

# revista **Circulando**

Ano 1 - Edição nº1 - Novembro 2008

## **Ginástica** ao ar livre em **Itaipuaçu**

Página 3



**Dicas de  
Economia  
em casa**

página 6

**Atendimento  
Amparo de  
qualidade**

página 4

**Frota ganha  
selo ambiental  
da Feema**

página 7



A Viação Nossa Senhora do Amparo quer estar mais perto de você. Em uma nova fase, a empresa vem investindo em campanhas, ações e projetos voltados à população e à melhoria da qualidade de vida do maricaense.

Com a intenção de estreitar ainda mais sua relação com o cliente, a empresa tem como canais de comunicação a campanha "Informe-se", um site, o 0800 e, agora, como presente de fim de ano para seus clientes, lança a revista "Circulando". Queremos trocar idéias e sugestões com você que, assim como nós, ama Maricá. Você vai saber o que a empresa faz, quem utiliza nossos serviços e tirar suas dúvidas. Além disso, vai encontrar dicas, brincadeiras e informações úteis para ler e guardar. Espero que você aproveite.

Um Feliz Natal e um Ano Novo repleto de realizações e bênçãos.

### **Expediente:**

**Periodicidade:** Bimestral

**Tiragem:** 25 mil exemplares

**Edição e Redação:** FSB Comunicações/Antônio Fábio

**Projeto Gráfico:** VX STUDIO

**Coordenação:** Viação Nossa Senhora do Amparo/Bárbara Caetano



**“Meus maiores prêmios são o crescimento e o conhecimento.”**

**Q**uando preencheu a ficha de cadastro para ingressar na Viação Nossa Senhora do Amparo há nove anos, Clebson de Alencar Locatel, de 29 anos, optou pelo cargo de servente. Acabou contratado para trabalhar como cobrador de ônibus.

Trabalhou também no Departamento Pessoal e hoje é motorista de ônibus rodoviário. Clebson é casado, nascido em Maricá e reside em Ponta Negra.

#### **•O que Maricá tem de Melhor?**

O potencial turístico e ecológico.

#### **•Como você se define profissionalmente?**

Sou um profissional motivado pelos meus desejos. Meus maiores prêmios são o crescimento e o conhecimento.

#### **•Quais são seus planos para o futuro?**

Ser instrutor e concluir o curso de bacharel em Teologia.

#### **•Como é a sua relação com os passageiros?**

Ótima. Tenho um excelente relacionamento com todos. Trabalhar com o público é conhecer um pouco de cada um o tempo todo.

#### **•O que você faz nas horas de lazer?**

Dou aulas de teologia para jovens, pratico caminhadas e sou tecladista em um grupo de louvor. <

# Saúde

Capa <<

## para a melhor idade

**A**o ar livre e com muita disposição para os exercícios do corpo e da mente. É assim que tem sido a rotina de cerca de cinquenta pessoas com idades entre 55 e 60 anos, que fazem parte do Projeto Circulação, iniciado em agosto com o apoio da Viação Nossa Senhora do Amparo.

Residentes em Itaipuaçu, praticam atividade aeróbica leve, de frente para o mar, gratuitamente.

De acordo com a professora de Educação Física e Fisioterapeuta, Giovana Giovanini Ferreira, as aulas têm trazido resultados satisfatórios.

“Além da atividade física, são trabalhados o aspecto intelectual e afetivo, já que há a formação de grupos que saem e se divertem”, afirma Giovana, que, ao final da aula, às sextas-feiras, promove discussões sobre temas atuais.

### Mais vagas devem ser criadas

O número de pessoas inscritas no cadastro reserva do Circulação é quase o mesmo dos que têm se exercitado nas aulas.

E a procura aumenta a cada dia. A professora Giovana afirma que há projeto para elevar o número de vagas.

A atividade física é fundamental para prevenção de doenças e para a melhoria da qualidade de vida. Quando bem orientada, ela protege os indivíduos contra o desenvolvimento de diversos tipos de doenças, principalmente as de origem cardiovasculares e circulatórias. <

### Serviço:

As aulas acontecem no final da Rua 1 (Beira-Mar), em Itaipuaçu, às segundas, quartas e sextas, das 7h30 às 8h30. Informações: 7658-4849. É preciso se inscrever para participar.



## Quem anda com a gente >>>

**R**aimundo Miranda, de 30 anos, é um exemplo de trabalhador que mora e investe em Maricá. Ele não é maricaense mas se orgulha de morar na cidade.

Proprietário da banca de jornal Ponto Mágico, em Inoã, Raimundo pretende expandir os negócios.

Casado, pai de uma filha de 3 anos, o jovem empreendedor chegou em Maricá, há 12 anos, e logo acabou fixando residência. “Acho a cidade tranqüila e com muitas opções para o lazer”, afirmou.

Raimundo conta que sua relação com a Viação Nossa Senhora do Amparo é antiga. “Como tenho que chegar às 5h30, pego todos os dias o ônibus no mesmo horário. Esta rotina, inclusive, me possibilitou fazer várias amizades dentro dos veículos”, disse. <

“Acho a cidade tranqüila e com muitas opções para o lazer.”

