

em frente

Nº 114 JANEIRO DE 2024 • ANO 10
DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

 **Triunfo** | CONCEBRA

JANEIRO BRANCO: SAÚDE MENTAL ENQUANTO HÁ TEMPO

**A importância de manter a
saúde mental em dia e como
ela afeta o trânsito**

Confira ainda nesta edição:

- **MOTORISTAS PROFISSIONAIS:
CUIDADOS PARA GARANTIR A
SEGURANÇA NAS RODOVIAS**
- **PARTICIPE DA PESQUISA DE
SATISFAÇÃO DO USUÁRIO**



2 ÍNDICE

3 **MOTORISTAS PROFISSIONAIS: CUIDADOS PARA GARANTIR A SEGURANÇA NAS RODOVIAS**
Veja os cuidados dos motoristas profissionais para uma viagem tranquila e segura

4 **JANEIRO BRANCO: SAÚDE MENTAL ENQUANTO HÁ TEMPO**
Conheça o tema da campanha de 2024 e como manter a saúde mental em dia

6 **PARTICIPE DA PESQUISA DE SATISFAÇÃO DO USUÁRIO**
Objetivo é obter as opiniões dos usuários sobre os serviços prestados pela Concebra

7 **DICAS DE LIVROS/TURISMO**
Hora do Lazer

8 **SUA DÚVIDA**
Coluna responde às 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

Olá, leitor!

Um novo ano começa com um novo você. No mês da campanha Janeiro Branco, destacamos o alerta para cuidar da saúde mental e do bem-estar emocional. Em nossa matéria de capa, veja as dicas para manter a saúde mental em dia e como ela impacta o trânsito.

Abordamos ainda os cuidados que os motoristas profissionais (categorias C, D e E) devem ter nas rodovias.

Nesta edição, conheça a nova Pesquisa de Satisfação do Usuário 2024 e participe. A análise tem o objetivo de obter opiniões dos usuários sobre os serviços prestados, como os atendimentos médico e mecânico; e sobre a conservação, pavimento e sinalização da rodovia, além de saber mais sobre o perfil dos nossos clientes.

Boa viagem e uma ótima leitura!

Odenir José Sanches

Diretor - Presidente da Triunfo Concebra

EXPEDIENTE

PRF



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, Fernanda Laune e Gabriele Sabino

Projeto Gráfico e conteúdo: Brick +55 21 2480-1081 • www.brickbr.com **Design Gráfico:** Carlos Gusmão

Textos: Roberta Vieira **Imagens:** Acervo Triunfo Concebra **Gráfica:** Pontual Soluções Gráficas **Tiragem:** 5.000 exemplares

MOTORISTAS PROFISSIONAIS: CUIDADOS PARA GARANTIR A SEGURANÇA NAS RODOVIAS

Diariamente, os motoristas profissionais, como os condutores de ônibus, vans e caminhões, utilizam as rodovias para fazer o transporte de cargas e pessoas. Para quem pega a estrada como forma de trabalho, percorrendo diversos quilômetros, é necessário ter cuidados que asseguram a vida.

A Resolução 897 do Contran traz informações importantes que o motorista profissional deve levar em consideração antes de pegar a estrada.

São seis pontos de atenção:

1) Comportamento de risco: dirija eliminando comportamentos de risco, como respeitar a sinalização e os limites de velocidade, realizar ultrapassagens em locais permitidos e não usar o celular ao dirigir;

2) Necessidade de realização de intervalos de descanso: o tempo máximo de direção é de cinco horas e meia ininterruptas, que devem ser sucedidas de um descanso de 30 minutos a cada seis horas na condução de veículo de carga e a cada quatro horas na condução de veículo rodoviário de passageiros;

3) Uso de álcool e substâncias psicoativas (atualização do exame toxicológico): não dirija sob o efeito de álcool e substâncias que atuam sobre o cérebro, modificando o seu funcionamento;

4) Manutenção de equipamentos obrigatórios (faixas refletivas, para-choque, freios): os motoristas devem sempre fazer a revisão dos itens obrigatórios do veículo;

5) Excesso de peso e dimensões: não carregue mais peso do que o recomendado, já que isto compromete a estabilidade do veículo, o que causa riscos na estrada;

6) Amarração adequada da carga: devem ser utilizados dispositivos de amarração, como cintas têxteis, correntes ou cabos de aço, além de pontos de amarração adequados e em número suficiente.

