



## Saúde e Segurança por uma vida melhor

**Sipatp 2018 propôs aos TPAs uma reflexão sobre os hábitos que levam a uma melhor qualidade de vida**

Mais uma vez, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho Portuário (Sipatp) levou importantes alertas para trabalhadores portuários avulsos (TPAs). Com o tema “VIVA MAIS: com saúde e segurança”, o evento fez refletir sobre bons hábitos, fundamentais para a qualidade de vida e de trabalho. A edição deste ano teve novidades como o horário das ações, às 7 e 19 horas, e o fato de todos os portos do Estado receberem o evento.

Participaram cerca de 340 TPAs, sendo que 10% participaram mais de uma vez das atividades.

“O mais relevante foi reforçar a importância dos cuidados com a saúde e a segurança para obter uma melhor qualidade de vida”, disse a engenheira de Segurança do Trabalho, Mariana dos Reis Ribeiro. Uma das dinâmicas usou a técnica do mindfulness, que fez os TPAs refletirem sobre suas vidas, como chegaram aonde estão, além de ensinar técnicas sobre o que pensar e quando pensar, tendo atenção plena e fazendo escolhas mais conscientes. Ao contrário do que muita gente pensa, é possível ter esse controle. O resultado é menos estresse e ansiedade, já rotulada como o mal deste século. A



**Bioimpedância reuniu cerca de 60 pessoas na sede do Ogmo-ES**

Sipatp também teve aferição de pressão, espaço de relaxamento, alongamento, ginástica laboral, massagem e dicas de cuidados com a coluna. Os cuidados com a visão ganharam atenção extra na Sipatp deste ano. Em alguns portos, foi realizado teste de visão e todos os trabalhadores ganharam dois estojos para óculos de segurança, o brinde está disponível no almoxarifado de EPI do Ogmo-ES para retirada.

### **Bioimpedância**

Outra ação que fez sucesso foi a avaliação de bioimpedância, que reuniu cerca de 60 pessoas no Ogmo-ES. O exame indica a quantidade de massa óssea, muscular e gordura, por meio de uma balança que emite uma corrente elétrica fraca e faz a medição. Em seguida, a Nutricionista avaliou os resultados e orientou sobre alimentação e necessidade de atividades físicas.

**Pai e filha vencem os concursos da Sipatp 2018**

**PÁG. 2**

**Após o eSocial, é preciso atenção extra com prazos**

**PÁG. 3**

**Alerta ligado contra o câncer nos próximos meses**

**PÁG. 3**

**Cuide bem do seu coração e evite sustos, TPA!**

**PÁG. 4**

## Momento de mudanças

Se esta edição do Jornal Mar Aberto tivesse um tema, certamente seria a mudança. Mudança de hábitos, de procedimentos, de cuidados com a saúde. Como o que foi visto durante mais uma edição da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho Portuário (Sipatp), que convidou a todos para refletirem sobre a mudança para garantir uma vida melhor em todos os momentos.

Ainda no tema da saúde, uma matéria sobre os cuidados com o coração e como o Programa Qualidade de Vida é um aliado na busca por mais saúde. O TPA Admilson Baptista nos dá um importante depoimento sobre isso.

Além disso, seguimos com a implantação do eSocial, que centraliza informações de trabalhadores de todo o Brasil. O cumprimento dos prazos para envio de documentos é essencial para atendimento ao sistema e é importante que estejamos atentos a isso.

Seja qual for a mudança que façamos, fato é que ela deve ser contínua e sempre para a melhor.

Boa leitura!



**Julio Cesar Freitas Rangel**

Gerente executivo do Ogmo-ES

## Pai e filha ganham concursos deste ano

Júlio César escreveu a melhor poesia e Ana Sophia venceu a disputa de desenhos

A Sipatp contou neste ano com dois concursos que movimentaram a criatividade dos Trabalhadores Portuários Avulsos (TPAs). Ao todo, foram 15 poesias feitas pelos TPAs e a grande vencedora foi “A segurança depende de todos”,

de Júlio Cesar Santos Cardoso, membro suplente da Comissão de Prevenção a Acidentes de Trabalho Portuário (CPATP). O TPA soltou a sua criatividade e escreveu uma poesia sobre a importância das normas para a segurança de todos os trabalhadores portuários e, para sua surpresa, a filha de Júlio, a pequena Ana Sophia venceu o concurso de desenho com uma ilustração linda de como ela vê o pai TPA trabalhando.



