



METALÚRGICA  
**MGS**  
M. GONÇALVES SANTOS

REVISTA MGS  
Ano 04 - nº 04  
Exemplar gratuito

*Nosso destino é crescer  
com sustentabilidade*

**1983-2015.  
DÉCADAS DE  
EXPANSÃO.**

Há mais de três décadas, uma pequena oficina mecânica dava lugar a uma instalação industrial que, como fruto da perseverança, honestidade e persistência de seu idealizador, cresceu e hoje desponta no competitivo mercado nacional de implementos rodoviários. pg.6

Indo cada vez mais longe.

Editorial	03	Nosso destino é crescer com sustentabilidade
De 1983 a 2015	04	Décadas de crescimento
MGS	06	Os diferenciais da marca
Produtos	10	Inovação e reconhecimento
Meio Ambiente	14	MGS Sustentável
Manoel Gonçalves dos Santos	16	Exemplo de perseverança
Manutenção	18	Mais segurança nas estradas
Saúde no Trabalho	19	Como ter hábitos de vida saudáveis no ambiente de trabalho?

## EXPEDIENTE

Metalúrgica MGS  
Conjunto Arthur Tavares de Melo, s/n  
Ibiranga - Itambé - PE  
Tel.: (83) 3289-1018 / 3289-1252  
Fax: 3289-1090  
metalurgicamgs@metalurgicamgs.com.br  
[www.metalurgicamgs.com.br](http://www.metalurgicamgs.com.br)

**Diretor:** Manoel Gonçalves dos Santos

**Corpo Editorial:** Superliga66

**Redação:** Marcela Quirino

**Projeto Editorial:** José Lemos Neto

**Tiragem:** 600 exemplares

**Impressão:** UniGráfica

Revista de distribuição gratuita.

# *Nosso destino é crescer com sustentabilidade*

---



Em 2014, registramos mais um dos muitos anos de nossa história. Enfrentamos grandes desafios, vencemos muitos obstáculos e, através da nossa capacidade de superação, alcançamos ao longo desses anos diversos dos nossos objetivos com transparência e simplicidade.

Iniciamos esse ciclo de maturidade com o desafio maior de integrar-nos a uma realidade de competitividade global, onde cada um dos novos desafios é uma oportunidade para o desenvolvimento da empresa.

O que vem conduzindo a MGS numa posição de destaque no mercado nacional de implementos rodoviários é a visão de expansão permanente, com qualificação, inovação e sustentabilidade, o que entendemos ser a base para um crescimento sólido e consolidação da marca. Acreditamos que estamos trilhando o caminho certo.

Assim tem sido ao longo destes mais de 30 anos, e fica a lição de que aprendemos com nossos desafios; independente dos resultados alcançados, temos grande alegria de celebrar com todos que direta e indiretamente, tiveram e têm participação nessa trajetória de lutas e conquistas.

Que juntos possamos ir cada vez mais longe, brindemos a todos nós!

Manoel Gonçalves dos Santos  
Diretor

# **Décadas de crescimento**

## **1983 - 2015**

---



### **COMO TUDO COMEÇOU**

---

Tudo começou como tantas outras histórias, a oficina mecânica dá lugar à instalação industrial para fazer frente às inovações tecnológicas e ao aumento da demanda. O desenrolar e o seu desfecho estão intimamente ligados à perseverança, honestidade e persistência de seu protagonista: Manoel Gonçalves dos Santos.

Foi em 02 de agosto de 1983 que, efetivamente, começou a operar a Metalúrgica MGS, a empresa começa a prosperar com novos clientes e mercados foram conquistados. A fabricação de reboque para trator com um e dois eixos evoluiu, e aos poucos incorporou novos produtos acompanhando as necessidades do mercado. O crescimento da Metalúrgica MGS estava ligado diretamente à expansão do transporte canavieiro na região.

Na década de 90, novos portfólios de novidades surgem, trazendo carroceria, caçamba basculante, tanque para caminhões e reboque canavieiro, a fim de atender as exigências de mercado.