A Triunfo Concebra realiza campanhas de segurança viária, voltadas para os motoristas profissionais, que focam na eliminação dos erros intencionais e nos comportamentos de risco que mais causam lesões graves ou fatais. Dirigir com atenção é fundamental para evitar acidentes.

“ É essencial que cada um faça sua parte na segurança do trânsito nas rodovias. A Concebra reforça as ações de segurança, principalmente aos caminhoneiros, que passam longos períodos longe de casa e necessitam muitas vezes de atenção; e destaca a importância dos cuidados na condução das cargas que movimentam a nossa economia.”

Higino Carvalho, Coordenador de Operações da Triunfo Concebra





JANEIRO BRANCO: SAÚDE MENTAL ENQUANTO HÁ TEMPO

Início de ano é época de colocar no papel as metas para o novo ano, traçar os objetivos pessoais e profissionais e cuidar da saúde mental. A campanha Janeiro Branco, criada em 2014 pelo Instituto de mesmo nome, tem o objetivo de chamar a atenção da sociedade sobre as questões relacionadas à saúde mental e ao bem-estar emocional.

O Janeiro Branco foi desenvolvido no mês de janeiro por representar o recomeço. Já o branco foi escolhido por, simbolicamente, representar uma folha a ser preenchida. O tema da campanha deste ano, quando o movimento completa dez anos, é “Saúde mental enquanto há tempo”.

Conheça mais sobre o movimento acessando o site: <https://janeirobranco.com.br>.



Para começar a preencher as páginas em branco do ano de 2024, além de rever as metas e objetivos, é importante estar com a saúde mental em dia, já que o comportamento das pessoas pode impactar a rotina e o trânsito.

Como o deslocamento nas cidades e rodovias acaba se tornando estressante e exaustivo, principalmente em viagens de longa distância, o motorista precisa ter empatia, gentileza e adotar atitudes que evitem acidentes.

Ansiedade, depressão e insônia causam efeitos no trânsito. O psicólogo Junny Marcos, Diretor da Rede de Psicologia - parceira da Triunfo Concebra - destaca que “a saúde mental é fundamental para a segurança no trânsito e influencia diretamente a tomada de decisões conscientes e o controle emocional”.

Com o intuito de divulgar a campanha Janeiro Branco, a Triunfo Concebra

elaborou uma campanha interna com o slogan “A saúde mental importa”. A intenção é incentivar as pessoas a buscarem práticas que tragam bem-estar físico e mental.

A Concessionária distribuirá um bloco e uma caneta para os colaboradores, a fim de que preencham a “Agenda semanal de bem-estar”. O tema será divulgado nos canais internos e externos de comunicação.

“**Condutores com bem-estar psicológico são mais resilientes ao estresse no trânsito, reduzindo comportamentos de risco e contribuindo para estradas mais seguras e saudáveis.**”

Junny Marcos, psicólogo e Diretor da Rede de Psicologia



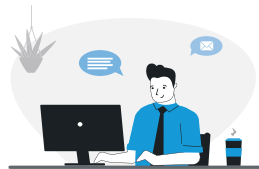
Dicas para manter a saúde mental em dia:



Realizar atividades físicas



Praticar o autocuidado



Manter um equilíbrio entre o trabalho e o lazer



Manter uma alimentação saudável



Ter um sono de qualidade



Procurar ajuda de um profissional, se sentir necessidade

PARTICIPE DA PESQUISA DE SATISFAÇÃO DOS USUÁRIOS

Para continuar prestando um serviço de qualidade aos nossos usuários, é preciso saber a sua opinião com relação aos serviços oferecidos pela Concebra. Isso porque ninguém melhor do que o próprio motorista, que trafega pelas BRs 060, 153 e 262, para avaliar os nossos serviços.

A Pesquisa de Satisfação do Usuário tem o objetivo de obter opiniões dos usuários sobre os serviços prestados, como os atendimentos médico e mecânico, o atendimento na praça de pedágio e a satisfação com a conservação da rodovia. Dessa forma, é possível promover melhorias contínuas no atendimento ao motorista.

Esta análise também é importante para conhecer o perfil dos clientes que trafegam pelas rodovias administradas pela Concessionária, além de saber quais

serviços o usuário mais valoriza e quais dados prefere se informar nas redes sociais e no site.

