

## Diagnóstico precoce tem 90% de chance de cura

O tumor maligno da próstata, tipo mais comum entre os homens, depois do câncer de pele, é a causa de morte de 28,6% da população masculina



O médico do trabalho do Ogmo-ES, Dr. Silvernoque dos Santos, explica que a próstata é uma glândula localizada abaixo da bexiga e tem como função produzir um líquido que compõe parte do sêmen, que nutre e protege os espermatozoides. Durante o funcionamento da próstata, algumas células podem se desenvolver e multiplicar de forma anormal, provocando o surgimento de um tumor. O câncer de próstata é o segundo mais frequente entre os homens no Brasil, apenas atrás do câncer de pele.

### Sintomas:

- dificuldade de urinar
- demora em começar e terminar de urinar
- sangue na urina
- diminuição do jato de urina
- necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou à noite

### Fatores de risco:

- Idade: o risco aumenta com o avançar da idade. A maior incidência ocorre com mais de 55 anos.
- Histórico de câncer na família: homens cujo pai, avô ou irmão tiveram câncer de próstata antes dos 60 anos, fazem parte do grupo de risco.

- Sobrepeso e obesidade: tem relação com risco maior de câncer de próstata

### Prevenção e tratamento:

Dr. Silvernoque conta que ter uma alimentação saudável é fundamental, com uma dieta rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, com pouca gordura, principalmente as de origem animal. Além de manter peso corporal adequado, praticar atividade física, não fumar e evitar o consumo de bebidas alcoólicas. A doença é confirmada após fazer a biópsia, que é indicada, quando no exame de toque

retal o médico suspeita de alterações anatômicas na mesma, como o endurecimento e presença de nódulos na superfície. Todo homem tem um crescimento da próstata a partir dos 40 anos, que é citada como Hipertrofia Benigna da Próstata [HBP]. Dr. Silvernoque explica que outro exame de rastreamento é o PSA. “Mas não substitui o toque retal para diagnóstico de câncer de próstata. O exame de ultrassonografia da próstata é utilizado para detectar as doenças, as alterações prostáticas, sempre junto com o toque retal”, explica o médico.



No dia 28 de novembro o Ogmo-ES realizou em apoio com a Unimed Vitória, uma roda de conversa com TPA's e colaboradores sobre a importância da saúde do homem. Foi distribuído um folder para reforçar sobre a prevenção do câncer de próstata.

**Ogmo-ES busca evitar bloqueio de salários**

PÁG. 2

**Migração permite a mais de 30 mudar de atividade**

PÁG. 2

**Retrospectiva de um ano importante do Ogmo-ES**

PÁG. 3

**Aproveite o verão com segurança e saúde**

PÁG. 4

## Vem, 2020!

Começo esta edição agradecendo a todos os Trabalhadores Portuários e aos colaboradores do Ogmo-ES pelo empenho e compromisso durante todo ano de 2019. Que o novo ciclo que inicia em 2020 seja de muita saúde, paz, prosperidade e realizações.

Nesta edição, chamo especial atenção para os cuidados necessários com a prevenção ao câncer de próstata, segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, com grande incidência acima dos 50 anos.

Preparamos uma retrospectiva com os principais acontecimentos de 2019, como, a 19ª SIPATP, a capacitação dos TPAs, vacinação contra o sarampo e o primeiro TPA a receber o Prêmio ROS, no TVV. Para finalizar esta edição, uma matéria para reforçar os cuidados que devemos ter para garantir um verão feliz e cheio de saúde.

**Boa leitura, um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de realizações**



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

## Ogmo-ES busca diálogo com TRT para evitar bloqueio de salários

O Ogmo-ES vem sofrendo constantes bloqueios de valores em sua conta corrente que é destinada exclusivamente ao pagamento de salários dos Trabalhadores Portuários.

Para não colocar em risco esses pagamentos, o Ogmo-ES protocolou junto ao Tribunal Regional do Trabalho-ES, um pedido de providências, visando blindar a conta destinada ao pagamento dos salários dos TPA's.

