

## 19ª SIPATP: Seu maior patrimônio é a vida

SIPATP 2019 propôs aos TPAs uma reflexão sobre os hábitos que levam a uma melhor qualidade de vida



Em 2019 foram realizadas ações de segurança e saúde em todos os portos do estado.

**Mais uma vez, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho Portuário (SIPATP) levou importantes alertas para trabalhadores portuários avulsos (TPAs).**

Com o tema “seu maior patrimônio é a vida, sua maior proteção é a prevenção”, o evento proporcionou aos participantes refletir sobre hábitos fundamentais para a qualidade de vida e de trabalho. A edição deste ano teve novidades, como o horário das ações, que foram programadas para atenderem o maior número de TPAs. Todos os portos do estado receberam o evento entre os dias 26 e 30 de agosto. O evento repetiu o sucesso

dos outros anos, contando com a participação de mais de 400 TPAs nas ações que envolveram palestras sobre segurança, exames de vista e momentos de atividade física, como alongamentos, antes dos TPAs iniciarem os trabalhos. “O mais relevante foi reforçar a importância dos cuidados com a saúde e a segurança para obter uma melhor qualidade de vida”, destaca a engenheira de Segurança do Trabalho, Mariana dos Reis Ribeiro.



Mais de 400 TPAs na SIPATP de 2019.



**Arrecadação de tampinhas dá cadeiras de rodas**

**PÁG. 2**

**Congresso de Segurança e Saúde em Vila Velha**

**PÁG. 3**

**“Papelada” esquecida se acumula na sede do Ogmo-ES**

**PÁG. 3**

**Seu coração merece uma atenção especial!**

**PÁG. 4**

## Segurança e solidariedade

Começo esta edição agradecendo a todos que se envolveram na realização da 19ª Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho Portuário (SIPATP), seja na organização ou participando das ações. Todos comprometidos com o mesmo objetivo: promover a saúde e a segurança nas operações portuárias. Neste ano, tivemos mais de 400 TPAs marcando presença, durante os dias de atividades, que tiveram como principal objetivo promover a saúde e a segurança de quem atua nas operações dos portos capixabas. O mês de agosto é o mês que celebramos o Dia dos Pais e, por isso, preparamos uma reportagem especial para homenagear nossos pais portuários. Esta edição do jornal Mar Aberto ainda traz informações sobre o lançamento da campanha Portuário Solidário, que terá os portos como ponto de recolhimento das tampinhas, em benefício do meio ambiente e de pessoas que necessitam de cadeira de rodas.

**Boa leitura!**



**Wagner Luiz Feu Carvalho**  
Gerente executivo do Ogmo-ES

## Campanha Portuário Solidário

Arrecadação de tampinhas evita poluição e possibilita compra de cadeira de rodas



Recolhimento de tampinhas terá pontos específicos.

Mais de 100 pessoas já foram ajudadas pelo projeto Tampinha Solidária, iniciativa que começou em 2014 no Espírito Santo e que doa cadeiras de rodas, de banho e muletas para pessoas carentes, a partir da venda de tampinhas de garrafa pet, tampinhas de garrafas de vidro ou mesmo tampas maiores de vidros de conserva e outras de aço ou plástico. Também são recolhidos lacres de latinhas de alumínio.

A idealizadora do projeto, Laís Monteiro, explica que são necessários cerca de 750kg de tampinhas de plástico para comprar uma cadeira de suporte

**“Nós começamos recolhendo apenas tampinhas de garrafa pet, mas como o custo das cadeiras pode chegar a até R\$ 3 mil reais, passamos a recolher também lacres de alumínio e tampinhas de aço.”**

**Laís Monteiro**  
Idealizadora do Projeto

até 90kg. “Nós começamos recolhendo apenas tampinhas de garrafa pet, mas como o custo das cadeiras pode chegar a até R\$ 3 mil reais, passamos a recolher

também lacres de alumínio e tampinhas de aço.” A fim de ajudar a fazer a diferença na vida dessas pessoas, uma campanha de arrecadação foi lançada na 19ª Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho Portuário – SIPATP. As tampinhas serão recolhidas em pontos de coleta nos Portos. A ideia é fazer com que todos se envolvam - dos TPAs aos operadores portuários e suas famílias. Além de ajudar quem precisa, o recolhimento das tampinhas também tem um grande impacto ambiental. Quando em contato com o meio ambiente, sua decomposição pode demorar até 15 anos. E como esses materiais são quase sempre descartados de forma inadequada, a grande maioria chega até o mar, se tornando facilmente alimento dos animais marinhos, além de poluírem as águas. Nas ruas, podem entupir bueiros, agravando enchentes.



