



"O sucesso é construído a base do trabalho árduo e da motivação. Mantenha-se focado em seus objetivos e veja como sua dedicação pode levar a grandes conquistas."

CAMPANHAS

MÊS DE COMBATE
AO CÂNCER DE PRÓSTATA

NOVEMBRO
Azul

UM TOQUE PODE
SALVAR VIDAS!



Novembro Azul é uma campanha mundial de conscientização voltada principalmente para a saúde do homem, com foco na prevenção e no diagnóstico precoce do câncer de próstata — o tipo de câncer mais comum entre os homens, depois do câncer de pele.

Objetivos

- **Conscientizar os homens** sobre a importância de cuidar da saúde e realizar exames preventivos regularmente.
- **Combater o preconceito** que muitos ainda têm em relação ao exame de toque retal.
- **Estimular o diagnóstico precoce** do câncer de próstata, aumentando as chances de cura.

Sintomas da Doença

Nos estágios iniciais, **geralmente não há sintomas**. Quando aparecem, os sintomas podem incluir:

- Dificuldade para urinar;
- Urinar com frequência, principalmente à noite;
- Jato urinário fraco ou interrompido;
- Sensação de bexiga cheia mesmo após urinar;
- Presença de sangue na urina ou no sêmen;
- Dor óssea (em casos mais avançados);
- Disfunção erétil (em alguns casos).

O câncer de próstata não é contagioso, ou seja, não se transmite de pessoa para pessoa. Ele se desenvolve a partir de alterações genéticas nas células da próstata, que passam a se multiplicar de forma descontrolada.

REGISTRO DE ACIDENTES

A Cultura de Segurança nos ajuda a entender as boas práticas, comportamentos seguros e altos padrões de segurança para todos do Grupo Oziel, melhorando assim nossos desempenhos. No mês de Outubro tivemos uma (03) lições aprendidas:



DURANTE A TROCA DO CABO DE AÇO DA BÓIA DE APOIO EM SANTANA-AP, O COLABORADOR SOFREU UM ACIDENTE. AO REPOSICIONAR UM CLIPE DE FIXAÇÃO, A Balsa se DESLOCOU REPENTINAMENTE, POSSIVELMENTE DEVIDO AO VENTO, PROVOCANDO TENSÃO BRUSCA NO CABO. O CABO ATINGIU A MÃO DO COLABORADOR, RESULTANDO NO ESMAGAMENTO DA PONTA DE UM DOS DEDOS DA MÃO DIREITA



O COLABORADOR REALIZOU O MANUSEIO MANUAL DA PORTA DE ENTRADA/SAÍDA DA GUARITA, A QUAL SE ENCONTRAVA FORA DE SUA FIXAÇÃO ORIGINAL, NÃO ESTANDO DEVIDAMENTE INSTALADA EM SEU SUPORTE ESTRUTURAL. DURANTE A TENTATIVA DE MOVIMENTAÇÃO MANUAL, A ESTRUTURA DE VIDRO SOFREU RUPTURA REPENTINA, RESULTANDO EM UMA PARTE DA PORTA QUEBRADA.



O COLABORADOR SE DESCUIDOU E TROPEÇOU NO OLHAL DA Balsa OMS XIV AO TENTAR ENTREGAR UM OBJETO.

ANIVERSARIANTES DO MÊS



FELIZ ANIVERSÁRIO!

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



04 – Marcelo Patrício de Souza – Assist. de Medição

06 – Dinelson Paz de Freitas – Mar. Flv. Aux Convés

07 – Oderlan Gonçalves Hiroiaque – Tec. de Segurança

08 – Raimundo Henrique de Souza – Mar. Flv. Máquinas

09 – Eliete Muniz de Oliveira – Cozinha Fluvial

12 – Alcemir Fernandes Pereira – Mar. Flv. Máquinas

14 – Odinelson Soares Gomes Pereira – Piloto Fluvial

16 – Rogison de Souza Bruno – Tec. de Segurança II

17 – Alcemir Passos Filho – Capitão Fluvial

17 – Antônio da Silva Sabino – Mar. Flv. Máquinas

18 – David Gama Ribeiro – Assist. de Medição

23 – Fernando de Souza Figueiredo – Assist. de Medição

24 – Brailino Pereira Rodrigues Junior – Piloto Fluvial

24 – Thiago de Almeida Tojal – Mar. Flv. Máquinas

28 – Thiago Castro Dias – Contra-Mestre Fluvial

29 – Claudio de Souza Arruda – Mar. Flv. Máquinas

REUNIÃO CIPA



LEMBREM-SE

DIA 21/11/2025
REUNIÃO DA CIPA

EVENTOS DO MÊS

A tripulação do Empurrador João Miguel esteve presente para o recebimento do troféu do 5º Timão de Ouro promovido pela Raizen na cidade do Rio de Janeiro.



