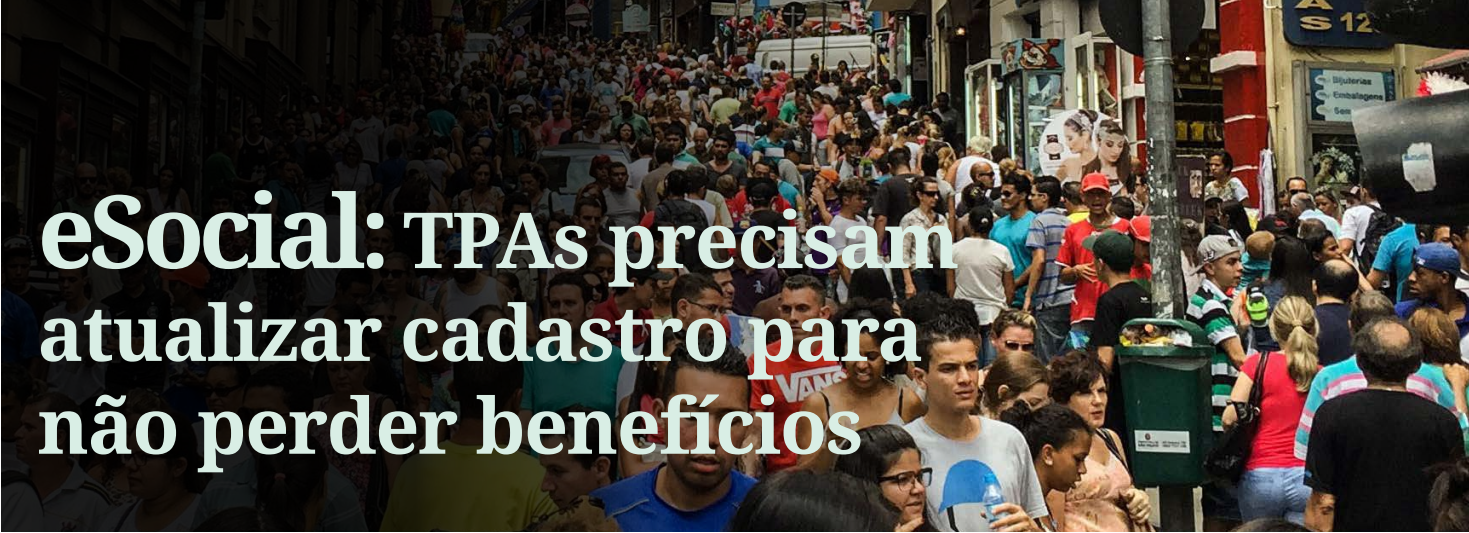


MAR ABERTO

Mala Direta
Básica

9912414441/2017 - DR/ES
W Comunicação

Correios



eSocial: TPAs precisam atualizar cadastro para não perder benefícios

Como medida de desburocratização, o eSocial unifica informações e controles sobre acessos a benefícios como o FGTS e auxílios previdenciários. Informações incorretas podem impedir recebimentos

Agora é oficial. Entrou em operação, em janeiro deste ano, o eSocial. O sistema é uma forma de prestar informações do mundo do trabalho, substituindo diversas obrigações existentes atualmente. Com isso, há simplificação dos processos e significativos ganhos à economia brasileira, além do aumento da garantia dos direitos dos trabalhadores. O novo regime tributário

está previsto para iniciar nos próximos meses para o Trabalhador Portuário Avulso (TPA) do Ogmo-ES e segundo o analista do setor de Registro e Cadastro, Raphael Rizzi, com a implementação do eSocial pelo Governo Federal, a fiscalização e o controle das informações transmitidas serão muito maiores e eficazes. “Anteriormente, repassávamos informações isoladas do trabalhador,

por exemplo, para a Caixa Econômica, Receita Federal e Previdência Social. Agora todos esses dados serão unificados e repassados em um mesmo ambiente”, explica Rizzi.

Documentos para atualização cadastral

- Carteira de Identidade
- CPF
- Título de Eleitor e o comprovante da última votação
- Carteira Profissional onde consta o número, série, data de emissão e os dados do trabalhador
- Carteira Profissional onde consta o registro do último emprego
- Carteira Nacional de Habilitação
- Comprovante de residência do último mês
- Certidão de casamento e nascimento dos dependentes para Imposto de Renda (para os dependentes maiores de 18 anos, apresentar também uma cópia da carteira de identidade e do CPF)
- Comprovante de Escolaridade
- Certificado de Reservista
- Cartão do SUS

Fique ligado! Mantenha seus dados atualizados

Com o novo sistema, é fundamental que os TPAs mantenham todos os seus dados sempre atualizados. Divergências de dados e informações nas bases do

Governo Federal podem implicar em impedimentos para acessar alguns benefícios sociais, como o saque do FGTS e auxílios previdenciários, entre outros. No momento da realização do Atestado de Saúde Ocupacional (ASO), o TPA obrigatoriamente deve passar pelo setor de Registro

e Cadastro para atualização e confirmação de dados e documentos. Porém, se fora desse período houver qualquer mudança nos documentos que estão na lista ao lado, o trabalhador deve procurar o setor para atualização imediata.