Desenho vencedor ilustrou um dia de trabalho do pai da Ana Sophia, Júlio Cesar

Júlio conta que no passado já escreveu poesias e até músicas, mas já estava há algum tempo sem produzir nada do tipo. O TPA resolveu participar após saber que neste ano também teria um concurso para crianças, o que gerou interes-

se de sua filha.

“Senti uma grande felicidade quando soube que era o ganhador, não estava esperando. O tema segurança no trabalho não foi um tema fácil para criar rimas, mas gostei bastante do resultado. Foi uma grande surpresa e eu gostei muito de receber parabéns de vários colegas e da equipe do setor de segurança do Ogmo”, disse o TPA.

A poesia vencedora do concurso, e todas as outras, estão disponíveis no site do Ogmo-ES.

## Confira outros momentos da Sipatp

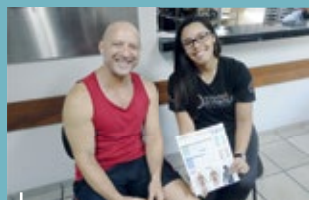


Hora de relaxar! Todo mundo quis aproveitar as cadeiras de massagem

Atividades da Sipatp também foram realizadas à noite



TPAs tiveram alongamento e dicas de cuidados com a coluna



Na medição de bioimpedância, TPAs receberam dicas de como se cuidar melhor

É preciso estar sempre atento à pressão arterial



Edição deste ano teve teste de visão para os TPAs

## EXPEDIENTE

Participe enviando sugestões ou comentários pelo telefone (27) 3149-1420 ou nos e-mails [marcela@wcomunica.com.br](mailto:marcela@wcomunica.com.br) e [manuella@wcomunica.com.br](mailto:manuella@wcomunica.com.br)

Conselho editorial:  
Marciano Silvério da Silva, Mariana dos Reis Ribeiro, Diogo Altoe Lopes, Raphael Rizzi Cardoso, Wagner Luiz Feu Carvalho, Lourival D'Ávila Junior

Produção Editorial: W Comunica (27 3149-1420) | [www.wcomunica.com.br](http://www.wcomunica.com.br) | [atendimento@wcomunica.com.br](mailto:atendimento@wcomunica.com.br) | Jornalista responsável: Wellington Nunes Jevaux; Redação e edição: Marcela Reis e Manuella Santos; Revisão: Rosângela Alves; Diagramação: Kemel Mellem e Allan Sabino



## Fique atento aos prazos para o envio de seus documentos

O eSocial reforça a importância de manter os dados e a documentação, como atestados médicos e ROP, em dia



Em setembro, os dados de trabalhadores de todo o Brasil começaram a ser enviados para o sistema do eSocial, que vai centralizar as informações em uma plataforma apenas. É importante frisar que cada parte terá novas obrigações: Ogmo-ES, trabalhadores e operadores portuários precisam cumprir todos os prazos para atendimento do eSocial.

No caso do trabalhador, manter os dados cadastrais atualizados ganha importância extra para

### FIQUE LIGADO!

*Todos os prazos para envio de documentos ao Ogmo estão detalhados no nosso site, através de Instruções Normativas.*

que todas as informações estejam sempre corretas no sistema. Ao Ogmo-ES, cabe o envio dessas informações, sempre que houver necessidade. Já os operadores terão novos prazos para notificar os casos de acidentes e outras ocorrências.

É importante cumprir esses prazos para que o Ogmo-ES tenha condição de cumprir os prazos de envio da documentação ao eSocial. Detalhes dos outros novos prazos estão disponíveis no site do Ogmo-ES, em forma de Instruções Normativas.

### Próxima fase

Em julho de 2019, uma nova fase de envio de informações será iniciada. Desta vez, as ligadas às áreas de saúde e segurança. Por isso, é preciso manter o Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) em dia e renová-lo quando for convocado. Além disso, é preciso informar possíveis mudanças como o início do uso de óculos.

### O eSocial

O eSocial é uma plataforma que centraliza todas as informações do trabalhador, como dados pessoais, dependentes e INSS, entre outros no mesmo local. Antes, os dados de cada órgão iam para lugares diferentes.

“Com a criação do eSocial, é mais fácil ter acesso às informações. Além de ser mais fácil evitar erros de registro”, afirmou Rizzi. O jornal Mar Aberto tem acompanhado cada fase da implantação do novo sistema.

## Outubro e novembro são meses de alerta contra o câncer

Os próximos meses serão de alerta contra o câncer, com as campanhas Outubro Rosa, de combate ao câncer de mama, e Novembro Azul, de

**28%**  
dos novos casos de câncer que acontecem entre mulheres são de mama

conscientização sobre o câncer de próstata. O combate ao câncer de

mama é prioritário por ser o tipo que mais mata mulheres no Brasil e responsável por 28% dos novos casos de câncer no País, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Entre homens, a incidência é mais rara (em torno de 1%), mas existe.

