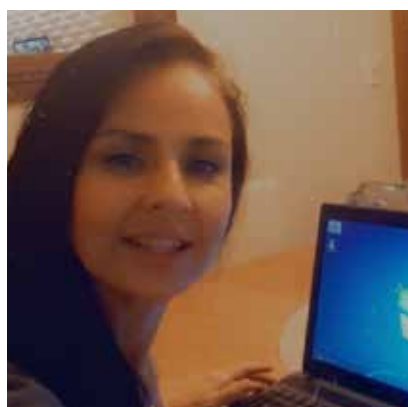


OGMO-ES adotou nova rotina de trabalho durante a pandemia do novo Coronavírus

O teletrabalho foi adotado por cerca de 38% dos trabalhadores internos.



Os colaboradores do OGMO-ES Gustavo Carvalho, Rita Gusmão e Luciana Tatagiba no trabalho a distância.

Cerca de 38% dos colaboradores internos do OGMO-ES já estiveram realizando trabalho remoto desde março de 2020, quando os primeiros empregados passaram para o trabalho a distância. Quem esteve no regime de teletrabalho recebeu orientações para cumprir a jornada de trabalho habitual, atenção à ergonomia no teletrabalho, conciliação da vida pessoal e profissional, além de como proteger-se da Covid-19. A oportunidade do exercício do trabalho a distância é um dos itens que foram definidos em comitê interno que foi implantado no OGMO-ES e faz parte do Plano de Contingência Covid-19. Fruto desse documento e de avaliação com

os empregados do OGMO-ES, surgiu, em abril, a Política de Trabalho a Distância Emergencial - Prevenção ao Coronavírus, que regulamentou o teletrabalho.

O analista e desenvolvedor de sistemas Gustavo Henrique Carvalho foi um dos colaboradores do OGMO-ES que esteve em teletrabalho. “Me adaptei bem a este formato de trabalho. Ajustei minhas rotinas diárias e pude perceber um ganho significativo de produtividade, tanto nas tarefas profissionais quanto nos afazeres pessoais”, ressalta.

Já para a enfermeira do trabalho Luciana Tatagiba, o trabalho remoto foi um desafio. “Tenho filho pequeno e, por

isso, cada dia é diferente. Mesmo assim, estamos conseguindo dar conta da demanda de trabalho e adaptar os horários do bebê com os horários de serviço”, relata.

Rita de Cássia Gusmão é analista financeira no OGMO-ES há 22 anos e conta que também passou a trabalhar de maneira remota. “Fui colocada para trabalhar de casa logo no início da pandemia. Está sendo uma experiência maravilhosa, não gasto tempo entre casa e serviço e consigo seguir com minhas rotinas profissional e pessoal”, pontua.

O analista administrativo e financeiro do OGMO-ES, Lourival D’Avila Junior, explica que a dinâmica e controle utiliza-

dos para a jornada de trabalho dentro da empresa foram adequados de acordo com as necessidades, minimizando o risco de contágio dos colaboradores e contribuindo para a entrega do trabalho com a mesma qualidade. “Apesar de não termos o contato visual, o retorno tem sido muito ágil e o resultado muito satisfatório”, pontua.

Para a proteção dos colaboradores que estão em regime de trabalho presencial, foram adotadas ações de higienização especial e orientações sobre prevenção. Além disso, aqueles que apresentam sintomas de gripe ou tiveram contato com pessoas contaminadas são afastados por 7 dias.

Os cuidados necessários para manusear cargas suspensas

PÁG. 2

A importância do uso de EPIs

PÁG. 2

OGMO-ES disponibiliza diversos serviços de forma online

PÁG. 3

Covid-19: dicas para o reforço da imunidade

PÁG. 4

Não podemos baixar a guarda

Nesta edição do jornal Mar Aberto quero começar agradecendo a todos os colaboradores e TPAs que, mesmo vivendo em meio a uma pandemia, reconhecem e entendem a importância de manter o setor portuário ativo. Somos os responsáveis pelo trânsito de cargas essenciais ao estado e continuamos abastecendo as famílias capixabas e a economia do Estado.

