



Aproveite seu tempo livre no fretado

Quando se está dentro do ônibus, parado no trânsito, muitas vezes dá a sensação de que o tempo não passa...e você pode ficar entediado e impaciente.

Pensando nesse tempo livre que você tem no trajeto de casa para o trabalho e vice-versa, a Urubupungá separou algumas dicas para que possa aproveitar melhor sua viagem e investir este tempo em você. Confira:



Grave suas ideias: Boas ideias podem surgir a qualquer momento. Seja dirigindo, andando de táxi, de ônibus, de metrô ou a pé. É fato que o ideal é guardá-las no instante em que surgem! Como nem sempre é

possível anotar, a dica é: aproveite os recursos do seu celular e grave suas ideias pelo gravador de voz.



Durma: Dormir dentro do ônibus é mais do que um passatempo, é na maioria das vezes necessário. Ajuda a aliviar o estresse da viagem e recarrega as energias para aproveitar cada minuto do seu dia. Se você gosta de

dormir no ônibus, pode usar aqueles travessieiros de pescoço e as máscaras para dormir, eles irão te ajudar a relaxar e evitar dores no pescoço depois.



Coloque a leitura em dia: Aproveitar as horas de viagem para colocar a leitura em dia, pode ser uma ótima pedida. Então, leia aquele livro indicado pelo seu amigo, ou aquele que está na sua estante há muito

tempo. Livros ou revistas são sempre uma ótima companhia de viagem.



Assista filmes e suas séries favoritas: Quer colocar sua série em dia ou assistir aquele filme preferido ou um lançamento? Você pode assisti-los no seu notebook ou tablet, mas lembre-se: utilize sempre seus

fones de ouvido, pois precisa respeitar o espaço dos outros passageiros.



Navegue na internet: A Internet já faz parte do cotidiano de qualquer pessoa, seja pelo celular, computador ou tablet. Uma dica é aproveitar o tempo dentro do ônibus para responder seus e-mails, conversar com amigos pelas redes sociais, se divertir nos apps de jogos e se antenar com as principais notícias do dia.



Estude: Para quem trabalha e estuda, qualquer minuto é importante, uma vez que as duas atividades tomam quase todo o tempo de um dia. Aproveite esse tempo para revisar o conteúdo que vai cair na prova, ver aulas online e até mesmo aprender outro idioma no podcasts e vídeoaulas.



Ouçã música: Um dos passatempos preferidos da maioria das pessoas é ouvir música. Você pode ter suas músicas preferidas no seu celular, mp3 e Ipod. Mas, vale reforçar: utilize sempre fones de ouvido e evite

cantar em voz alta, afinal, você está dentro de um ônibus e precisa respeitar os demais passageiros. Viu como dá para aproveitar muito seu tempo dentro do ônibus?! Agora é escolher o passatempo que você mais gostou, embarcar no fretado, **colocar o cinto de segurança** e curtir uma boa viagem!



Diagrama das profissões

Localize as profissões no diagrama abaixo.

P	S	Q	O	G	K	Q	K	Z	C	D	K	Y	L	K	W	J	G	H	T
R	E	X	H	X	Z	K	A	D	A	O	Q	D	I	S	R	M	X	J	L
O	C	E	Q	J	O	S	I	C	X	E	R	W	Q	H	I	W	O	G	I
F	R	F	T	B	L	W	H	O	C	L	G	U	W	H	T	B	G	T	X
E	E	V	R	Q	D	G	Y	O	V	E	N	N	A	S	A	C	Y	H	E
S	T	A	S	Q	F	O	F	U	R	T	F	B	E	H	X	L	P	Y	I
S	Á	M	Ê	D	I	C	O	F	K	R	J	U	K	K	I	W	J	D	R
O	R	I	X	N	Z	V	J	E	E	I	U	D	V	V	S	I	L	I	O
R	I	H	A	D	O	F	D	E	Y	C	I	M	O	D	T	M	G	A	D
K	A	Z	I	F	O	V	R	F	Z	I	Z	A	V	U	A	Y	Y	R	K
H	D	D	A	F	S	G	E	I	E	S	A	E	G	V	S	Y	C	I	P
W	S	Q	R	Q	I	L	N	P	B	T	P	H	D	E	I	M	A	S	O
P	S	P	L	Q	L	I	E	I	N	A	H	M	G	N	W	A	R	T	L
T	E	L	E	F	O	N	I	S	T	A	Y	V	I	D	T	N	T	A	I
B	O	M	B	E	I	R	O	E	R	U	D	H	A	E	H	I	E	T	C
Z	F	V	W	R	O	X	A	W	U	V	U	C	Q	D	T	C	I	B	I
L	A	I	K	O	M	O	T	O	R	I	S	T	A	O	Y	U	R	R	A
D	O	P	E	W	G	V	O	B	A	R	B	E	I	R	O	R	O	M	L
I	H	D	F	A	N	K	R	D	E	N	T	I	S	T	A	E	C	M	J
A	D	V	O	G	A	D	O	Z	E	I	A	G	A	R	Ç	O	M	E	B

- ADVOGADO
- ATOR
- BARBEIRO
- BOMBEIRO
- CARTEIRO
- DENTISTA
- DIARISTA
- ELETRICISTA
- GARÇOM
- JUIZ
- LIXEIRO
- MANICURE
- MÉDICO
- MOTORISTA
- POLICIAL
- PROFESSOR
- SECRETÁRIA
- TAXISTA
- TELEFONISTA
- VENDEDOR

A Urubupungá tem 30 anos de experiência no segmento de transporte de pessoas. Além de transportar os colaboradores de sua empresa com qualidade e segurança, a Urubupungá também realiza excursões escolares, traslados, congressos, encontros religiosos, feiras, eventos esportivos, viagens, entre outros.

Seja com a família, amigos, empresa ou escola, com a Urubupungá, a sua viagem será inesquecível. Faça uma consulta!



ABORDO

é uma publicação da URUBUPUNGA TRANSPORTES E TURISMO LTDA.

Produção: Daniela Bunharo **Revisão:** Diretoria

Jornalista Responsável: Leila Roma - MTb

34.378 **Projeto**

Gráfico: Formiga Comunicação **Direção**

de Arte: Rodolfo Souza **Editoração:** Rodolfo de Souza

CTP e Impressão: Rosegráfica

Periodicidade:

Bimestral