No mês seguinte, o combate é ao câncer de próstata, com o Novembro Azul. Esse é o segundo mais comum entre homens, sendo que cerca de 75% dos casos atingem homens com mais de 65 anos. Com esse tipo

de câncer, é preciso atenção especial pois muitos pacientes não apresentam sintomas na fase inicial,

**75%**  
dos novos casos de câncer de próstata atinge homens com mais de 65 anos

onde as chances de cura são maiores.

A melhor forma de evitar, ou de aumentar as chances de cura é manter os

exames em dia. No caso da próstata, são dois: o de PSA, proteína produzida pelo órgão e que pode indicar problemas em caso de níveis altos no sangue, além do exame de toque retal, que permite ao médico analisar as partes posterior e lateral da próstata.

Seja qual for o tipo de câncer, é fundamental manter hábitos saudáveis como uma dieta balanceada e uma rotina de exercícios físicos, além de fazer exames regularmente com um médico de confiança.

## Cuide bem do seu coração e aproveite o melhor da vida

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde, o coração faz mais de 90 mil vítimas fatais por ano



Admilson recomenda o PQV do Ogmo-ES para os colegas TPAs

No dia 29 de setembro é comemorado o dia Mundial do Coração. A data tem como objetivo conscientizar para os riscos das doenças cardiovasculares e incentivar uma vida mais saudável. Segundo a Organização

Mundial da Saúde (OMS), o coração faz mais de 90 mil vítimas fatais por ano no Brasil, número que coloca as doenças cardíacas em segundo entre as causas de morte no País. Sintomas como falta de ar, aperto no peito,

queimação, pontadas no tórax e formigamentos são sinais para procurar imediatamente um cardiologista. É preciso ficar alerta também a fatores de risco, como hipertensão, diabetes, obesidade, tabagismo e com histórico familiar de doenças cardiovasculares.

O Ogmo-ES oferece para os TPAs o Programa de Qualidade de Vida (PQV), um serviço gratuito com estrutura e profissionais como nutricionistas e psicólogos para melhorar e estimular práticas simples que poderão fazer total diferença para uma vida mais saudável. Para participar basta procurar a Medicina do Trabalho do Ogmo-ES e marcar a sua consulta. Alguns são encaminhados pelos médicos do trabalho.

### Caso de sucesso

O TPA Admilson Baptista estava acima do peso

e descobriu que estava com hipertensão. Através da enfermeira do trabalho, Luciana Tatagiba, ele começou a participar do programa e teve ótimos resultados. Admilson perdeu cerca de 14kg. Ele faz o acompanhamento até hoje.

“Em um país onde a assistência médica é difícil ou cara, ter a oportunidade de ter esse serviço gratuitamente é maravilhoso. Sempre indico o programa para os meus colegas”, disse o TPA. Luciana Tatagiba reforça a importância do PQV para os trabalhadores.

“A proposta desde o início foi trazer a melhor qualidade de vida para os trabalhadores. O programa é muito importante não só para a vida profissional do TPA, mas também para a vida pessoal. Estamos recebendo muitos trabalhadores e o programa já é um sucesso”, disse a enfermeira.

## Gerente executivo do Ogmo-ES tem vida nova após infarto



Depois do susto, Julio dá ainda mais valor aos cuidados com o coração

O gerente executivo do Ogmo-ES, Julio Cesar Freitas, recentemente passou por um momento delicado com sua saúde. Julio, que estava com todos os exames em dia e tinha emagrecido cerca de 15kg, acabou sofrendo um infarto, apesar de todo o cuidado que tem com a saúde. O gerente executivo ficou internado por dias e após o infarto teve que mudar totalmente a sua alimen-

**“Foi um susto, mas pude perceber que todo o cuidado com a saúde é pouco. Hoje tenho uma rotina alimentar totalmente diferente e me preocupo ainda mais com a minha saúde”**

Julio Cesar Freitas Rangel  
Gerente Executivo do Ogmo-ES

tação e seu estilo de vida. Agora, bem mais magro e com uma rotina mais saudável, Julio comemora a vida. “O infarto foi um grande susto, mas pude perceber que todo o cuidado com a saúde é pouco. Hoje, tenho uma rotina alimentar totalmente diferente e me preocupo ainda mais com a minha saúde. Estou bem agora e muito feliz”, afirmou Julio Cesar.