A pesquisa atende uma das normativas da ISO 9001, que trata da qualidade de atendimento aos clientes, e a Política do Sistema Integrado de Gestão - SGI, que visa promover a satisfação dos usuários e clientes. O resultado norteia quais ações serão realizadas por todas as equipes, a fim de proporcionar mais conforto, fluidez de tráfego e segurança aos motoristas.



PARTICIPE DA NOSSA PESQUISA DE SATISFAÇÃO! APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR PARA O QR CODE. A PESQUISA É SIMPLES E FÁCIL DE SER REALIZADA.

A Triunfo Concebra realiza anualmente a Pesquisa de Satisfação do Usuário, com o objetivo de analisar a percepção dos motoristas em relação à qualidade das rodovias e aos serviços oferecidos. A pesquisa também está disponível no site www.triunfoconcebra.com.br.



Hora do Lazer - Dica de Livro

DÁ UM TEMPO!

AUTORA: IZABELLA CAMARGO

Descrição: após identificar as transformações em diversas áreas que nos levaram a viver em um mundo mais rápido, Izabella – que precisou tirar o pé do acelerador e pisar no freio ao viver a experiência com a síndrome de burnout – escreveu *Dá um tempo!*. O livro reúne percepções de mais de cem entrevistados, desde personalidades como Fernanda Montenegro, Pe. Fábio de Melo e Nelson Motta a professores, formadores de opinião e especialistas no assunto. Este livro busca dar subsídios para que qualquer pessoa possa ditar o ritmo da própria agenda, ir ao encontro de uma vida saudável e ter o tempo sempre a seu favor.



DICA DE TURISMO

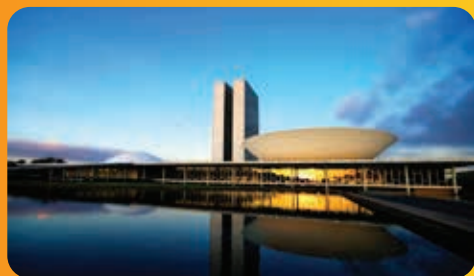
O que fazer nas férias em Brasília? Neste mês, a dica de turismo é visitar a capital federal do país, cidade que possui diversos atrativos, que vão muito além da arquitetura. As opções de lazer envolvem arte, cultura, entretenimento e muito mais!

Uma boa dica para visitação é a Catedral de Brasília, projetada por Oscar Niemeyer. Os seus vitrais ganham um visual diferente a cada hora, de acordo com a intensidade da iluminação. Também projetado por Oscar Niemeyer, o Memorial JK conta com fotos do período da construção de Brasília, objetos e roupas pessoais de Juscelino Kubitschek.

O Zoológico de Brasília é outra opção de lazer para a família. O horário de funcionamento é de terça a domingo e feriados, das 8h30 às 17h. A bilheteria funciona até às 16h. Já a Torre de TV é um

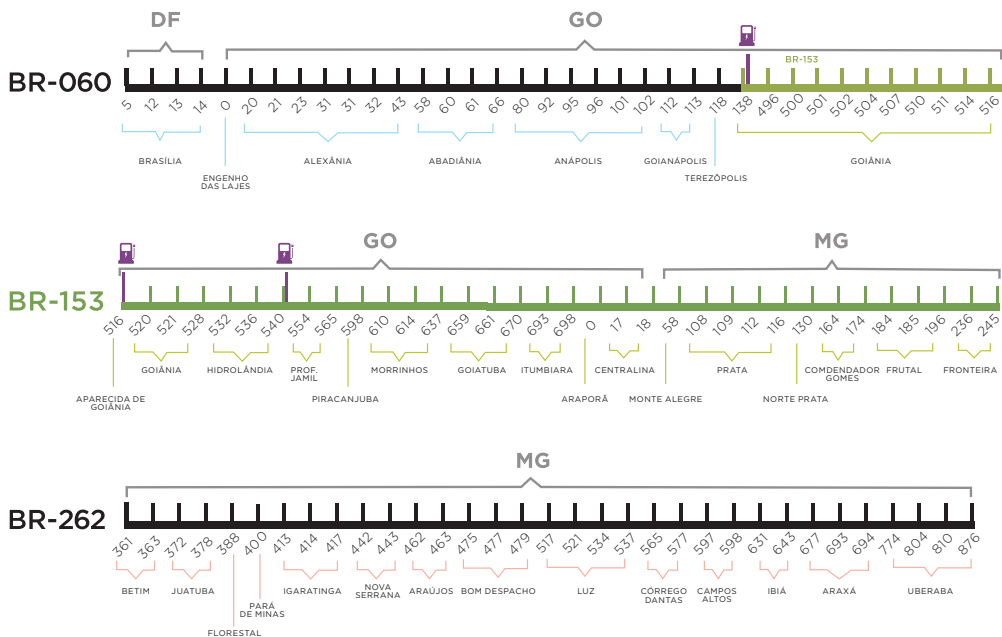
local ideal para desfrutar de uma vista panorâmica da cidade e também para ver o nascer ou o pôr do sol. À noite, é possível observar a Esplanada dos Ministérios e o Congresso Nacional.