Nosso trabalho passou por diversas mudanças e adaptações para a proteção de todos, por isso, nesta edição fizemos uma matéria para mostrar a nova rotina de trabalho, que segue um rígido padrão de segurança.

Também vamos falar sobre as melhorias em nossos serviços, já que migramos parte das nossas funções para o digital, sem perder produtividade e compromisso com os trabalhadores.

Boa leitura!



Wagner Luiz Feu Carvalho
Gerente executivo do OGMO-ES

Trabalho com cargas suspensas exige cuidados redobrados dos TPAs

Normas regulamentadoras e regra de ouro devem ser obedecidas com rigor

A movimentação de cargas é uma prática presente em quase todas as atividades econômicas, inclusive na atividade portuária. Um dos principais fatores de risco de acidente nas operações portuárias. Além de ser abordado na NR 29, a NR 11 (Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais) também aborda a gestão destes riscos ligados à movimentação de cargas, seja manual ou mecânica.

Para evitar a exposição à carga suspensa, os trabalhadores devem ser orientados a transitar somente pelo convés lado mar, oposto ao cais, evitando os riscos de acidentes na área



TPAs recebendo instruções sobre a Regra de Ouro

de movimentação das cargas suspensas. Nestes casos, é indicada a interdição do convés em frente aos porões em operação, mediante a colocação de fitas e placas de aviso. Esse risco é tão inerente a operação que praticamente todos os operadores tratam essa situação como REGRA de ouro em suas operações, sendo primordial o seu cumprimento pelos trabalhadores visto o risco de vida.

No mês de agosto o Terminal Portuário Siderúrgico - TPS está reforçando essa Regra de Ouro, com diversas orientações para os trabalhadores durante o trabalho com as cargas suspensas. As orientações também estão previstas na ordem de serviço que os TPAs assinam anualmente.



Procedimentos de segurança

■ Não transite no convés do navio no "lado de terra"

■ Não fique no raio de ação da carga em movimento

■ Acompanhe a orientação do sinaleiro

■ Não coloque a mão em carga suspensa

■ Fique alerta aos sinais sonoros

■ Caso perceba alguma anomalia em acessórios ou equipamentos de içamento como deformação, trinca, amassamento, fissuras e/ou funcionamento inadequado, **pare a operação imediatamente e comunique**

■ As inspeções periódicas durante as operações são obrigatórias

■ Engate a carga corretamente evitando o risco do ângulo de inclinação e **afaste-se com atenção e segurança**

■ Pratique a segurança compartilhada. Cuide de você e de seus colegas.

Atenção para uso dos EPIs

Uso correto é importante para combate à covid-19

A função dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) é garantir a saúde e segurança do trabalhador durante o exercício de suas atividades. Os equipamentos, obrigatórios para os trabalhadores portuários e antes responsáveis por proteger contra acidentes de trabalho, ga-

nham importância também para conter o contágio do novo Coronavírus.

O uso das máscaras de proteção é recomendável por todos os órgãos competentes, tais como Ministério da Saúde e da Infraestrutura e estabelecida a obrigatoriedade pelos Decretos Municipais e do Governo do Estado. Caso

o trabalhador se apresente sem máscara na operação portuária estará descumprindo regra de segurança.

As regras do OGMO-ES para substituição das máscaras de tecido reutilizáveis seguem a mesma diretriz da Tabela II da Instrução Normativa nº 13/2002, que prevê a substituição periódica dos EPIs.

