

## Um alerta contra o câncer de próstata

Ação teve roda de conversa sobre câncer de próstata e avaliação corporal



Exames e avaliações foram entregues aos TPAs durante o evento

### Ação “Saúde do Homem” levou aos TPAs informações importantes sobre saúde e qualidade de vida

O mês de novembro é azul para alertar contra o câncer de próstata e o Ogmo-ES convidou os Trabalhadores Portuários Avulsos (TPAs) para um momento de conscientização sobre a importância da prevenção da doença. A ação “Saúde do Homem” teve espaço informativo, rodas de conversa sobre a doença e avaliação da composição corporal. A avaliação é feita através do exame de bioimpedância, que indica a quantidade de massa óssea, músculo e gordura, por meio de uma balança especial que faz a medição. Também foi realizada aferição de pressão ar-

terial, estação de massagem e o lançamento do Programa Ande!, que incentiva um estilo de vida mais ativo e saudável. O dia de atividades incluiu uma conversa com o conferente Alfredo Guilherme da Silva Netto, de 61 anos, TPA há mais de três décadas, que enfrentou o câncer de próstata há cerca de um ano. Ele descobriu que as taxas de PSA estavam elevadas quando fez o exame que o Ogmo-ES oferece aos TPAs junto com os obrigatórios para a emissão do Atestado de Saúde Ocupacional (ASO). “Quando recebi o resultado da biópsia e foi confirmado que eu tinha câncer, meu mundo caiu. Felizmente, a doença foi descoberta muito no começo. Isso fez a diferença para que eu me curasse”, conta Alfredo,

que já passou, com louvor, por revisões seis meses e um ano após a cirurgia. Além dos exames feitos no Ogmo-ES, Alfredo já fazia check-ups regulares por conta própria, pois já teve caso de câncer de próstata na família. Por isso, ele alerta a todos para a importância de manter os exames em dia. “O exame feito no Ogmo-ES salvou a minha vida. Ele exige cuidados antes de ser realizado, mas é pouco perto do benefício e precisa ser realizado periodicamente”, completa Alfredo. Além dos exames, é importante manter uma vida ativa e boa alimentação. “Vegetais, cereais integrais e pouca gordura previne todos os tipos de câncer, além de outras doenças”, lembra o médico do trabalho do Ogmo-ES, Silvernoque dos Santos.



### O câncer de próstata

É o segundo tipo de câncer mais comum entre homens, com estimativa de quase 70 mil novos casos em 2018, segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca). Cerca de 75% dos casos ocorrem a partir dos 65 anos.

**Confira as dicas do Mar Aberto para ter um verão nota 10**

**PÁG. 2**

**Veja como usar a tecnologia a seu favor**

**PÁG. 3**

**TPAs falam sobre a vida nova após as drogas**

**PÁG. 4**

**Dezembro Verme-lho alerta para o perigo das DSTs**

**PÁG. 4**

## Novo ciclo

Este editorial tem um início diferente. A começar pelo autor. Eu, Wagner Luiz Feu Carvalho, assumi interinamente o cargo de gerente executivo do Ogmo-ES no lugar de Julio Cesar Freitas Rangel, que trilha novos caminhos a partir de agora. A mudança marca o início de um novo ciclo na entidade, sempre pensando no melhor para a comunidade portuária. Estou honrado por ter sido escolhido para coordenar esse processo de transição. À medida que as mudanças forem consolidadas, elas serão noticiadas aqui no Jornal Mar Aberto. Aproveito para, em nome de todos do Ogmo-ES, agradecer ao Julio pelo trabalho e dedicação. Desejamos muito sucesso em seus novos desafios.

Independentemente dos caminhos que seguirmos, precisamos de saúde. E saúde é o tema de importantes conteúdos desta edição, como a ação do Novembro Azul e o trabalho de combate ao álcool e drogas realizado pelo Programa Qualidade de Vida. Que 2019 seja um grande ano para todos nós, com muita saúde e alegrias!



**Wagner Luiz Feu Carvalho**

Gerente executivo Interino do Ogmo-ES

## Confira dicas para ter um verão nota 10

Com alguns cuidados simples, os dias de calor podem ser tranquilos e divertidos



Praias como a da Curva da Jurema prometem lotar em mais um verão

O verão começa oficialmente apenas no dia 21 de dezembro, mas as temperaturas já mostram que os dias de calor estão chegando. Por isso, o jornal Mar Aberto separou algumas dicas para que você possa garantir dias de muita diversão e disposição.