Dicas para aproveitar bem o Carnaval

PÁG. 2

Cuide da sua saúde emocional

PÁG. 3

TPAs recebem alerta contra dengue

PÁG. 3

Pai e filho comemoram dia do Portuário

PÁG. 4

Ano de desafios

Começo esta edição, a primeira de 2018, desejando a todos um feliz ano novo, com muita paz, saúde, realizações e conquistas. Que este seja um ótimo ano para todos nós. O eSocial, que já foi implantado, também já está valendo para nós e, para assegurar benefícios adquiridos, as informações dos TPAs precisam ser permanentemente atualizadas. Registramos também a nossa homenagem a todos os portuários, em comemoração ao seu dia. Trazemos belas histórias, como a de Edson e Heitor, que são bons exemplos de profissionais e se dedicam com muito empenho às atividades nos portos capixabas. Você também vai conhecer dicas para evitarmos a proliferação do mosquito *aedes aegypti*. Além de sugestões para aproveitar muito bem o seu Carnaval. Janeiro é um mês dedicado à reflexão sobre a saúde e o equilíbrio mental e emocional, tão importantes nos dias de hoje. O Ogmo-ES também desenvolveu ações importantes junto aos TPAs. Confira!

Boa leitura!



Julio Cesar Freitas Rangel

Gerente executivo do Ogmo-ES

Alimente-se bem, cuide da saúde e aproveite com alegria o Carnaval



Os tamborins já estão aquecidos para a chegada da maior festa popular do Brasil. Mesmo que pular atrás do trio elétrico ou curtir o som de uma escola

de samba não seja a sua praia, esta edição do Mar Aberto traz para você algumas sugestões de como aproveitar o Carnaval de maneira consciente.

Dicas para aproveitar tudo da folia

Na alimentação, capriche no café da manhã. Uma refeição bem equilibrada e nutritiva, com proteínas, carboidratos, suco e leite garante energia para o seu dia.

Beba muito líquido durante todo o feriado, como água mineral, sucos de frutas, água de coco e bebidas isotônicas, e tome cuidado com a procedência dos produtos.

Usar preservativo é sempre o melhor método para evitar Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) e a gravidez não planejada.

O álcool costuma ser responsável por 50% das internações em pronto-atendimento de hospitais. Se for beber, não consuma bebidas alcoólicas de estômago vazio, intercale a ingestão do álcool com doses de água e suco.

Descanse. O corpo precisa de seis a oito horas por dia para se regenerar. Caso ele não tenha esse período de descanso, fica muito difícil manter o ritmo nos quatro dias de folia

Novo Império homenageia os 100 anos do Sindicato dos Estivadores

O Carnaval de Vitória acontece do dia 1º a 3 de fevereiro, no Sambão do Povo, e neste ano a escola de samba Novo Império homenageia os 100 anos do Sindicato dos Estivadores (Sindestiva). Com o samba-enredo

intitulado “No vai e vem do mar, lá se vão 100 anos do Sindicato dos Estivadores”, a agremiação vai relacionar a história dos trabalhadores e do Porto de Vitória à trajetória do samba na capital capixaba.

EXPEDIENTE

Participe enviando sugestões ou comentários pelo telefone (27) 3149-1420 ou nos e-mails cinthia@wcomunica.com.br e marcela@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'Avila Junior
Produção Editorial: W Comunica (3149-1420 | atendimento@wcomunica.com.br) | Jornalista responsável: Wellington Nunes Jevaux; Redação e edição: Cinthia Pimentel e Marcela Reis; Revisão: Rosângela Alves; Diagramação: Kemel Mellem e Allan Sabino

Cuidar da cabeça também é coisa de homem

Janeiro Branco alerta para a saúde emocional e mental. Ogmo-ES teve ação com TPAs



“Para mantermos o equilíbrio da saúde precisamos estar bem fisicamente, mentalmente e socialmente.

Dr. Silvernoque José dos Santos,
Médico do Trabalho

Tão importante quanto cuidar da saúde física é dar atenção à mente e às emoções. Por conta disso, o mês de janeiro ganhou a cor branca, um alerta para a importância do assunto. Para marcar a data, o Ogmo-ES fez uma campanha com o tema “Com sua mente em paz, você pode mais”. Uma ação reuniu os trabalhadores portuários avulsos na sede da instituição, com espaços dedicados ao re-

laxamento, informação e reflexão.

“Para mantermos um equilíbrio da saúde precisamos estar bem fisicamente, mentalmente e socialmente”, disse o médico do trabalho, Dr. Silvernoque José dos Santos. E os números comprovam a importância de campanhas como o Janeiro Branco. Atualmente, uma em cada vinte pessoas apresenta algum sintoma ligado à saúde mental. São 322 milhões de pessoas no mundo convivendo com a depressão, a doença mais incapacitante do mundo e segunda maior causa de afastamento do trabalho. No Brasil, 11 milhões de pessoas sofrem com o problema. Na ação realizada na sede do Ogmo-ES foram montados vários

espaços, com teste da saúde mental, que gerou muita reflexão sobre o assunto, relaxamento com massoterapia, jogos abordando o tema, dicas sobre a importância da atividade física para a saúde mental, além do atendimento com psicólogos que falaram dos “Cinco passos para uma vida melhor”.

