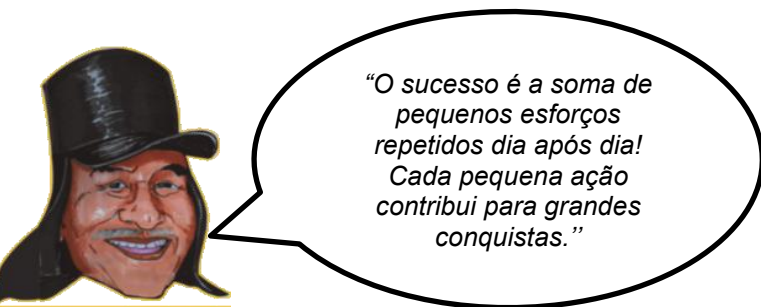




CAMPANHAS

Amarelo e Verde
são as cores da
campanha de julho



JUNHO AMARELO

A campanha **Julho Amarelo** é o mês de conscientização no Brasil sobre prevenção, diagnóstico e tratamento das hepatites virais (A, B, C, D, E). Foi oficialmente instituída pela **Lei 13.802/2019** e reforçada nacionalmente todo mês de julho.

As **hepatites virais** são infecções que causam inflamação no fígado, causadas por diferentes tipos de vírus: A, B, C, D (Delta) e E. Elas podem variar de leves a graves e muitas vezes não apresentam sintomas no início — por isso são chamadas de "doenças silenciosas"

- **Sintomas** — Fadiga, mal-estar, febre, dor muscular, náuseas, enjoo, vômitos, dor abdominal, perda de apetite, pele e olhos amarelados, urina escura e fezes claras.
- **Prevenção e vigilância** — informar a população sobre formas de transmissão (transfusões, relações sexuais sem proteção, uso de objetos cortantes, água e alimentos contaminados)
- **Diagnóstico precoce** — testes rápidos disponíveis em unidades públicas, fundamentais para evitar a progressão da doença
- **Vacinação e controle** — vacinas gratuitas contra hepatites A e B; não existe vacina contra hepatite C, que é tratável com antivirais via SUS
- **Tratamento eficaz** — utilização de antivirais, especialmente para hepatite C, com duração de cerca de 12–24 semanas



JUNHO VERDE

O **Julho Verde** é uma campanha de conscientização e combate ao câncer de cabeça e pescoço, criada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia de Cabeça e Pescoço (SBCCP) em 2015 e oficializada pela Lei nº 14.328/2022. A campanha tem por objetivo sensibilizar a população sobre os tumores que afetam boca, faringe, laringe, nariz, seios da face e glândulas salivares e estimular o diagnóstico precoce.

- **Conscientizar a população** sobre os tipos de câncer que afetam a região da cabeça e do pescoço (como boca, laringe, faringe, tireoide, nariz e seios da face) e os fatores de risco associados: tabagismo, consumo de álcool, HPV e exposição solar.
- **Alertar sobre os sintomas de alerta**, como lesões na boca, nódulos no pescoço, rouquidão persistente, feridas que não cicatrizam e dificuldade para engolir: sinais que devem levar à busca imediata por avaliação médica
- **Estimular o diagnóstico precoce**, reforçando que o diagnóstico em estágios iniciais pode resultar em taxas de cura de até 90%, reduzindo mutilações e complicações graves
- **Incentivar hábitos de vida saudáveis** e prevenção primária — como evitar tabaco e álcool, manter higiene bucal, prevenir infecção por HPV estendendo às vacinas e usar proteção solar — para reduzir a incidência desses cânceres.

ANIVERSARIANTES O MÊS



FELIZ ANIVERSÁRIO!

São os votos da equipe
aos funcionários aniversariantes do mês!
JULHO



05 – Manoel da Silva Souza – CAPITÃO FLUVIAL	23 – Cicero Pereira Duarte – COZINHEIRO
06 – Miguel Gama Teixeira – APRENDIZ	25 – Raimundo Nonato Azevedo – ELETRICISTA DE MANUTENÇÃO
14 – Suziane Tavares Bernardo – COZINHEIRA FLUVIAL	25 – Adriano Barroso Calheiros – ASSISTENTE DE MEDIÇÃO
17 – Dawud Handron Mustafa Carim Tuma – COORDENADOR DE OPERAÇÕES E LOGÍSTICA	26 – Dacia Alves Setubal – AUX. DE SERVIÇOS GERAIS
17 – Jose de Jesus Almeida – CTF	26 – Manoel Santana Gonçalves de Oliveira – PILOTO FLUVIAL
18 – Elizário dos Santos da Silva – COZINHEIRO FLUVIAL	31 – Joelton Pereira Viana – CONTRA MESTRE FLUVIAL
20 – Joana Mota Souza – COZINHEIRA FLUVIAL	
23 – João Carlos da Costa Carvalho – CTF	