Um dos truques mais importantes é não se exceder na comida, nem na bebida alcoólica.

Além de prejudicar a disposição para as atividades do dia a dia, eles podem ser perigosos para quem está na praia, lagoa ou rio. Casos de afogamento são muito comuns entre quem ingere bebida alcoólica e entra na água.

Também é importante se manter hidratado, com muita água e frutas da estação, e sempre usar filtro solar.

### Dicas do Mar Aberto

#### 1 – Beba mais água.

Ela faz bem para todo o corpo e no verão é ainda mais importante. O indicado é consumir pelo menos dois litros por dia.



#### 2 – Não esqueça o protetor solar.

Esse é outro item que ganha importância extra nessa época do ano.

#### 3 – Faça exercícios.

O verão é a melhor época para se movimentar ao ar livre.

#### 4 – Aproveite as frutas.

Que tal uma fatia de melancia ou abacaxi bem gelados para refrescar?

#### 5 – Aposte em alimentos leves.

Não só as frutas, mas as saladas e carnes grelhadas são as mais indicadas para os dias mais quentes.



#### 6 – Curta a família.

Está na hora de aproveitar as crianças de férias a fazer aqueles passeios adiados o ano todo.

#### 7 – Desconecte-se.

Tente passar um momento de folga longe de celular, tablet e outros aparelhos eletrônicos. Parece difícil, mas é recomendador.



#### 8 – Conheça novos lugares.

Certamente há uma praia ou cachoeira que você ainda não conheça. No Espírito Santo tem opções para todos os gostos. É hora de aproveitar.

#### 9 – Cuidado com os excessos.

Uma cervejinha gelada é uma delícia no calorão, mas o excesso de bebida, ou de comida, normalmente termina em dor de cabeça e indisposição.

#### 10 – Previna-se.

Vai seguir a dica 8 e conhecer um lugar novo? Não deixe de conferir a previsão do tempo e se informar sobre as características da região.

### 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) Jornalista responsável: Wellington Nunes Jevaux; Redação e edição: Marcela Reis e Manuella Santos; Revisão: Rosângela Alves; Diagramação: Kemel Mellem



## Como usar a tecnologia sem virar refém

O excesso do uso de smartphones e tablets pode prejudicar tanto a saúde física quanto a saúde mental. Mar Aberto dá algumas dicas para não exagerar



Uso excessivo de celular pode causar lesões na coluna e nos pulsos

O avanço da tecnologia foi capaz de trazer diversas facilidades para a sociedade. Os aparelhos eletrônicos, como os telefones celulares e tablets, já fazem parte da nossa rotina, seja na vida

ou pessoal ou no trabalho. Eles vieram para facilitar nosso dia a dia, gerar um aumento de produtividade e eficiência, além de mais entretenimento e agilizar a troca de informações.

Mas você sabia que o excesso do uso desses aparelhos impacta na saúde física e mental de todos nós?

Utilizar esses equipamentos de forma excessiva pode trazer uma série de prejuízos para o usuário, que vão desde os problemas com a coluna até a diminuição da saúde ocular. Em relação à saúde mental, a dependência pela internet, seja por meio dos celulares, tablets ou PCs, está prestes a se tornar uma grave patologia psiquiátrica.

## “Papelada” esquecida se acumula no Ogmo-ES



A cena é antiga no setor de Registro e Cadastro do Ogmo-ES: o TPA solicita um documento, esquece de retirar e ele se junta a vários outros. O resultado é uma pilha que atualmente tem cerca de cem documentos parados. Alguns já estão lá há mais de três meses e já podem até ter perdido a validade. A declaração comprovando o cadastro ou registro no Ogmo-ES e a Pesquisa para Aposentadoria são os documentos mais esquecidos pelos TPAs. “A emissão de documentos demanda tempo e análise dos dados do trabalhador. Precisamos deslocar um funcionário para as providências e produções. Por isso, é importante ir buscar o que foi solicitado”, alerta Raphael Rizzi Cardoso, analista do setor de Registro e Cadastro.

