

20ª SIPATP é realizada com eventos presenciais e virtuais em ano de pandemia

Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho Portuário ocorreu entre os dias 09 e 13 de novembro

O ano em que comemora a 20ª edição da SIPATP, também foi o ano de mais desafio aos trabalhadores, portuários, já que foi marcado pela pandemia do novo Coronavírus. A edição, que sempre acontece no mês de agosto, foi adiada para novembro, e aconteceu em formato híbrido, com momentos presenciais e virtuais, para garantir a saúde dos trabalhadores e o acesso de todos ao evento. Com o tema “Cuidar de mim e do outro no porto é promover a saúde e a segurança de todos”, o evento proporcionou aos participantes refletir sobre hábitos fundamentais para a qualidade de vida e de trabalho. Em 2020, a SIPATP foi realizada integrada com a 6ª SIPAT da Codesa, e teve uma

série de ações conjuntas, como teatro, palestras, vídeos, e também ações desenvolvidas pelo SEST/SENAT. Parceria de fundamental importância para o evento e toda a comunidade portuária. Foram 5 dias de eventos em horários especiais para que todos os trabalhadores pudessem participar das atividades. Pela primeira vez, a abertura aconteceu de forma online através do Google Meet, onde foi exibido um vídeo mostrando os melhores momentos dos 20 anos de SIPATP realizadas pelo OGMO. Durante a abertura, também foi lançado o canal do Youtube do OGMO-ES, iniciativa que fez parte das ações da SIPATP e está disponível para acesso dos trabalhadores na internet.

Mais uma vez, a SIPATP realizou diversas ações voltadas para saúde e segurança nos portos, com foco em melhorar as condições de trabalho dos portuários. Alexandre Albergaria, professor de educação física e responsável pelas ações de saúde desenvolvidas durante a SIPATP, destacou o tema do evento e disse que o autocuidado deve ser feito agora. “Como você está? Como você está agora? O único momento que você pode ser e atuar é agora. Às vezes nós ficamos nos preocupando, pensando em coisas que passaram, e esquecemos que precisamos viver o agora. Devemos ser gratos por estarmos aqui, com saúde, vivos”.



TPAs receberam orientações durante várias atividades e realizaram atividades físicas e funcionais durante a 20ª SIPATP.

Conheça os novos integrantes da Gestão da CPATP

PÁG. 2

Covid: Plano de contingência é atualizado

PÁG. 3

TPAs fazem curso para operação segura de empilhadeiras

PÁG. 3

Prevenção aos cânceres de Mama e Próstata

PÁG. 4

2020: Um ano de desafios e união

Estamos caminhando para o fechamento de mais um ano. 2020 em especial foi um ano desafiador para todos. A realidade do novo Coronavírus tomou conta de todos os setores, e precisamos nos reinventar para garantir chegarmos até aqui com trabalho, saúde e segurança.

Por isso, quero agradecer a cada um de vocês, que tornou essa realidade possível. Chegamos ao final do ano com o sentimento de que estamos no caminho certo. Mantemos as nossas atividades e já estamos nos preparando para o ano de 2021, com muita união e trabalho.

Nesta edição, trouxemos um balanço do que foi a SIPATP 2020, que, mesmo com todos os desafios colocados pela necessidade do distanciamento social, só aconteceu pela união e comprometimento de todos nós.

Também vamos apresentar os novos membros da gestão 2020-2022 da CPATP, comissão de suma importância para discutirmos a segurança no ambiente portuário. Quero dar boas-vindas aos novos membros e me colocar à disposição de todos.

Boa leitura!



Wagner Luiz
Feu Carvalho
Gerente executivo
do OGM0-ES

Gestão 2020-2022 da CPATP começa com a posse dos novos integrantes

Novos membros prometem muito empenho e continuidade de ações de prevenção



Responsáveis pelas eleições e novos membros da CPATP em dia de posse.

A posse dos membros da Comissão de Prevenção de Acidentes no Trabalho Portuário (CPATP) da gestão 2020/2022 aconteceu no dia 22 de outubro, às 9 horas, no Sindicato da Estiva.

A obrigatoriedade de criação da CPATP foi instituída pela NR 29 (Norma Regulamentadora de Segurança e Saúde do Trabalho Portuário) e, conforme estabelece um dos itens, tem o objetivo de observar e relatar condições de risco nos ambientes de trabalho e solicitar medi-

das para reduzir, até eliminar ou neutralizar tais riscos. O presidente da Gestão anterior da CPATP, o TPA Alfredo Guilherme da Silva Netto, afirmou que está muito satisfeito com a nova composição e agradeceu aos membros da gestão anterior. “Todos têm muito trabalho pela frente e é importante destacar que os trabalhadores da base são os olhos da CPATP”. Emanuel Amâncio dos Santos trabalha na área portuária há mais de 20 anos, e afirma que, “essa vivência foi de fundamental importância

para conhecer e ter uma visão bem ampla sobre o trabalho no porto”. Rogério Potenci é TPA há oito anos, e por entender a importância da CPATP, faz parte da nova gestão na Comissão dos Trabalhadores Portuários Avulsos. Ele afirma que representa todos os TPAs, e que é muito importante levar para a comissão o olhar do trabalhador. “A minha intenção em participar da CPATP é trazer a contribuição de quem está no dia a dia do trabalho”.