Raphael Rizzi, Coordenador Operacional do Ogmo-ES, explica que “o pedido de providências prevê, por exemplo, a execução concentrada dos processos nesta fase e o bloqueio apenas dos valores incontroversos discutidos, dentre outros”.

Após audiência junto à presidência do Tribunal Regional do Trabalho do Espírito Santo, foi determinada a realização de uma audiência pública com os diversos atores

**“O pedido de providências prevê, por exemplo, a execução concentrada dos processos nesta fase e o bloqueio apenas dos valores incontroversos discutidos, dentre outros.”**

**Raphael Rizzi**  
Coordenador Operacional do Ogmo-ES

envolvidos nos processos trabalhistas, o Ogmo-ES, Sindicatos, Ministério Público do Trabalho, Operadores Portuários e advogados.

A audiência pública para debater a situação financeira do Ogmo-ES e os impactos causados pelos processos, ocorreu no dia 26 de setembro de 2019. Em seus pronunciamentos, os participantes do evento destacaram a importância da atividade portuária para a economia do Espírito Santo e a relevância do Ogmo-ES como modelo de organização da mão de obra no setor. Após a audiência, foi proposto a formação de um grupo de estudos para aprofundar a análise do tema. Rizzi afirma que a expectativa é que os grupos proponham melhores soluções para os processos, de forma que os bloqueios não afetem a produção dos Trabalhadores Portuários Avulsos e o Ogmo-ES.

## Migração permite 30 TPAs mudarem de atividade

O processo de migração previsto na Lei 12.815 e Convenção Coletiva de Trabalho - CCT é a oportunidade de o trabalhador mudar de atividade ou sair da condição de cadastrado para registrado. Após a assinatura do 8º Ter-

mo Aditivo da CCT, foi realizado em novembro pelo Ogmo-ES o processo de migração/registro visando preencher as vagas abertas na atividade de Arrumadores e Capatazia - Suport. O processo foi o último realizado em 2019.

No total, 30 TPA's mudaram de atividade ou saíram da condição de cadastrado para registrado e assumiram suas respectivas atividades, a partir do dia 1º de novembro. Durante todo o ano de 2019, mais de 230 TPA's tiveram a oportunidade de mudar de atividade.

## 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, Darlan Pinto Lorenzon, 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

## Retrospectiva de um ano importante para o Ogmo-ES

*Segurança, prevenção, saúde, reconhecimento e solidariedade marcaram 2019*

O ano de 2019 foi um ano importante para o Ogmo-ES e para os Trabalhadores Portuários Avulsos, como fomos registrando ao longo dos meses, aqui no Mar Aberto. E para comemorarmos nossos avanços, realizamos esta retrospectiva.

### Segurança e inovação

Em janeiro, aconteceu a Reunião Extraordinária de Segurança 2019 no TPS, onde cinco TPAs foram homenageados como destaques em segurança do trabalho. Os Trabalhadores Portuários Vandero de Mesquita (conferente), Miguel Pereira (contraestre), Wilson Freitas dos Santos (operador de equipamentos), Vanderley João (arrumador) e Rosemiro Telles (portaló) recebe-

ram certificados como reconhecimento do ótimo trabalho realizado no Porto e o registro de zero acidentes. Também foi em janeiro que o Ogmo-ES deu importante passo em inovação: a substituição do pré-embarque, o que facilitou para o TPA realizar a substituição da escala que ganhou praticidade, agilidade e independência para solicitar a substituição. Antes o TPA precisava ligar para o setor de Escalação.

### Capacitação e reconhecimento

Na edição de fevereiro e março, noticiamos a capacitação para mais de 390 TPAs, que realizaram entre os meses de março e abril o treinamento do Novo Sistema de Conferência Eletrônica Sce-Web. E

homenageamos as mulheres portuárias pelo Dia da Mulher. Na edição de Abril e Maio celebramos a conquista de Thiago Merisio, primeiro TPA a receber o Prêmio ROS no TVV. Noticiamos ainda a participação de Trabalhadores Portuários e representantes do SESSTP em parceria do Ogmo-ES no V Congresso Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho Portuário, que aconteceu durante o mês de junho, em Recife.