Nos anos 2000 a MGS inovou ao lançar o reboque canavieiro com três eixos, e inicia o desenvolvimento de projetos, lançando no mercado do transporte rodoviário a linha de semirreboques basculante, carrega-tudo, carroceria prancha, carga seca, roll-on roll-off, de modo a atender todos os mercados.

## **NOVO EMPREENDIMENTO**

---



Dando continuidade à história de mais de três décadas da empresa MGS, hoje ela é caracterizada por um momento de grande expansão, que inclui novas tecnologias e novos produtos.

Iniciamos um novo ciclo no processo de ampliação da nossa capacidade produtiva, buscando expandir nossa linha de montagem de implementos rodoviários e atender a exigências cada vez maiores, junto à nossa demanda, oportunizada pelo crescimento econômico pernambucano que nasce dos investimentos estruturadores que têm se instalado no Estado.

Por isso, diante das oportunidades de ampliação, entre novos investimentos, a MGS investe em mais uma área de 20.000m<sup>2</sup>, ligado às instalações industriais.

A MGS vem, ao longo desta trajetória, conquistando uma posição de destaque, com o respeito e a admiração do mercado e com a consciência de que para se perenizar é preciso continuar crescendo de maneira sustentada e, sobretudo, responsável. Temos a missão de manter a empresa atualizada em tecnologia e capital humano, pois dar o devido suporte aos processos de qualidade de seus produtos, frente às necessidades do cliente, é o nosso maior desafio.

# Os diferenciais da marca

Sempre buscando inovações para seus produtos e serviços, a MGS chega a mais de três décadas com uma performance mais arrojada e vem investindo expressivamente em processos, tecnologia e capacitação de seus funcionários, para garantir sua posição de destaque, sempre prezando pelo respeito e admiração do mercado.

## Novos avanços tecnológicos

### Cabine fechada de pintura e jateamento



Um marco na trajetória de diferenciais implantados, na MGS completa 30 anos. Oferece a vantagem de um melhor padrão de qualidade e acabamento da pintura, com maior durabilidade e resistência à corrosão e retenção de brilho, aliados aos sistemas de exaustão e filtragem, que garantem a redução de resíduos poluentes no meio ambiente, preservando assim os nossos recursos naturais.

### Processo de corte e usinagem CNC



O Controle Numérico Computadorizado é um centro através do qual a MGS realiza o controle de máquinas de corte a plasma e usinagem, utilizado unicamente na fabricação e produção de peças com alta qualidade e com exatas dimensões, através de uma lista de movimentos escrita num código elaborado por nossos programadores, permitindo assim a produção de peças complexas com grande precisão.

## Sistema Integrado de Gestão Empresarial (ERP)

---

A MGS implantou e dispõe de um sistema de informação que integra todos os dados e processos em um único sistema. O Software Integrado de Gestão facilita o fluxo de informações entre todos os departamentos da empresa e suas atividades sob a perspectiva funcional: finanças, contabilidade, recursos humanos, vendas e compras. Tudo o que a empresa necessita para administrar o seu negócio, possibilitando a automação, armazenamento de todas as informações e a melhoria da qualidade das tarefas do dia a dia.

## Software de projeto 3D

---

Para garantir a qualidade e segurança dos produtos, a MGS investe em tecnologias de processos. A Engenharia do Produto utiliza de métodos e ferramentas que possibilitam a padronização dos processos. O Software implantado permite modelar imagens dos produtos e peças projetados a três dimensões, e além disso, a nossa versão do sistema contempla de um módulo de simulação dinâmica (Dynamic Simulation), onde os equipamentos e peças projetados são colocados sob o efeito da aceleração da gravidade e de todas as outras forças presentes no sistema, permitindo-se observar e analisar o comportamento da estrutura mediante a força de suas cargas e limites de capacidades, além de fornecer análises técnicas sobre os equipamentos projetados, garantindo melhoria no processo produtivo, mais qualidade, maior padrão de segurança e a competitividade dos produtos no mercado.

## Feira - Palco de Inovação

A participação da MGS na SUCRONOR registrou mais um importante capítulo nestas mais de três décadas de trabalho, onde a empresa ganhou força na marca e foi apresentada ao mercado sucroalcooleiro com qualificação tecnológica, reconhecimento e inovação.