Com cerca de 750kg de tampinhas de plástico, é possível comprar uma cadeira de rodas.

## EXPEDIENTE

Jornal Mar Aberto é uma publicação bimestral do Órgão de Gestão de Mão de Obra do Trabalho Portuário Avulso do Estado do Espírito Santo | OGMO-ES  
Avenida Pres. Getúlio Vargas, nº 556 (Prédio anexo ao armazém 3 da Codesa), CEP: 29.010-420 - Centro, Vitória - ES | Telefone: (27) 3212-6588 | www.ogmoes.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 | atendimento@wcomunica.com.br) Jornalista responsável: Wellington Nunes Jevaux; Redação e edição: Alice Barcellos; Revisão: Rosângela Alves; Diagramação: Kernel Mellem. Participe enviando sugestões ou comentários pelo telefone 27 3149-1420 ou pelo e-mail alice@wcomunica.com.br



## IX Conogmo e VI Enaport, discutem temas do portuário brasileiro

O evento celebrou 25 anos da FENOP - Federação Nacional das Operações Portuárias



Wagner Luiz Feu Carvalho foi um dos palestrantes.

Representantes do Ogmno-ES e dos Operadores Portuários do Estado do Espírito Santo, estiveram reunidos em Brasília para a cerimônia de 25 anos da Fenop, VI Enaport – Encontro Nacional das Operações Portuárias e a IX edição do Conogmo – Congresso Nacional de Ogmno.

Os eventos permitiram a discussão de temas importantes para o setor portuário brasileiro. O Gerente Executivo do Ogmno-ES, Wagner Luiz Feu Carvalho, esteve no evento e ministrou a palestra “Tecnologias aplicadas à gestão dos Ogmnos - Experiências e melhores práticas”.

## TPA conta como é a rotina de ser pai de quatro filhos

O TPA Carlos Augusto Mayer, 40 anos, conheceu a paternidade há quatro anos, com a chegada do Davi, seu primeiro filho. No ano passado, Carlos e a esposa, Gina De Nadai Mayer, 38 anos, resolveram que a família aumentaria. Iniciaram o tratamento e realizaram a indução de ovulação. Carlos e Gina foram informados pelos médicos que a chance dela engravidar era muito baixa, e sugeriu até encerrar o tratamento. Mas os papais continuaram com

o tratamento e foram surpreendidos com a notícia de que Gina estava grávida pela segunda vez, e no dia do ultrassom veio a surpresa maior: eles seriam pais de trigêmeos. Agora com quatro filhos, Davi, Anna, Sarah e Lucas a rotina do casal mudou bastante: as prioridades são as crianças e tudo gira em torno do bem-estar deles. Carlos conta que desde a chegada do Davi optou



Trigêmeos mudou a rotina do casal

por trabalhar no período noturno ou de madrugada e que isso continuou com a chegada dos trigêmeos, hoje

com 11 meses. “Com a chegada dos trigêmeos eu mantive o horário de trabalho para poder dar mais atenção aos quatro, consigo passar o dia com eles. Minha esposa também trabalha, então nossa rotina precisou se adaptar as crianças”. Ele conta ainda que tem sorte de poder escolher o turno de trabalho, e que isso possibilita dedicar mais tempo aos filhos.

## Congresso de Segurança e Saúde do Trabalho em 2020

O Terceiro Congresso Espírito-Santense de Segurança e Saúde do Trabalho – CESSST terá representantes do Ogmno-ES compondo a Comissão Executiva e Técnica, e será sediado no auditório

da Universidade de Vila Velha, em agosto de 2020. O evento tem como objetivo promover a troca de informações e proporcionar debates acerca do tema saúde e segurança do trabalho,

a partir de experiências em ambientes e processos de trabalho e de pesquisas. A programação é direcionada a trabalhadores, professores, servidores de instituições públicas e demais profissionais

com interesse nos temas. As conclusões e os debates do evento servirão de base para aprimorar as condições dos trabalhadores nos ambientes de trabalho capixabas.