Para os que curtem passeios ao ar livre, uma dica é visitar o Parque Nacional de Brasília, conhecido como Água Mineral. O parque possui piscinas naturais e duas trilhas de pequena a média dificuldade: a da Capivara – trilha para caminhada, indicada para crianças (sempre acompanhadas por um responsável) e com duração aproximada de 20 minutos; e a da Cristal Água – para prática de caminhada e de mountain bike, com duração de 1h a 3h40 (caminhada) e de 20 minutos a 1h30 (bicicleta). O Jardim Botânico de Brasília é mais um atrativo turístico para os amantes da natureza, onde é possível fazer um piquenique gratuito.





POSTOS DE GASOLINA E ELETROPOSTOS PELO TRECHO - LOCALIZAÇÃO POR km



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@triumfoconcebra.com.br. Elas serão respondidas diretamente por técnicos da Triunfo Concebra.

Evadi o pedágio e depois adquire a TAG. É possível colocar a passagem na TAG?

Se quando o veículo evadiu o pedágio ele não possuía a TAG e adquiriu a TAG depois, informamos que não é possível inserir as passagens em evasão, pois a aquisição do serviço foi posterior ao ato de evasão.

FALE COM A TRIUNFO CONCEBRA

SOS CONCEBRA: 0800 060 6000 | 0800 060 0006

atendimento para pessoa com deficiência auditiva e de fala

TABELA DE TARIFAS GOIÁS - MINAS GERAIS

Tarifas de pedágio em vigor desde 2022

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	Alexânia	Goianápolis	Prof. Jamil	Itumbiara
				BR-060 Km 43,1	BR-060 Km 107,9	BR-153 Km 553,1	BR-153 Km 685,8
	Automóvel, caminhonete e furgão	2	I-I	6,90	5,10	7,40	9,00
	Caminhão leve, ônibus, caminhão-trator e furgão	2	I-II	13,80	10,20	14,80	18,00
	Automóvel e caminhonete com semirreboque	3	I-I	10,35	7,65	11,10	13,50
	Caminhão, caminhão-trator, caminhão-trator com semirreboque e ônibus	3	I-II	20,70	15,30	22,20	27,00
	Automóvel e caminhonete com reboque	4	I-I	13,80	10,20	14,80	18,00
	Caminhão com reboque, caminhão-trator com semirreboque	4	I-II	27,60	20,40	29,60	36,00
	Caminhão com reboque, caminhão-trator com semirreboque	5	I-II	34,50	25,50	37,00	45,00
	Caminhão com reboque, caminhão-trator com semirreboque	6	I-II	41,40	30,60	44,40	54,00
	Motocicletas, motonetas, bicicletas moto	2	Simples	3,45	2,55	3,70	4,50