A empresa MGS esteve na Sucronor – II Mostra Sucoenergética da Região Nordeste, em 2010, no Centro de Convenções de Pernambuco, Recife (PE), numa área de 60m<sup>2</sup>. A 2ª edição da feira foi palco de inovação da linha canavieira, onde a MGS desenvolveu e expôs duas soluções em um só produto: o Reboque Canavieiro basculamento lateral com flexibilidade para transporte de cana longa e picada, com visão na crescente mecanização do setor sucroalcooleiro.

## Treinamentos - Qualificação Profissional

Para chegar a mais de três décadas indo cada vez mais longe, a MGS unifica seu compromisso social, seja com geração de emprego ou com sua influência na sociedade em que está inserida, investindo em qualificação profissional e tecnológica.

A empresa vem criando e mantendo uma política diferenciada de recursos humanos, com isso investe permanentemente em treinamentos voltados aos seus funcionários por acreditar que as pessoas representam seu principal "ativo".

# Segurança do trabalho Comprometimento de todos

Para estimular o comportamento seguro em todas as áreas da empresa, a empresa lançou, em 2011, a campanha MGS Leva você a sério – por isso se preocupa com a sua segurança e com o futuro do planeta, tema que ganhou um espaço importante no planejamento estratégico dentro da política de valorização das pessoas.

Segurança, para MGS, é preservar a saúde e a integridade física e psíquica dos seus funcionários através do reconhecimento, respeito, desenvolvimento e formação profissional e consequente controle da ocorrência de riscos, existentes ou que venham a existir no ambiente de trabalho.

Além de manter equipamentos e profissionais treinados e capacitados para atuar em situações de risco, a empresa também conta com uma equipe técnica, programas e treinamentos voltados à conscientização com relação às medidas de segurança necessárias à função de cada funcionário.

Na fábrica, ocorre a prática do DDS, que são os diálogos de segurança com os funcionários, que têm o objetivo de assegurar que todas as atividades da empresa sejam realizadas de maneira comprometida com segurança.

Do ponto de vista do bem-estar, são estabelecidos palestras, campanhas e acompanhamentos periódicos voltados à preservação da saúde de cada funcionário de acordo com a função exercida.

Todos os novos funcionários contratados recebem treinamento e conhecimento teóricos e práticos dentro das normas de segurança e de preservação do meio ambiente.





# Engenharia do produto

## Melhoria Contínua

---

A MGS tem uma trajetória de melhoria constante de seus produtos e processos. Para manter-se informada sobre a necessidade de mercado, a empresa conta com uma área de engenharia do produto dedicada ao desenvolvimento de produtos específicos para atender às exigências e mudanças de mercado de atuação.

São desenvolvidos treinamentos constantes para o aperfeiçoamento da equipe, garantindo assim as melhores soluções, adequação às exigências e maior segurança para os clientes.

Os treinamentos têm o objetivo de aprimorar os conhecimentos dos funcionários quanto aos critérios de qualidade e segurança a ser aplicados nos produtos.

## Atendimento

# Satisfação do cliente

---

Para ir cada vez mais longe, a empresa MGS busca oportunidades de melhorias para a equipe de atendimento através de treinamentos constantes. O objetivo é conduzir as pessoas a utilizarem de seus potenciais, com disciplina, ética, responsabilidade e comprometimento com a qualidade dos produtos e serviços prestados, além de intensificar a preferência da marca MGS junto aos seus clientes.

A MGS tem mantido investimentos em todos os seus processos internos e, sobretudo nas pessoas.

A equipe de vendas está sempre reunida em treinamentos teóricos e práticos para manter-se atualizada e poder proporcionar aos clientes o devido e pronto suporte muito além da venda.

O serviço de atendimento aos clientes, com a nova área ligada às instalações industriais, teve uma grande melhoria no momento da entrega dos produtos. Para os clientes, isso representa agilidade no tempo de entrega.

A MGS implantou, também, o sistema de entrega por agendamento, no qual os seus profissionais, treinados para oferecer um serviço de qualidade com agilidade, mantém contato com o cliente e

agenda, com dia e hora, a entrega do produto.