Representantes dos empregadores

Titulares

Alexandre Kiill Martins (Portocel), Arianne Dettmann Alves (Codesa), Deisiane Celestino (Peiú), Luiz Fernando de Carvalho (TVV), Jefferson Nunes Lyrio (TPS), João Henrique Costa Portela (Multilift)

Suplentes

Alexandre Regattieri (Portocel), Eduardo Baldessin Barbosa (Codesa), Marco Antonio da Silva (TPS), Mario Cezar Madeira Rocha (Startnav), Wellington Azevedo Silva (Peiú), Zenildo Kuster (TVV)

Representantes dos Trabalhadores Portuários Avulsos

Titulares

Alfredo Guilherme da S. Netto, Emanuel Amâncio dos Santos, Felipe Bispo da Silva Souza, Ricardo do Carmo de Bakker, Thiago Linhares Batista, Wanderley Barbosa Viana

Suplentes

Adzir Santana, Célio de Oliveira Alves, Jacimar Gonçalves, Maciel Souza Batista, Rafael Oliveira Santos, Rogério da Cruz Potenci

EXPEDIENTE

Journal Mar Aberto é uma publicação trimestral do Órgão de Gestão de Mão de Obra do Trabalho Portuário Avulso do Estado do Espírito Santo | OGM0-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; Alice Soares; Revisão: Rosângela Alves; Diagramação: Lara Giuberti Soares. Participe enviando sugestões ou comentários pelo telefone (27) 3149 1400 ou pelo e-mail alicesoares@wcomunica.com.br

Plano de Contingência em prevenção ao Covid-19 é atualizado

Inúmeras medidas já foram implantadas e a higienização redobrada no OGMO-ES e nas operações portuárias, seguindo orientações do Ministério da Saúde e da Anvisa

O OGMO-ES estabeleceu o Comitê Preventivo contra o novo Coronavírus (COVID-19), desde o início do mês de março de 2020. Integrado por diferentes áreas do Órgão, em conjunto com a SESSTP e em parceria com Sindicatos Laborais, o Comitê tem o objetivo de minimizar os riscos de contágio do vírus pela população portuária, em consonância com os protocolos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária - ANVISA, Organização Mundial da Saúde e Ministério da Saúde.

O plano já está na V versão e foi amplamente divulgado en-

tre os TPAs e, consonante com as mais recentes divulgações das autoridades, tudo com o intuito de proporcionar maior segurança àqueles que atuam nas operações portuárias.

Cabe ressaltar que a atividade portuária foi expressamente considerada essencial, com a publicação do Decreto Federal 10282/2020, e estabelecidos critérios para a atividade portuária através da MPV 945/2020, convertida em Lei Federal 14.047 motivo pelo qual o plano de contingência estabelece os procedimentos necessários para evitar picos de contami-

nação do COVID-19 e para a manutenção das atividades nos portos do Estado.

As orientações principais do plano são protocolos de segurança gerais para serem utilizados para todos, em qualquer circunstância, seja no trabalho ou em outra situação: priorização de eventos a distância, por videoconferências, evitando situações que envolvam aglomeração de pessoas. Quando o comparecimento em eventos presenciais, tais como reuniões, assembleias, seminários, workshops, etc, for inevitável, os protocolos

de segurança devem ser obrigatoriamente respeitados, a exemplo do distanciamento de 2 metros entre os participantes, utilização de máscara de proteção e álcool em gel. Alterar o horário de atendimento dos TPAs no setor Administrativo, condicionado ao atendimento do Setor de Saúde do Trabalhador, de maneira gradativa, de modo a evitar aglomerações.

Para ter acesso ao material na íntegra basta acessar www.ogmoes.com.br.

Curso de Formação em Empilhadeira qualifica trabalhadores

Formação permite capacitação e uma atuação com eficiência e segurança

No dia 20 de outubro teve início a nova turma do curso de Formação em Empilhadeira. Dez TPAs participaram da formação, que contou com aulas teóricas e práticas na Capitania dos Portos e parte do exame prático por meio do Programa do Ensino Profissional Marítimo (Prepom). Agora, os TPAs estão sendo submetidos a aulas práticas complementares e embarques-treino para adquirir a habilitação. Darlan Lorenzon, do setor de Treinamento e Desenvolvimento do Ogmo-ES, explica que o curso só aconteceu em virtude da revogação da MP 927, e seguiu todos os protocolos de segurança, de acordo com as medidas estabelecidas pela legislação. O uso de máscara foi obrigatório, assim como o uso de álcool em gel e distanciamento de no mínimo 2 metros entre os participantes. O instrutor