EXPEDIENTE

Jornal Mar Aberto é uma publicação trimestral 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 e Alice Soares; Revisão: Rosângela Alves; Diagramação: Lara Giuberti Soares. Participe enviando sugestões ou comentários pelo telefone 27 3149-1420 ou pelo e-mail alice@wcomunica.com.br

OGMO-ES digital: TPAs já fazem diversas solicitações online

Mudanças no sistema permitem que os TPAs não precisem comparecer aos setores presencialmente

“**Trabalhamos diariamente para disponibilizar outros serviços de forma online**”

A pandemia do novo Coronavírus fez com que muitas empresas migrassem parte dos seus serviços para o digital. No OGMO-ES não foi diferente. Para evitar aglomeração de pessoas nos setores do órgão, diversos serviços passaram a ser feitos totalmente online.

Foi disponibilizado na intranet

dos trabalhadores o acesso ao “Relatório de Desconto Programado” dos TPAs. O relatório antes só era disponibilizado de forma presencial no OGMO-ES, porém a equipe conseguiu evoluir o sistema para que este serviço ficasse disponível via Web ao trabalhador. O relatório pode ser encontrado na intranet acessando o menu: “Extrato Descontos” como ilustrado nas figuras 1 e 2.

Gustavo Caversan, Gestor de TI do OGMO-ES, explica que o setor está trabalhando diariamente para disponibilizar outros ser-

viços de forma online. “Estamos trabalhando para viabilizar o acesso a várias declarações que hoje, o TPA precisa se dirigir ao OGMO-ES para solicitar e que estarão disponíveis muito em breve para emissão, como a “Declaração de Trabalhador Portuário Avulso”, “Declaração de Suspensão do trabalho avulso”, “Declaração para Saque do FGTS”. Podendo ser inseridas ainda outras declarações.

Caversan conta que essas melhorias trouxeram um benefício significativo. “Além de preservar a saúde e segurança do trabalha-

dor, gerou para ele uma grande facilidade para este acompanhamento, agregou e possibilitou maior transparência”.

Raphael Rizzi, Coordenador Operacional do OGMO-ES, afirma que essas melhorias para os TPAs já vinham sendo estudadas, mas com a chegada do novo Coronavírus, o setor de Tecnologia da Informação do OGMO-ES adiantou o lançamento. “Nossos profissionais de TI estão focados em disponibilizar de forma online ainda mais serviços e facilitar o dia a dia dos nossos trabalhadores.



Extrato de desconto no site do OGMO-ES

Reaberto o processo eleitoral para eleição da CPATP Biênio 2020/2022

Os interessados podem se candidatar até o dia 10 de setembro de 2020

O mandato da Gestão 2018/2020 da Comissão de Prevenção de Acidentes no Trabalho Portuário – CPATP, em virtude da pandemia, foi estendido. Mas, cumprindo o que determina a NR-29, o OGMO-ES reabriu o processo eleitoral para inscrição dos Trabalhadores Portuários Avulsos Registrados e Cadastrados no OGMO-ES para concorrer à candidatura nas próximas eleições da Comissão de Prevenção de Acidentes do Trabalho Portuário – CPATP, Biênio

2020/2022. Cabe destacar que os trabalhadores portuários avulsos que já se inscreveram conforme o Edital anterior, a candidatura permanece válida. Com a retomada do processo eleitoral, as inscrições foram reabertas em 10 de agosto, com término em 10 de setembro de 2020, e serão registradas na sede Administrativa do OGMO-ES, no Setor de Segurança e Saúde do Trabalhador, em formulário próprio, e estarão sujeitas à conferência pela Comissão Eleitoral.

Considerando a pandemia, foi deliberado pela comissão eleitoral que o TPA poderá se pré-inscrever através da intranet ou comparecer na recepção do OGMO, em qualquer horário, para assinar o formulário de inscrições para validação de sua inscrição.

A novidade é que esse ano as eleições serão on-line, realizadas no período de 02 a 04 de outubro de 2020.