A entrega é feita por um profissional que fornece as instruções de utilização do equipamento ao operador, e no término da entrega técnica, a MGS confere ao operador o certificado de participação, garantindo mais segurança e confiabilidade ao operador na sua rotina diária.

É por esta razão que a MGS é reconhecida e respeitada no mercado, e vem diversificando e ampliando sua linha de produtos a cada ano para garantir a satisfação de seus clientes.



# **Inovação e reconhecimento**

Criando soluções para todos os mercados com produtos e recursos tecnológicos, a MGS chega a mais de três décadas de atuação com uma postura inovadora, tendo conquistado a consolidação da marca com valores como a inovação e o reconhecimento de clientes, colaboradores e parceiros.

## **No mercado sucroalcooleiro** **Linha canavieira MGS**

A MGS comemora mais um ano de inovação e reconhecimento nas estradas com novidade em reboque canavieiro quatro eixos, utilizado para a formação de combinações de veículos de carga (CVC's) do tipo rodotrem e reboque transbordo para cana picada.



**Reboque Canavieiro quatro eixos cana picada**

### **As novidades da linha canavieira**

Novo design;

Utilização da suspensão bogie, que funciona com o constante apoio dos eixos ao solo com plena distribuição de carga;

Rala giratória que substitui a utilização da quinta-roda do dolly e dispensa a utilização de pés de apoio.

### **Benefícios**

Diminuição dos custos de manutenção;

Menor tempo de paradas durante a safra;

Elasticidade do conjunto, podendo operar em terrenos acidentados;

Maior vida útil;

Melhor custo-benefício.

## ***Linha canavieira MGS***

---



**Reboque Transbordo cana picada**

### **As novidades da linha canavieira**

Chassis ultra reforçado duplo, construído com Longarinas dobradas em perfil U com reforço interno;

Caixa de carga construída com tubos estruturais sem solda, chapas expandidas nas laterais e chapas perfuradas no fundo, sendo a lateral de escoamento em chapa lisa, composta ainda por 5 dobradiças para Basculamento;

Utilização da suspensão bogie.

### **Benefícios**

Alta resistência.

Leveza e durabilidade.

# ***No mercado da construção civil, mineração e infraestrutura.***

## ***Linha basculante MGS***

Voltada para aplicação fora de estrada, em caminhões específicos para mineração e construção.



**Carroceria Basculante Meia-cana**

### **As novidades da linha basculante**

Construída em aço de alta resistência estrutural;

Assoalho formato semi-elíptico para facilitar o escoamento dos materiais e aumentar a resistência a impactos;

Tampa traseira possui grande abertura para facilitar o escoamento dos materiais de grande granulometria.

### **Benefícios**

O produto é mais leve, apresenta maior velocidade de basculamento garantindo maior produtividade nas operações.

## ***As novidades da linha basculante.***

A MGS desenvolveu um produto que oferece a segurança necessária na operação, possibilitando o aumento de 30% de carga líquida transportada se comparado com modelos tradicionais de semirreboques, tendo também em sua composição três eixos distanciados, que permitem uma melhor distribuição de carga ideal nos eixos do equipamento e do cavalo mecânico durante o transporte.

Sistema hidráulico com dois cilindros frontais que, quando basculado, gera maior estabilidade e diminui o risco de tombamento.

O produto passou por todas as fases de desenvolvimento, testes de campo em operação real que incluiu carregamento, transporte e descarga. Conta ainda com todas as inovações, nova instalação elétrica, novas sinaleiras e para-lamas em plástico injetado.



**Semireboque Basculante**

## MGS Sustentável

---



Em toda sua história, a MGS prova que comprometimento, qualidade e responsabilidade são essências para ir cada vez mais longe.

Acreditando nisso, em 2011, a MGS deu início a projetos de ações sustentáveis, voltados ao desenvolvimento de seus funcionários, proporcionando mais qualidade de vida e respeito ao meio ambiente e à sociedade, com o objetivo de mostrar que é possível construir

um mundo melhor para as atuais e futuras gerações. A empresa MGS tem adotado uma postura consciente, seja em investimento, seja em custos para redução de resíduos nos seus processos industriais, proporcionando menos impacto ao meio ambiente. Em cada uma de suas ações, a MGS mostra seu respeito à natureza, das mais simples atitudes às grandes iniciativas, exercidas nas rotinas diárias.