### Confira abaixo algumas dicas para fazer um bom uso da tecnologia, sem comprometer a sua saúde

- Limite o tempo de uso das redes sociais.
- Evite usar o celular durante o trabalho e não use em situações que requeiram sua máxima atenção, como dirigir ou operar qualquer máquina ou equipamento.
- Alongue os punhos durante as pausas do uso dos smartphones e computadores.
- Procure piscar, a fim de evitar ressecamento nos olhos.
- Ajuste o brilho, o contraste e a cor da tela, de forma a deixar a visão mais confortável.
- Deixe o celular longe da cama na hora de dormir.
- Evite trabalhar usando o celular, tablet e computador duas horas antes de dormir.



Um Natal e um Ano Novo de muita paz, alegria e felicidade!

O OGMO agradece o apoio e o comprometimento de todos e deseja um Ano Novo de mar tranquilo e carregado de paz, alegria e felicidade.

## Eles escreveram uma nova história para as próprias vidas

TPAs Paulo Tononi e Dealdir Nunes contam como conseguiram se livrar das drogas com a ajuda do PQV



Paulo frequenta o grupo de apoio coordenado pela psicóloga Rafaela Correia Passos Urbano

A dependência química é uma questão discutida há anos. Segundo um levantamento de álcool e drogas realizado pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), aproximadamente 20 milhões de pessoas já usaram algum tipo de droga no Brasil. Número preocupante que precisa de atenção, principalmente quando se trata dos jovens.

O motivo que leva as pessoas a experimentarem essas substâncias engloba diversos fatores: pode ser por curiosidade ou por uma busca imediata de prazer. Entretanto, a maioria desconhece ou não acredita no potencial dessas drogas em causar

a dependência. Independentemente do fator motivacional, uma hora o indivíduo precisa tomar uma decisão: parar ou ameaçar a própria vida. O TPA Paulo Tononi, 58, escolheu a primeira opção: transformar a sua vida. O trabalhador portuário passou cerca de 25 anos gastando o salário



em drogas e álcool, além de morar nas ruas e ter problemas com a família. O TPA passou por uma internação voluntária e hoje conta com o acompanhamento semanal do Programa de Qualidade de Vida (PQV). Hoje, Paulo comemora os seis anos livres da dependência química. “Agora tenho minha família de volta, cuido do meu pai que é idoso e estou muito feliz. Minha vida mudou, hoje tenho amor próprio”, disse Tononi.

Dealdir Nunes, 50, trabalhador portuário há 30 anos, também sofreu com a dependência química e hoje coleciona razões para agradecer. Após passar 30 anos nas drogas, hoje o TPA está com a vida renovada.

**“Se eu não tivesse gasto todo meu dinheiro em drogas, hoje eu teria condições de comprar um avião.”**

Dealdir Nunes  
TPA

“Tive toda a minha vida transformada. Comprei minha casa, me aproximei dos meus filhos e estou na igreja. Se eu não tivesse gastado todo meu dinheiro em drogas, hoje eu teria condições de comprar um avião”, contou o TPA.

### O Programa Qualidade de Vida

O Ogmo- ES oferece para os TPAs o Programa Qualidade de Vida (PQV), um serviço gratuito com toda a 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 o Setor de Segurança e Saúde do Trabalhador e marcar a sua consulta. Alguns TPAs são encaminhados pelos próprios médicos do trabalho, e é de extrema importância que eles sigam as recomendações médicas e procurem os cuidados que precisam com os outros profissionais indicados.

## Dezembro vermelho alerta sobre a prevenção de DSTs



Dezembro é o mês de conscientização nacional sobre a prevenção ao HIV, AIDS e outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs). O Dezembro Vermelho tem o objetivo de alertar para as consequências da prática de relações

sexuais sem cuidados e chamar atenção para as medidas de prevenção, assistência e promoção dos direitos humanos das pessoas que vivem com as DSTs. Segundo a Organização Mundial da Saúde, essas doenças atingem cerca

de 200 milhões de pessoas por ano, e o mais preocupante é que estão cada vez mais resistentes aos antibióticos. A escolha do mês foi em função do Dia Mundial de Combate à AIDS, celebrado no mundo inteiro no dia 1º de dezembro.