Trata-se de um momento extremamente importante para a rotina do TPA, pois o votoaju-

da a eleger 12 representantes dos trabalhadores portuários avulsos para a comissão (seis titulares e seis suplentes). “A CPATP fortalece ainda mais a cultura de segurança nas operações portuárias. Por isso a participação dos TPAs na escolha de seus representantes é fundamental, os membros da CPATP são os olhos dos demais trabalhadores em busca do mesmo objetivo: trabalho seguro”, afirma a Engenheira de Segurança do Trabalho, Mariana dos Reis Ribeiro.

Atitudes diárias podem reforçar a imunidade e ajudar o corpo a enfrentar o Coronavírus

Alimentação balanceada e rotina saudável preparam o corpo para enfrentar infecções virais

Como outras infecções virais contraídas por vias respiratórias, a Covid-19 pode ser prevenida com medidas que evitem o contato com o vírus, como lavar bem as mãos, não compartilhar objetos pessoais e manter o distanciamento social. Além disso, reforçar a imunidade é uma saída para manter o corpo saudável e apto a passar pela doença com menores consequências. O Médico do Trabalho do

OGMO-ES, Dr. Silvernoque dos Santos, recomenda uma alimentação rica em alimentos fonte de antioxidantes, o hábito de ingerir a quantidade adequada de água – cerca de 2,5l por dia – e a prática regular de exercícios físicos moderados, para estimular o funcionamento do sistema imune. “É importante frisar que, se o corpo já dá sinais de uma infecção, com sintomas febris e de mal-estar, é preciso pausar as atividades

físicas”, alerta. Essas recomendações são válidas não apenas para a Covid-19, mas para doenças como dengue, gripe e sarampo, que também são enfraquecidas se o corpo está com o sistema imune em pleno funcionamento. “É importante frisar que fortalecer a imunidade não vai impedir o contágio e nem curar a doença e sim preparar o sistema imunológico para enfrentar o vírus”, ressalta o médico.

#DicaOGMOES

COVID-19: Não podemos descuidar da prevenção

O Brasil já está há mais de quatro meses vivendo o novo Coronavírus e lutando diariamente contra ele. Muitas pessoas estão com saudades da praia, sentar-se em um bar ou reunir amigos e familiares. Mas é muito importante que os cuidados continuem.


Muitas vacinas estão sendo testadas, mas a previsão é que as pessoas sejam vacinadas em massa só em 2021. Os números de infectados e de mortes ainda não está reduzindo. Por isso, precisamos continuar com o uso de máscaras, álcool em gel, lavar as mãos com frequência, e manter o distanciamento social.

Quanto mais nos cuidarmos e cuidarmos do próximo, mais perto estaremos de voltar à normalidade. Vai passar, e mais importante, é vivenciarmos isso com a saúde em dia.

Vamos continuar nos exercitando em casa, manter alimentação saudável com frutas, verduras, beber muita água, tomar um sol (em casa), e não esquecer da Vitamina C.

CINCO ATITUDES DIÁRIAS QUE DÃO REFORÇO NA IMUNIDADE

1. Faça atividades físicas




exercícios fazem com que o corpo produza mais serotonina e endorfina, que geram sensação de bem-estar e influenciam no humor, no apetite, no ritmo cardíaco e no sono.

2. Dieta balanceada




alimentos fontes de ferro e vitaminas são importantes para uma microbiota intestinal saudável. Probióticos, presentes nas bactérias benéficas, e prebióticos, como as fibras alimentares, também são aliados.

3. Vacinação em dia




principalmente contra gripe e sarampo, assim, o sistema imunológico é resguardado e o risco de aparecimento de infecções é menor.

4. Hidrate-se



para um adulto, são recomendados cerca de 2,5l de água, quantidade que pode variar de acordo com o peso e rotina de exercícios físicos.

5. Controle do estresse



medidas de controle do estresse contribuem para o aumento dos radicais livres.



09 de agosto
Dia dos pais

Agosto é o mês do nosso parceiro de todas as horas e nosso porto seguro

Feliz Mês dos Pais!