## Ações realizadas para o adequado trato com o meio ambiente

Considerando a crescente preocupação com relação às questões ambientais e ao desenvolvimento sustentável, foi criado o Plano de Gerenciamento de Resíduos Sólidos Industriais pela MGS.

O processo de gerenciamento envolve desde a geração até a destinação final dos resíduos industriais gerados no processo produtivo da empresa.

As ações começaram com a campanha "MGS leva você a sério. Por isso se preocupa com a sua segurança e com o futuro do planeta", tendo como objetivo sensibilizar e conscientizar seus colaboradores quanto às questões ambientais. Durante a semana do meio ambiente, desde 2011, a MGS promove palestras e campanhas que estimulam o desenvolvimento de trabalhos e ideias de melhoria ambiental dentro da empresa.

### Redução de resíduo

Para reduzir a quantidade de resíduo produzido com o uso de copos descartáveis, foi realizada uma campanha para despertar o uso consciente de produtos, e foi então que foram distribuídos garrafas "squeezes". A ação tem como objetivo a eliminação no uso de copos descartáveis na empresa, que são de plástico e tanto agridem o meio ambiente.

### Coleta seletiva

No sistema de coleta seletiva, os materiais recicláveis são separados em coletores distribuídos em toda a unidade para a destinação correta de papéis, plásticos, metais e vidros. Este tipo de ação é de extrema importância para o desenvolvimento sustentável do planeta uma vez que diminui a poluição dos solos e rios.

### Central de resíduos

Foi construído uma central de resíduos com área de 95m<sup>2</sup> para armazenagem temporária dos resíduos industriais gerados, que são enviados posteriormente à empresas licenciadas ambientalmente. O local está apto para armazenar os resíduos de classe I(perigosos) e II (não perigosos).

### Melhorias

A MGS realizou melhorias em seus processos, investindo expressivamente em equipamentos com sistemas que permitem a redução de poluentes no

meio ambiente, preservando nossos recursos naturais e proporcionando mais qualidade de vida ao seus funcionários.



**A empresa MGS busca constantemente valores que conduzam a uma convivência harmoniosa com o meio ambiente ecologicamente equilibrado. Porque para nós, sustentabilidade é preservar o que há de mais importante, inclusive você.**

# *Manoel Gonçalves dos Santos*

Vindo de origem humilde, Manoel Gonçalves dos Santos, diretor da metalúrgica MGS, tirou de suas raízes a honestidade, a perseverança e a fé – em Deus e nos seus sonhos. Sempre acreditou na capacidade de superar desafios e, por mais difícil que seja o caminho, trilhá-lo com determinação, indo cada vez mais longe.

Com índole simples e carismática, o sr. Manoel determinou o alicerce da empresa que estabeleceu: trabalhar com transparência e prezar pela satisfação dos clientes, transmitindo a eles o seu comprometimento com o respeito e a qualidade. É notável a forte ligação que o sr. Manoel tem com sua família, seja pela forma

como é conhecido (Manoel de Zulmira, sua mãe, a quem ajudou trabalhando ainda criança) ou pela união que tem com seus familiares frente à administração da MGS. Ele, que não teve a oportunidade de concluir os estudos, conta com o preparo e competência dos filhos para contribuir com a modernização e expansão da empresa, além de considerar importante a presença da família nesta trajetória galgada com tanta luta e dedicação.

Ter trabalhado em uma pequena oficina rendeu ao sr. Manoel a experiência de muitas vezes não conseguir ter o sustento da sua família. Mas isto serviu para que ele admirasse ainda mais



# **exemplo de perseverança.**

a capacidade de superação do homem e se preocupasse com suas condições de vida. Ele, que sempre gostou de ajudar as pessoas, se sente honrado ao notar que o trabalho na MGS abriu novos horizontes não só para si, mas para inúmeros trabalhadores. Atualmente a empresa emprega diretamente 150 famílias, que, se multiplicado pelo número de pessoas de cada uma, resulta em centenas de pessoas que motivam o sr. Manoel em seu trabalho e desejo de inovar.