MG	Categoria	Eixos	Rodagens	Prata	Fronteira	Florestal	Luz	C. Altos	Perdizes	C. Florido
				BR-153 Km 127,9	BR-153 Km 227,9	BR-262 Km 389,4	BR-262 Km 512,85	BR-262 Km 600,8	BR-262 Km 736,9	BR-262 Km 863,5
	Automóvel, caminhonete e furgão	2	I-I	7,90	4,70	6,40	6,70	7,10	8,40	6,90
	Caminhão leve, ônibus, caminhão-trator e furgão	2	I-II	15,80	9,40	12,80	13,40	14,20	16,80	13,80
	Automóvel e caminhonete com semirreboque	3	I-I	11,85	7,05	9,60	10,05	10,65	12,60	10,35
	Caminhão, caminhão-trator, caminhão-trator com semirreboque e ônibus	3	I-II	23,70	14,10	19,20	20,10	21,30	25,20	20,70
	Automóvel e caminhonete com reboque	4	I-I	15,80	9,40	12,80	13,40	14,20	16,80	13,80
	Caminhão com reboque, caminhão-trator com semirreboque	4	I-II	31,60	18,00	25,60	26,80	28,40	33,60	27,60
	Caminhão com reboque, caminhão-trator com semirreboque	5	I-II	39,50	23,50	32,00	33,50	35,50	42,00	34,50
	Caminhão com reboque, caminhão-trator com semirreboque	6	I-II	47,40	28,20	38,40	40,20	42,60	50,40	41,40
	Motocicletas, motonetas, bicicletas moto	2	Simples	3,95	2,35	3,20	3,35	3,55	4,20	3,45

Valores expressos em Reais

MAPA DO TRECHO

BR-060 BR-153

BR-262



BR060 - DF/GO	
BR153 - GO/MG	
BR262 - MG	
SEDE	
SINALIZAÇÃO KM	
POSTO DA POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL	
BALANÇA RODOVIÁRIA	

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

TWITTER/X: @triunfoconcebra

INSTAGRAM: @triunfoconcebra

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 8, Quadra E5, Lote 5, Alphaville
Flamboyant. CEP: 74884-554, Goiânia/GO

SAU
Cidade - UF

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO USUÁRIO

CENTRO DE INFORMAÇÕES	11 Guinchos Pesados e Super Pesados
ASSISTÊNCIA MECÂNICA	26 Guinchos Leves
ASSISTÊNCIA MÉDICA	7 Unidades de Suporte Avançado
SANITÁRIOS	17 Unidades de Resgate
FRALDÁRIOS	27 Viaturas de Inspeção de Tráfego
	6 Boiadeiro
	6 Pipa

BALANÇA 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

PRF	191
Polícia Rodoviária Federal	
ANTT	166
Agência Nacional de Transportes Terrestres	
Ouvidoria	
ouvidoria@antt.gov.br	

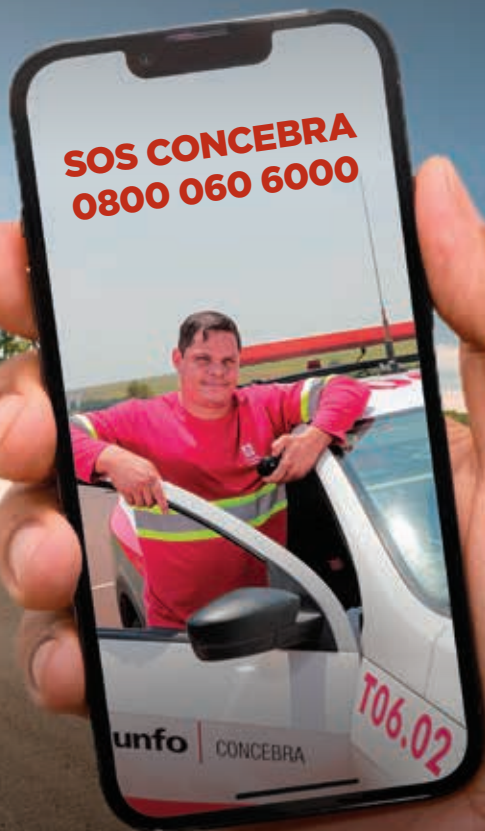
De acordo com o Artigo 16 da Lei nº 13.103, sancionada em 2 de março de 2015.

Fica permitida, na pesagem de veículos de transporte de carga e de passageiros, a tolerância máxima de 5% sobre os limites de peso bruto total, e de 10% sobre os limites de peso bruto transmitido por eixo de veículos à superfície das vias públicas



ESTÁ VIAJANDO E PRECISA DE APOIO MÉDICO OU MECÂNICO? QUER SABER SOBRE A SITUAÇÃO NA RODOVIA?

SOS CONCEBRA
0800 060 6000



Ligue para o **SOS Concebra (0800 060 6000)**, que está disponível 24 horas por dia para atendimento ao usuário. Estamos sempre prontos para atendê-lo.

**GOSTOU DO CONTEÚDO DA REVISTA?
COMPARTILHE!**

Basta apontar o celular para o QR Code para ter acesso às revistas.



Triunfo | CONCEBRA