CIPEIROS



LEMBREM-SE

DIA 24/07/2025
REUNIÃO DA CIPA



SAÚDE EM DIA

HIPERTENSÃO

A hipertensão arterial é uma doença crônica em que a pressão do sangue nas artérias permanece elevada ($\geq 140/90$ mmHg). Ocorre quando o coração precisa exercer esforço extra para bombear o sangue — aumentando risco de AVC, infarto, aneurisma, insuficiência renal e outras complicações. Estima-se que cerca de 90–95% dos casos sejam primários (ligados a genética e estilo de vida); 5–10% são secundários (decorrentes de outras doenças)

Sintomas: chamada de "doença silenciosa", pois muitas pessoas são assintomáticas, e quando presentes, podem incluir:

- Dor de cabeça
- Tontura
- Zumbido ou dor no peito
- Visão embaçada
- Sangramento nasal
- Fraqueza ou falta de ar

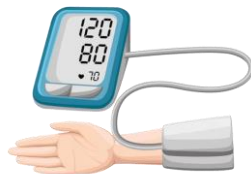


Tratamento: Mudanças no estilo de vida são a base.

- Dieta com baixo teor de sal
- Atividade física regular
- Perda de peso e manutenção do IMC adequado
- Abandono do tabagismo, moderação no consumo de álcool e controle do estresse
- Medicamentos anti-hipertensivos
- Acompanhamento regular da pressão arterial

Prevenção: Estilo de vida saudável pode prevenir ou controlar a doença:

- Baixar ingestão de sal, priorizar alimentos naturais e ricos em potássio
- Manter peso adequado
- Praticar exercícios regularmente
- Não fumar
- Consumir álcool com moderação
- Gerenciar o estresse
- Dormir bem



DIABETES

Diabetes mellitus é uma doença crônica metabólica em que o organismo não produz insulina suficiente ou não a utiliza adequadamente, resultando em níveis elevados de glicose no sangue. Isso pode causar danos a diversos órgãos se não tratado

Sintomas: Os sintomas podem variar conforme o tipo.

- **Triade clássica:** sede excessiva, vontade de urinar com frequência e fome exagerada
- **Outros sinais comuns:** perda de peso, fraqueza/fadiga, visão embaçada, boca seca, formigamento nas mãos/pés, infecções recorrentes, feridas de difícil cicatrização
- **O diabetes tipo 1** apresenta sintomas de início rápido, enquanto o **tipo 2** é geralmente silencioso até avançar

Tratamento: Os tratamentos mais recomendados podem incluir.

- Estilo de vida saudável
- Medicação
- Monitoramento



Prevenção:

- Pré-diabetes pode ser revertido com mudanças no estilo de vida
- Ações importantes: alimentação rica em fibras, controle de peso, prática regular de atividade física, evitar açúcar, álcool e tabaco. Reduz também pressão e colesterol
- Monitoramento clínico periódico para quem possui fatores de risco: obesidade, sedentário, histórico familiar, hipertensão, dislipidemias.

FADIGA

A fadiga é um sintoma de exaustão profunda podendo ser física, mental ou emocional podendo ir além do cansaço comum, muitas vezes não sendo aliviada corretamente por descanso e afetando a realização das atividades diárias.

Sintomas: Os sintomas mais básicos podem incluir;

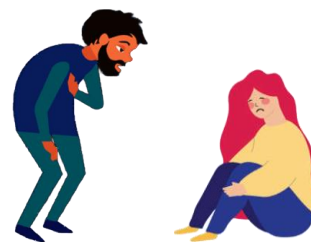
- Cansaço persistente com sensação de falta de energia
- Dificuldade de concentração e memória prejudicada
- Irritabilidade, falta de motivação e humor alterado
- Sintomas físicos: dores musculares, de cabeça, sensação de fraqueza
- Distúrbios no sono, sonolência ou sono não reparador

Tratamento

- Identificar a causa
- Mudanças no estilo de vida
- Alimentação equilibrada e hidratação adequada
- Exercício físico moderado
- Redução de estresse, técnicas de relaxamento
- Apoio psicológico
- Tratar outros problemas de saúde