Hoje, com destaque no mercado e reconhecimento do público, a MGS é motivo de orgulho para o sr. Manoel, que encara a concorrência e outros desafios como um estímulo para manter sua

empresa sempre atualizada, investindo em recursos materiais e humanos que gerem cada vez mais produtos e serviços qualificados.

Passadas estas três décadas, Manoel Gonçalves dos Santos torna-se um exemplo de humildade e perseverança. Um homem que, com um espírito empreendedor admirável, soube transformar uma pequena oficina mecânica em uma marca que ao longo de sua história vem ganhando força, conquistando cada vez mais clientes e consolidando-se no mercado.

Manoel Gonçalves  
dos Santos



# Manutenção: mais segurança nas estradas.

Sob a luz de sua história, a MGS firma o compromisso de responsabilidade social com os seus clientes de forma transparente, trazendo, nesta página, a oportunidade de mantê-los informados quanto à preocupação da empresa com a segurança nas estradas.

O objetivo desta iniciativa é transmitir informações através de seus manuais de operação e garantia relacionadas à manutenção dos equipamentos MGS, e conscientizar os seus clientes da importância de fazê-la de forma contínua e correta, visando garantir não apenas o melhor desempenho do equipamento, mas também a segurança das pessoas, da carga e do próprio veículo.

Manutenção preventiva - deve ser realizada para prolongar

a vida útil do equipamento. O principal objetivo é evitar ou atenuar as consequências das falhas. Isso pode ser feito impedindo a falha antes que ela ocorra realmente.

Ela é planejada para preservar e restaurar a confiabilidade do equipamento, substituindo os componentes desgastados antes que eles realmente se desgastem.

As atividades de manutenção preventiva em equipamentos MGS incluem revisões parciais ou totais em períodos específicos, mudanças de óleo, lubrificação e assim por diante. Além disso, pode-se registrar a deterioração dos equipamentos para que as peças desgastadas sejam reparadas ou substituídas antes que causem desgastes ou falhas do sistema do equipamento.

## TECNOLOGIA COM SEGURANÇA

Pensando sempre à frente e buscando melhorias, a MGS traz ao mercado inovação e tecnologia com completa segurança, desenvolvendo equipamentos que contam com dispositivos móveis como a carroceria basculante 1m<sup>3</sup> que pode ser controlada a distância acionado por controle remoto, proporcionando mais segurança ao operador, a diminuição do trabalho manual e evitando os riscos de possíveis acidentes. Linha basculante – o semirreboque basculante recebeu o modelo de tampa pantográfica, que além de ser uma inovação com destaque, é um sistema seguro e mais eficiente que não necessita de travas para o seu completo funcionamento. Garante total durabilidade por não existir um contato do produto com a tampa, evitando empenos ou qualquer danificação como podem ser vistos em modelos comuns.

## DICAS DE SEGURANÇA NAS ESTRADAS

*A proposta da empresa MGS é orientar os motoristas para um comportamento adequado, que lhes proporcione mais segurança nas estradas, visando listar os fatores que impactam em sua qualidade de vida.*

*Valorização do profissional é reflexo de suas atitudes:*

- Fatores físicos como cansaço, visão ou audição comprometida diminuem a atenção e aumentam os riscos de acidente.
- Comer demais ou deixar de se alimentar são atitudes que geram reflexos físicos não aconselháveis a um condutor.
- Fatores emocionais e psicológicos, nervosismo, tensão, inexperiência, excitação ou tristeza também fazem o motorista perder o foco.
- Dirigir com sono, ou sobre efeito de substâncias tóxicas (remédios ou drogas) também não é aconselhável.