do curso Luiz Moura explica que a principal importância do curso é a segurança na operação das empilhadeiras nos porões dos navios. “Trabalha-

vivenciar simulações de como será o trabalho na prática. “Os alunos aprenderam situações que acontecem nos porões, a gente simula situações de es-

bra. E a resposta da turma foi muito boa”. O TPA Allan Jones Martins Mattos é um dos alunos do curso e conta que operar uma empilhadeira com habilidade e segurança é vital para as necessidades da Estiva. “Movimentar materiais de grande volume e peso é uma demanda recorrente, para isso precisa-se de trabalhadores capacitados. Além disso, é uma ótima oportunidade de aprender uma nova função e de desempenhá-la de maneira eficiente. Saber novas funções no trabalho traz motivações e torna o trabalhador conhecedor de outros meios de execução das tarefas”. Para o OGMO-ES, as formações são de fundamental importância para o trabalho portuário, para garantir atualização dos trabalhadores e para que cada vez mais as operações sejam desenvolvidas com segurança.



TPAs e o instrutor Luiz Moura durante as aulas teóricas do curso.

mos em espaços menores e completamente diferentes das outras operações, como por exemplo, no setor de construção civil”, afirma o instrutor. Luiz explica ainda que durante o curso os alunos puderam

ativagem no espaço reduzido. Tentamos da melhor maneira possível, demonstrar o que realmente acontece no porão, para os alunos aprenderem a fazer as manobras em lugares sem muito espaço para mano-

Campanhas ajudam na prevenção aos Cânceres de Mama e Próstata

Ambos apresentam maiores chances de cura, se diagnosticados no início

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (Inca), a estimativa para 2020 é de que 66.280 mulheres sejam diagnosticadas com câncer de mama e 65.840 homens diagnosticados com câncer de próstata. Para estimular a prevenção e promover a conscientização sobre as doenças, as campanhas Outubro Rosa e Novembro Azul trabalham, durante os dois meses, com ações de combate aos dois tipos de câncer. A médica do trabalho do OGMO-ES, Dra. Maria José Zanardi, explica que ambas as doenças têm o diagnóstico precoce como

fator fundamental para o sucesso do tratamento. “Descobrir o tumor em fase inicial aumenta as chances de cura e possibilita um tratamento menos invasivo. No caso do câncer de mama, o autoexame e a mamografia permitem essa detecção, já no de próstata, os exames são o toque retal e o exame de sangue para avaliar a dosagem do Antígeno Prostático Específico (PSA)”, explica. A médica chama atenção para a importância de não deixar de fazer os exames durante a pandemia. “Quem faz parte do grupo com fatores de risco

para a doença não pode esperar. É fundamental que os exames sejam feitos anualmente”, ressalta. Outro ponto comum entre as duas doenças é que a possibilidade de adoecer diminui com a adoção de hábitos saudáveis. “A prática de atividades físicas e uma alimentação balanceada, rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, são fundamentais para a prevenção. Além disso, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e não fumar também faz toda a diferença”, pontua Dra. Maria José.

#DicaOGMOES

Cuidar da saúde mental é essencial durante a pandemia

O mês de setembro, com a campanha Setembro Amarelo, foi direcionado para a prevenção ao suicídio, mas, falar sobre saúde mental é importante durante todo o ano. Com a pandemia do novo Coronavírus, novas preocupações surgiram, e cuidar da saúde mental se tornou ainda mais indispensável. Uma pesquisa realizada pelo Comitê Internacional da Cruz Vermelha (CICV) indicou que a pandemia afetou psicologicamente 51% dos consultados.

O nervosismo, a tensão e a ansiedade têm sido os sentimentos mais comuns entre a população que sentiu os impactos da pandemia em sua saúde mental. Muitos têm medo de ser infectados ou contaminar outras pessoas e outros lidam com os efeitos do distanciamento social e das incertezas socioeconômicas.

Entre as recomendações para manter a mente saudável estão o estabelecimento de rotinas de sono e exercícios físicos, a adoção de uma alimentação saudável e a realização de atividades de lazer e hobbies, como ler livros ou ouvir músicas. Além disso, é fundamental buscar apoio profissional sempre que necessário.

Câncer de Mama

Sintomas: nódulo fixo e indolor, pele da mama avermelhada ou retraída, alterações no mamilo, pequenos nódulos nas axilas ou no pescoço, saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos

Fatores de risco: obesidade e sobrepeso após a menopausa, sedentarismo, histórico familiar de câncer de ovário ou mama, uso de contraceptivos hormonais, reposição hormonal pós-menopausa, principalmente por mais de cinco anos



Câncer de Próstata

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: ter mais de 50 anos, pai ou irmão com histórico de câncer de próstata antes dos 60 anos, sobrepeso e obesidade.



Mar calmo nunca fez um bom marinheiro.

Agente firme que esta tempestade vai passar e sairemos dela mais fortes do que entramos.