Sobre a campanha

O Janeiro Branco foi criado em 2013 por psicólogos de Uberlândia (MG), inspirados no Outubro Rosa. Como a virada de ano é um período tradicional de reflexão sobre a avaliação da vida e definição de objetivos, escolheu-se o mês para tratar de saúde mental.

Ogmo-ES realiza ações contra a dengue

A dengue é um fantasma antigo do verão brasileiro. Todo ano, o alerta para a doença sobe na estação mais quente e chuvosa do ano. A boa notícia é que ele assusta menos que em outros tempos. Entre 31 de dezembro de 2017 e 6 de janeiro de 2018, por exemplo, foram registrados 99 casos no Espírito Santo, contra 217 no mesmo período do ano passado. A zika e o chikungunya também são doenças transmitidas pelo aedes aegypti que causam transtornos para

a população. Apesar da queda, a prevenção deve ser constante. Para isso, o Ogmo-ES desenvolveu uma campanha para alertar os trabalhadores portuários avulsos (TPAs) sobre as medidas que precisam ser adotadas no dia a dia para que o mosquito não se prolifere. Além de comunicados publicados no site e cartazes, as reuniões diárias de segurança (RDS) também tiveram um momento para falar sobre esses cuidados. Confira algumas dicas nas imagens ao lado.

#façasua parte

Saiba alguns passos para combater a dengue



Faça limpeza das calhas



Coloque areia nos pratos de plantas



Não jogue lixo em terrenos baldios



Pneus velhos, devem ser guardados em locais cobertos



Garrafas vazias devem ser guardadas com a boca para baixo



Sacos de lixo devem ser mantidos fechados e secos

Pai e filho nos portos capixabas

Há 12 anos, Edson fez a prova para apoiar o filho Heitor e, desde então, estão juntos como TPAs



Aprovados em 2006, pai e filho se orgulham de trabalhar como TPAs

“É muito legal trabalhar e ter a mesma profissão do meu pai. Gostamos muito do que fazemos.”

Heitor Testa Carvalho,
TPA

O plano era fazer a prova da seleção pública para Trabalhador Portuário Avulso (TPA) em 2006 para dar apoio ao filho recém-formado no ensino médio. Mas os dois foram aprovados e 12 anos depois, Edson Marcos Pereira Carvalho, 56 anos, e Heitor Testa Carvalho, 30, são portuários orgulhosos da profissão,

cheios de motivos para festejar o Dia do Portuário, comemorado em 28 de janeiro. “Eu estava procurando uma ocupação, depois do fim do ensino médio. Foi quando meu pai chegou em casa falando do concurso e fez a prova comigo, para me dar apoio. Tivemos pouco tempo para estudar, foi cerca de uma semana. Mas passamos os dois na prova”, conta Heitor, que hoje não pensa em mudar de ramo, mesmo depois de se formar em direito. Apesar de exercerem a mesma função, os dois quase não trabalham jun-

“A gente gosta de ver o trabalho bem feito.”

Edson Marcos Pereira Carvalho,
TPA

tos, pois preferem portos diferentes na hora de fazer a escalação. Nada que diminua o orgulho. “É muito legal trabalhar e ter a mesma profissão do meu pai. Gostamos muito do que fazemos”, afirma Heitor. Se o mais jovem começou a vida profissional nos portos, Edson foi bancário por quase 30 anos,

onde exerceu várias funções. Ele deixou o setor no ano passado e pensa em atuar mais alguns anos como estivador. Mas nada de ficar sem trabalhar. “Não gosto de ficar parado”, conta ele.

Eles não são os únicos portuários da família

Alguns parentes da esposa de Edson são TPAs no Porto de Santos. “Eu via um pouco do trabalho por lá quando era mais novo. Sempre achei legal. Hoje, estamos na mesma profissão”, conta Edson. Pai e filho gostam especialmente da falta de rotina que o trabalho portuário proporciona. “Nosso trabalho é muito dinâmico, muda todo dia. Além disso, interagimos com pessoas de origens bem diferentes todos os dias. E não levamos trabalho para casa. Fica tudo no porto”, disse Edson. A satisfação no fim de um dia de trabalho? “A gente gosta de ver o trabalho bem feito”, afirma Edson.

NO DIA 28 DE JANEIRO DE 1808 O BRASIL ABRIU SEUS PORTOS PARA O COMÉRCIO EXTERIOR. JÁ SÃO MAIS DE DOIS SÉCULOS DE DESENVOLVIMENTO PELOS PORTOS BRASILEIROS.

28 DE JANEIRO

DIA DO PORTUÁRIO

HOMENAGEM DO OGMO-ES A TODOS OS TRABALHADORES PORTUÁRIOS