SAÚDE EM DIA

Hipertensão

O que é:

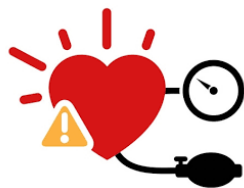
Doença caracterizada pelo aumento anormal e constante da pressão do sangue nas artérias. A pressão é considerada alta quando está igual ou acima de 14x9 (140/90 mmHg).



Principais Sintomas:

Na maioria das vezes, não causa sintomas — por isso é chamada de “inimiga silenciosa”. Quando aparecem, podem incluir:

- Dor de cabeça;
- Tontura;
- Falta de ar;
- Visão embaçada;
- Dores no peito;
- Zumbido no ouvido.



Prevenção:

- Mantenha uma alimentação equilibrada;
- Pratique exercícios físicos;
- Evite o estresse;
- Meça a pressão regularmente;
- Não fume e modere o consumo de álcool.



Diabetes

O que é:



É uma doença crônica em que há excesso de glicose (açúcar) no sangue, devido à falta ou má atuação da insulina, hormônio produzido pelo pâncreas. Ele pode surgir por fatores genéticos, má alimentação, sedentarismo e excesso de peso.

Principais sintomas:

Os sintomas de diabetes incluem.

- Feridas que demoram a sarar;
- Sede e fome excessivas;
- Urinar com frequência;
- Cansaço constante;
- Perda de peso sem motivo;
- Visão embaçada;



Tipos principais:

- **Tipo 1:** o corpo não produz insulina (geralmente aparece na infância ou adolescência).
- **Tipo 2:** o corpo não usa bem a insulina (mais comum em adultos).
- **Gestacional:** surge durante a gravidez.

Prevenção:

- Alimentação saudável;
- Manter o peso adequado;
- Fazer exercícios regularmente;
- Evitar excesso de doces e refrigerantes;
- Consultar o médico e fazer exames periódicos.



Fadiga

O que é:

Fadiga é uma sensação de cansaço intenso e falta de energia, que pode ser tanto física quanto mental. Ela ocorre quando o corpo ou a mente estão sobrecarregados e não conseguem se recuperar mesmo com o descanso.

Principais causas:

- Doenças como anemia, diabetes, depressão, hipotireoidismo e infecções
- Excesso de trabalho ou esforço físico
- Falta de sono adequado
- Estresse e preocupações
- Má alimentação

Sintomas comuns

- Cansaço constante
- Falta de motivação
- Dores musculares
- Sonolência e irritabilidade
- Tontura e dor de cabeça



Tratamento:

Depende da causa, mas geralmente envolve descanso, boa alimentação, hidratação, exercícios leves e controle do estresse.

DATAS IMPORTANTES



No dia 19/11 é comemorado o Dia Nacional de Combate à Dengue, data instituída pela Lei nº 12.235/2010 com o objetivo de mobilizar iniciativas do Poder Público e a participação da população para a realização de ações destinadas ao combate ao vetor da doença.

Dengue é uma doença febril grave causada por um arbovírus – vírus transmitido por picada de insetos, especialmente os mosquitos. O transmissor é o mosquito *Aedes aegypti*.



O "24 – Dia do Rio" é uma data comemorada em 24 de novembro para conscientizar a população sobre a importância da preservação e proteção dos rios e seus recursos naturais. A data foi criada para alertar sobre ameaças como poluição e degradação ambiental, ressaltando a necessidade de manter a qualidade da água e dos ecossistemas fluviais para o meio ambiente, a saúde humana e o desenvolvimento econômico.

Importância dos rios: São essenciais para a vida, fornecem água potável, sustentam a biodiversidade, irrigam a agricultura e são fontes de lazer.

QUALIDADE

ATENÇÃO
AVISO IMPORTANTE



Auditoria de cliente pode se referir a uma auditoria de qualidade do atendimento ao cliente, que avalia a experiência e a performance da equipe.

A Auditoria da Raízen será realizada nas datas de 09, 10 e 11 de dezembro.

QUALIDADE DE VIDA



Qualidade de vida é um conceito abrangente que se refere à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, considerando fatores objetivos como saúde, trabalho e segurança, e subjetivos como bem-estar físico, mental, emocional e social.

atores que compõem a qualidade de vida

- **Saúde:**

Bem-estar físico e mental é a base. Isso inclui ter boa auto-estima e condições de saúde.

- **Bem-estar:**

Inclui fatores psicológicos e emocionais, como satisfação pessoal e felicidade.

- **Relacionamentos:**

Ter relações interpessoais saudáveis, tanto familiares quanto de amizade, é essencial.

- **Ambiente:**

Fatores ambientais e sociais como segurança, educação e acesso a recursos essenciais.