*Melhor do que chegar rápido é chegar bem - checagem do caminhão e carga:*

- Verificar sistemas de freio, elétrico, de ar, pressão do óleo e abastecer.
- Verificar se os documentos pessoais, do caminhão e da carga estão em ordem, para evitar problemas com a polícia rodoviária e a fiscalização das rodovias.
- Verificar arrumação da carga, altura, cordas, lona, lacre etc.
- Procurar saber qual é o melhor caminho para chegar ao seu destino e que cuidados tomar dependendo do tipo de carga que está transportando.
- Se possível, instale sistema de alarme e segurança.
- Sob chuva e nevoeiro, mantenha acesas as luzes externas do veículo.
- Calibre sempre os pneus para reduzir o desgaste e o consumo de diesel.
- Utilize o tacômetro para se orientar.

# Como ter hábitos de vida saudáveis no ambiente de trabalho?

Quem passa o dia fora de casa já sabe: é difícil manter a alimentação balanceada durante a semana de trabalho. Como há pouco tempo diariamente para o almoço, na maioria dos casos é inviável o deslocamento até em casa. Graças a isso, muitos optam por almoçar em restaurantes perto do trabalho, comprar algum prato pronto congelado, pular a refeição ou o mais grave e comum: recorrer a alimentos fast food. Caso ao montar o seu prato no restaurante mais próximo do trabalho você opte por massas, carnes vermelhas e esqueça dos legumes e vegetais, tanto esta quanto as demais opções citadas trarão sérios riscos à saúde quando frequentemente repetidas, ocasionando males como diabetes, hipertensão e obesidade.

Alimentos ricos em sódio aumentam a pressão arterial e podem ocasionar infartos. Alimentos ricos em açúcar aumentam a presença de glicose no sangue, podendo levar o indivíduo a ter diabetes. Os congelados, que parecem ser mais práticos, inofensivos e semelhantes a um prato feito em casa, trazem em si diversos perigos, como metade da quantidade recomendada de sódio a ser ingerida por dia, um terço das calorias que devem ser consumidas para manter o corpo em pleno funcionamento, dentre outros.

Porém, há um grupo de pessoas que prefere uma alimentação prática, saudável e, muitas vezes, mais econômica: o que leva as refeições prontinhas já de casa. Se você pretende melhorar sua qualidade de vida e desenvolver hábitos alimentares mais saudáveis, temos algumas dicas infalíveis para que você comece com máximo incentivo:

**1. Não deixe de almoçar:** pular refeições não é nada bom para o correto funcionamento do organismo. Como não há ingestão de alimentos, o corpo diminui o seu metabolismo e passa a desempenhar as suas tarefas de maneira mais lenta, diminuindo a quantidade de calorias gastas – o que leva ao aumento de peso;

**2. Planeje o que você irá comer:** levar as refeições já prontas pode ser uma ótima alternativa para a sua saúde – e o seu bolso. Potes de plástico ou vidro armazenam bem os alimentos, além de apresentarem versatilidade em seu uso (você pode estocar semanalmente frutas, sobremesas leves, sopas, etc). Vale também passar no início da semana no supermercado e fazer uma pequena “feira” para os dias a serem trabalhados;

**3. Equipe seu local de trabalho:** água, chicletes sem açúcar, sucos zero, barras de proteína, enfim, alternativas saudáveis que ajudam a aliviar a tensão nos momentos de fome e mantém o seu organismo em dia;

**4. Substitua o cafezinho:** você pode consumir bebidas menos ofensivas, como chás de frutas ou ervas, por exemplo. O excesso de café prejudica dentes, aumenta a fome, mantém o corpo sempre ativo (inibindo a capacidade de descanso), entre outros males;

**5. Depois do almoço, dê uma caminhada:** de 10 ou 15 minutos no seu ritmo, assim você já alia uma alimentação saudável com exercícios físicos regulares.



# SUSTENTABILIDADE. ESSA É A NOSSA MARCA.

**Respeite a sinalização de trânsito.**

Há mais de 30 anos, a MGS prova que é possível crescer com responsabilidade, qualidade e solidez. Acreditando nisso a MGS não para de inovar, desenvolvendo a mais moderna e ampla linha de produtos para o transporte rodoviário de cargas, além de investir em novas tecnologia, na qualidade de vida de seus funcionários, no respeito ao meio ambiente e à sociedade. Essa é a história de uma marca que, há três décadas, mostra em cada uma de suas ações a responsabilidade com a construção de um futuro mais sustentável.



*Indo cada vez mais longe*