Prevenção

- Mantenha hábitos saudáveis: sono regular, alimentação balanceada, boa hidratação, atividade física e controle do estresse
- Reduza ou evite álcool, cafeína e drogas
- Revisite o uso de medicamentos que possam causar fadiga
- Faça check-ups periódicos para diagnóstico precoce



DATAS COMEMORATIVAS



Dia 17 de julho celebra-se o Dia de Proteção às Florestas, data que tem o intuito de mostrar a importância da preservação das matas nacionais e internacionais. Aproximadamente 20% das espécies do planeta vivem no Brasil, especialmente na Floresta Amazônica, que está constantemente ameaçada pelo desmatamento. Esta data visa conscientizar as pessoas sobre a importância das florestas para a qualidade de vida da humanidade

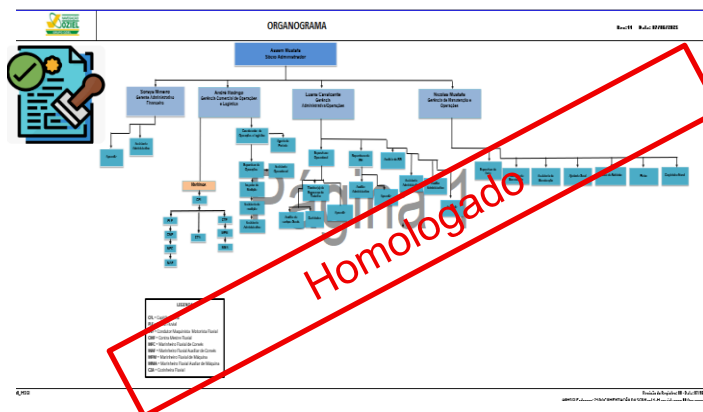


Conheça algumas ações simples que podem ajudar cada indivíduo a colaborar para a proteção das florestas e do meio ambiente:

- Usar produtos feitos com madeiras de reflorestamento, normalmente identificadas com um selo ou certificado;
 - Não colocar fogo em matas;
 - Não jogar lixo no meio ambiente;
 - Dar sempre prioridade aos papéis recicláveis;
 - Não jogar cigarros ou objetos em combustão em florestas, por exemplo.



QUALIDADE



Um organograma é um diagrama que ilustra a estrutura interna de uma organização, mostrando a relação entre os diferentes cargos, departamentos e níveis hierárquicos

LICENCIAMENTO

Ministério do Meio Ambiente Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis CADASTROS TÉCNICOS FEDERAIS CERTIFICADO DE REGULARIDADE - CR			
Registro n.º	Data da consulta:	CR emitido em:	CR válido até:
39029	11/06/2025	11/06/2025	11/09/2025
Dados básicos:			
CNPJ: 23.031.289/0001-01			
Razão Social: OZIEL MUSTAFA DOS SANTOS & CIA LTDA			
Nome fantasia: NAVEGAÇÃO OZIEL			
Data de abertura: 30/12/1988			
Endereço:			
Logradouro: RUA EMILIO MOREIRA		Complemento: SALA 1	
N.º: 1769		Município: MANAUS	
Bairro: PRAÇA 14 DE JANEIRO		UF: AM	
CEP: 69020-040			
Cadastro Técnico Federal de Atividades Potencialmente Poluidoras e Utilizadoras de Recursos Ambientais - CTF/APP			
Código	Descrição		
15-1	Transporte de cargas perigosas		
Conforme dados disponíveis na presente data, CERTIFICA-SE que a pessoa jurídica está em conformidade com as obrigações cadastrais e de prestação de informações ambientais sobre as atividades desenvolvidas sob controle e fiscalização do Ibama, por meio do CTF/APP.			
O Certificado de Regularidade emitido pelo CTF/APP não habilita a pessoa inscrita a obter licenças, autorizações, permissões, concessões, alvarás e demais documentos exigíveis por instituições federais, estaduais, distritais ou municipais para o exercício de suas atividades.			
O Certificado de Regularidade emitido pelo CTF/APP não habilita o transporte e produtos e subprodutos florestais e frutíferos.			
Chave de autenticação		9GSPQZD2RUB4GY9R	

O licenciamento ambiental é um procedimento administrativo realizado por órgãos ambientais competentes para autorizar a localização, instalação, operação e ampliação de empreendimentos e atividades que utilizem recursos ambientais.

Trimestralmente é realizada a renovação do Certificado de regularidade emitido pelo órgão Ibama.

“A responsabilidade social e a preservação ambiental significa um compromisso com a vida.”