### Saúde e SIPATP

Na edição de Junho e Julho, mostramos como foi a campanha de combate ao sarampo, realizada no Ogmo-ES e na Codesa. Foram vacinados mais de 500 trabalhadores portuários. Mais de 1000 vacinas de Tríplice Viral,

Febre Amarela, Hepatite C e D foram aplicadas. Na edição de Agosto e Setembro, noticiamos a 19ª SIPATP, com o tema "Seu maior patrimônio é a vida, sua maior proteção é a prevenção". Mais de 400 TPAs participaram das ações que envolveram palestras sobre segurança, exames de vista, e momentos de atividades físicas.

### Solidariedade

Também demos início à campanha Portuário Solidário, em apoio ao projeto Tampinha Solidária. Os portos do estado ganharão pontos de coletas de tampinhas de plástico e alumínio, em apoio à ONG que arrecada o material e vende para comprar cadeiras de rodas. Contamos com o apoio de todos para que a próxima retrospectiva também seja recheada de boas notícias!

### 19ª SIPATP



Orientações sobre segurança e saúde.



Atividades físicas em diferentes portos.



Exames e orientações aos TPAs.

### SOLIDARIEDADE



Campanha Portuário Solidário.

### PREVENÇÃO



Ação de Prevenção de Sarampo no Porto de Vitória.

### SEGURANÇA



TPAs recebem homenagem.



Comitiva do Ogmo-ES no Congresso de Segurança, em Recife-PE.



Portuário recebe prêmio ROS, no TVV.

## VERÃO 2020

## O verão requer atenção à saúde

Cuidados para que a estação seja bem aproveitada, sozinho ou com a família



O verão 2019/2020 promete ser de altas temperaturas! Nesta época, as pessoas ficam mais expostas ao sol

e aproveitam mais a região litorânea. Mas é preciso estar atento a alguns cuidados para que a estação seja

aproveitada com segurança e com saúde! Preparamos algumas dicas:

### 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.



#### 5 – Aposte em alimentos leves.

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



#### 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.

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

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

#### 6 – Curta a família.

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

#### 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.

#### 3 – Faça exercícios.

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

#### 7 – Desconecte-se.

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



#### 4 – Aproveite as frutas.

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

#### 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.

### Mais capacitação aos TPAs

Novembro e dezembro foram voltados para a capacitação dos TPAs, com os cursos de Guindaste de Bordo e Conferente de Capatazia. O Curso de Guindaste de Bordo

é dividido em duas etapas, com aulas teóricas e práticas. Ao todo, 24 trabalhadores participaram. O Curso de Conferência de Capatazia teve início na última semana

de novembro, e possui 50 vagas, divididas em duas turmas de 25 pessoas cada. A segunda fase do curso começa na primeira semana de dezembro.



### Suco em pó não é suco

O que conhecemos como suco em pó, na verdade é um refresco e contém alto índice de açúcar e pouca fruta. Esses alimentos possuem corantes e aromatizantes artificiais além de conservantes e aditivos alimentares. Cerca de apenas 2% da composição do pó é composto pela fruta. Algumas marcas não contêm nem 1% de seu conteúdo em frutas. Todo o resto é uma mistura de muito açúcar com sabores e corantes artificiais. Um dos corantes presentes em sucos em pó é a tartrazina, que tem sido associada a problemas respiratórios e hiperatividade. Além disso, a presença de açúcar em excesso e misturas de adoçantes artificiais podem representar um risco para quem é diabético ou hipertenso. As polpas congeladas são boas opções para quem não tem tempo para fazer um suco de fruta natural, mas é importante não utilizar açúcar na preparação da polpa. O suco de frutas deve ser sempre preferido, ao invés de refrigerantes e bebidas artificiais, pois continua sendo uma fonte de minerais e vitaminas em relação a essas bebidas.

Thaiza Monteiro  
Nutricionista do Programa de Qualidade de Vida do OGMO-ES

Que as celebrações do Natal  
iluminem a melhor rota para a paz,  
a harmonia e as conquistas do Novo Ano.

UM FELIZ NATAL  
E UM PRÓSPERO ANO NOVO!