## Atendimento de Qualidade >>>

**A** partir de agora o acesso aos serviços prestados pela Viação Nossa Senhora do Amparo ficou mais fácil para os usuários do Terminal Rodoviário Jacintho Luiz Caetano, no Centro. A empresa reformou seu antigo quiosque no local e ampliou o atendimento, para todos os dias úteis da semana, das 06h às 21h.

No local, duas atendentes, tiram dúvidas, fazem via internet o acompanhamento das linhas (horários) e ficam conectadas com os principais núcleos da empresa.

Lá, também funciona a central de cadastro do RioCard Escolar do Setrerj, onde os estudantes podem dar entrada e retirar o cartão.

O usuário que quiser consultar linhas e horários pode optar pela internet: [www.vnsamparo.com.br](http://www.vnsamparo.com.br). Ou ligar para o atendimento da empresa no número 0800 25 2955.

O endereço do Terminal Rodoviário Jacintho Luiz Caetano é Avenida Roberto Silveira s/nº, Centro de Maricá. <





## Rabanadas Natalinas



### Ingredientes:

- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de açúcar branco
- 1 colher de leite
- 1 colher de nata
- baunilha em pó (opcional)
- 12 fatias de pão de véspera
- óleo
- açúcar em pó
- canela moída

Coloque as gemas dentro de uma tigela e junte o açúcar. Bata a gemada até obter um creme macio e espesso. Adicione o leite e a nata. Bata um pouco mais e aromatize com 1 colher de café de baunilha em pó (opcional). Bata novamente. Molhe o pão com esta mistura e deixe embeber durante alguns minutos. Aqueça o óleo numa frigideira e frite as fatias até dourarem uniformemente. Retire da fritura com uma escumadeira e escorra. Polvilhe as rabanadas ainda quentes com açúcar e canela. ◀

## Para uma árvore de Natal mais bonita

• Ao embelezar a sua árvore de Natal, coloque em primeiro lugar as luzes, depois as fitas e no final os outros enfeites (bolas, sinos, anjinhos, prendinhas etc).

• Comece a colocar as suas luzes de Natal da base para o topo e de dentro para fora.

• Comece a ornamentação com enfeites simples tais como bolas de natal de cor fosca ou brilhante.

• Depois de terminar a base de ornamentação da árvore, combine enfeites especiais, únicos e colecionáveis.

Fonte:  
[www.colegiosaofrancisco.com.br](http://www.colegiosaofrancisco.com.br)

### Economia >>>

1. Tampe suas panelas enquanto cozinha;

2. Aprenda a cozinhar em panela de pressão;

3. Cozinhe com fogo mínimo;

4. Antes de cozinhar, retire da geladeira todos os ingredientes de uma só vez;

5. Use ventilador de teto. Ele gasta 90% menos energia que um ar-condicionado;

6. Troque suas lâmpadas incandescentes por fluorescentes, que gastam 60% menos;

7. Não deixe seus aparelhos elétricos em stand by. Desligue quando não estiver usando;

8. Use a máquina de lavar roupas /louças só quando estiverem cheias;

9. Use menos água quente ao tomar banho;

10. Pendure roupas ao ar livre ao invés de colocar na secadora.

## Ecologicamente correto >>

Os ônibus da Viação Nossa Senhora do Amparo estão circulando com o Selo Verde. Concedido pela Feema, o selo é a garantia de que os veículos estão nos padrões de emissão de gases poluentes. Ele fica colado no vidro dianteiro dos carros.

De acordo com a Feema, o selo é um instrumento de gestão ambiental e possibilita que a sociedade fiscalize o trabalho que vem sendo prestado. A partir do momento que as pessoas virem o selo, vão saber que a empresa é ecologicamente responsável. Os ônibus da Viação Nossa Senhora do Amparo foram aprovados na medição da fumaça e receberam o selo. <



## Reaproveitamento de água é a maior limpeza >>

Você sabia que 90% da água utilizada na lavagem dos ônibus na garagem de Maricá são reaproveitadas? Pois acredite que, através de um processo natural de purificação, a Viação Nossa Senhora do Amparo consegue economizar, por dia, 27 mil litros de água. Os benefícios, além da economia, são que, com esse processo, não é lançada água contaminada com xampus e outras substâncias no meio ambiente e diminui a possibilidade de pragas como baratas, ácaros e fungos. <



Algumas  
coisas são

# Obrigação da Amparo. Outras não.



**O que você sempre quis saber,  
a Amparo vai responder.**

A **Viação Nossa Senhora do Amparo** é uma empresa que presta serviço de transporte público para a população de Maricá. **Para conquistar o direito de exercer essa concessão, ela se comprometeu em atender alguns requisitos.**

No entanto, nem tudo é obrigação da Amparo.

#### **Obrigações da Amparo**

- Transportar o passageiro com segurança, conforto e pontualidade
- Prestar serviço com qualidade e cordialidade
- Oferecer motoristas treinados

#### **Dever do Poder Público**

- Pavimentar ruas
- Organizar o trânsito nas estradas e municípios
- Definir os locais e construir as paradas de ônibus

**Informe-se sempre.**

**Ser bem informado é seu direito.**

Nossa Senhora do  
**Amparo**

ORGULHO DE SER MARICAENSE

Atendimento  
**0800 25 2955**

[www.vnsamparo.com.br](http://www.vnsamparo.com.br)