## “Papelada” esquecida se acumula

O setor de Registro e Cadastro do Ogmno-ES está com diversos documentos que foram solicitados por TPAs, mas que nunca foram retirados. A declaração comprovando o cadastro ou registro no Ogmno-ES e a Pesquisa para aposentadoria são os documentos mais es-

quecidos pelos TPAs. Um trabalho que exige tempo e pessoal para executá-lo. “A emissão de documentos exige a análise dos dados do trabalhador. Precisamos deslocar um funcionário para as providências e produções. Por isso, é importante ir buscar o que foi solici-

tado”, alertou Raphael Rizzi Cardoso, analista do setor de Registro e Cadastro. Por isso, TPA, fique atento! Pediu documento? Não deixe de ir buscar! Para mais informações, entre em contato com o setor de registro e cadastro: 3212 6568.



## SETEMBRO VERMELHO

**Seu coração merece uma atenção especial!**

Setembro Vermelho ressalta a importância de assumirmos bons hábitos de vida

No calendário da saúde o mês de setembro é voltado para marcar a importância com os cuidados com o coração. Idealizada em 2014, pelo “Instituto Lado a Lado Pela Vida”, a campanha escolheu setembro por se tratar do mês em que acontece o Dia Mundial do Coração, no dia 29. Segundo a entidade, a conscientização sobre as doenças cardíacas é vital para controlar o número de óbitos relacionados ao órgão, que chega a 43% no mundo. O Setembro

Vermelho ressalta a importância de assumirmos bons hábitos de vida para fortalecer o músculo de maneira natural e saudável. Só em 2017, foram estimadas mais de 380 mil mortes causadas por doenças cardiovasculares no Brasil, sendo as mais comuns o infarto e o derrame, segundo dados divulgados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia. Os principais fatores de risco para essas doenças são a hipertensão, o colesterol elevado, o tabagismo e o es-

trêsse. Além disso, pessoas sedentárias ou diabéticas também estão propensas a desenvolver alguma dessas doenças. Para se prevenir, o recomendado é realizar uma mudança de hábitos. Adotar uma alimentação saudável, com uma dieta rica em frutas e legumes, praticar exercícios físicos e dormir bem são fundamentais para uma boa saúde do coração.

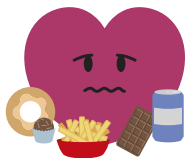
**Aposte nestes exercícios para a saúde do seu coração**

*Movimentar o corpo é o que os médicos recomendam para ter um coração saudável. Quando fazemos exercícios regularmente, o coração trabalha com mais eficiência e sem ter que fazer tanto esforço. O sangue flui melhor e as artérias e vasos ficam mais flexíveis e saudáveis. Três exercícios simples podem ajudar na prevenção das doenças do coração:*

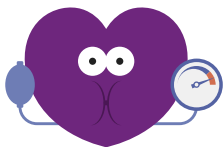
**Caminhe ao ar livre:** Para afastar o perigo da hipertensão, aposte nas caminhadas. As passadas reduzem a pressão arterial na primeira hora e, o que é melhor ainda, essa queda se mantém nas 24 horas seguintes.

**Natação:** São vários os benefícios de quem opta pela modalidade, principalmente quando se está fora de forma. Dois desses benefícios são o baixo impacto nas articulações e a melhora do processo cardiorrespiratório.

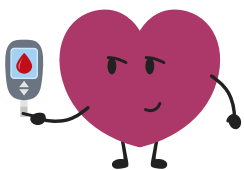
**Corrida:** Ela afasta o risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão e colesterol alto, graças ao condicionamento físico que a atividade proporciona. Sendo uma atividade aeróbica, a corrida de longa duração e baixa intensidade condiciona o coração.

**Doenças crônicas que aumentam o risco cardiovascular****Colesterol alto**

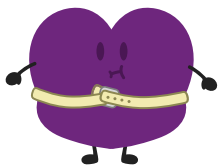
*Alimentação rica em gordura animal e saturada eleva os níveis de colesterol ruim (LDL) no sangue e aumenta o risco de infarto.*

**Hipertensão**

*A pressão alta dificulta a movimentação do sangue nas artérias. Controle a ingestão de sal e evite infarto, AVC e insuficiência cardíaca.*

**Diabetes**

*Doença causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio que promove o aproveitamento da glicose como energia para o nosso corpo.*

**Obesidade**

*Quanto maior é o sobrepeso, maior é o esforço do coração para conseguir bombear o sangue, podendo gerar problemas cardiovasculares.*

**ABRA SEU CORAÇÃO  
E DEIXE FLUIR TODA  
SUA GENEROSIDADE**

O programa Portuário Solidário busca apoiar a entidade Tampinha Solidária - ES na arrecadação de tampinhas e lacres para a venda. Os recursos são utilizados para a compra de cadeira de rodas para pessoas carentes.

**Ogmo**  
Espírito Santa