espaço é destinado para que você tire suas dúvidas em relação à 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.

Quais são as formas de pagamento aceitas pela Concessionária?

As formas de pagamento aceitas pela Concessionária são: dinheiro, vale pedágio e TAG de passagem automática. Para chip ou TAG a Concessionária conta com passagem automática em cabines exclusivas através de leituras do sistema Auto Expresso, Sem Parar e ConectCar.

FALE COM A TRIUNFO CONCEBRA

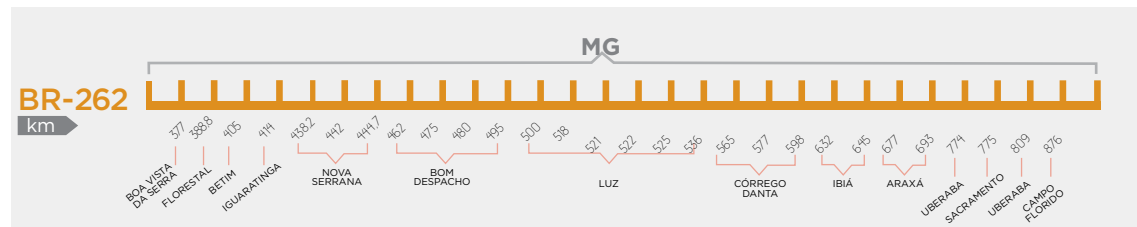
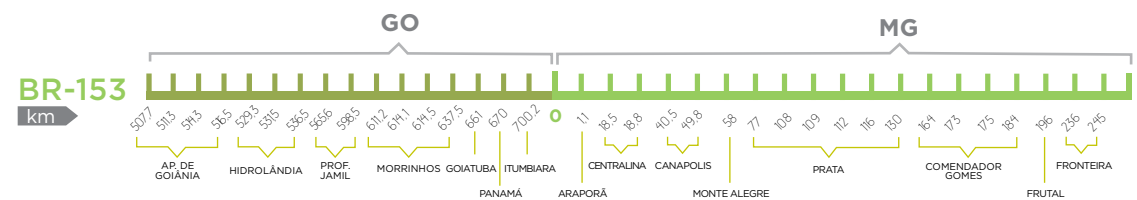
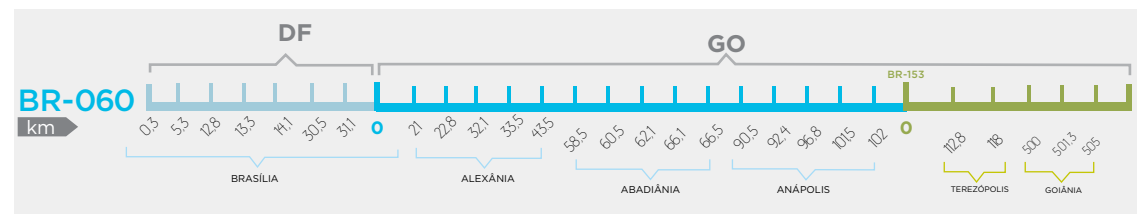
SOS CONCEBRA: 0800 060 6000 | 0800 060 0006

(atendimento para deficiente auditivo e de fala)



SERVIÇOS

POSTOS DE GASOLINA PELO TRECHO - LOCALIZAÇÃO POR km





FÁCIL ou DIFÍCIL

De que jeito você prefere aprender?



Antes de pegar a rodovia, lembre-se de fazer a revisão do seu veículo, incluindo os níveis de óleo e conservação dos pneus.

Quem aprende do jeito certo, faz uma viagem mais segura.



Triunfo

Grandes desafios, soluções inteligentes.