



CUIDE DA SUA SAÚDE!

Você escolhe o que faz com o seu tempo, mas não escolhe o que o tempo faz com você.



CAMPANHAS

Olá, caros leitores do grupo Oziel, esse mês de Agosto vamos falar um pouco sobre as campanhas laranja/lilás, tendo o objetivo de trazer informações importantes sobre o assunto.

A campanha **Agosto Laranja** foi criada em 2014 pela **Associação Brasileira de Esclerose Múltipla**. O principal intuito é alcançar mais visibilidade sobre a doença e oferecer mais conhecimento sobre a condição.

SINTOMAS:

- Fadiga intensa
- Fraqueza muscular
- Vertigens
- Alteração do equilíbrio
- Déficits da coordenação motora
- Disfunção intestinal e da bexiga
- Transtornos visuais

É sempre importante ficar atento aos sinais e mais do que isso, sempre fazer exames de rotina, o que auxilia no diagnóstico precoce, facilitando o controle e tratamento. Cuidar da sua saúde e bem-estar também é se amar.

Já a campanha **Agosto Lilás** tem o objetivo de conscientizar a população e pôr fim à violência contra a mulher, a **Lei 14.448/202** amplia seu alcance, apoiando as mulheres de todo país. A **Organização Mundial da Saúde** estima que 1 em cada 3 **mulheres tenha sido vítima de violência física ou sexual**. Segundo o **"Ligue 180"**, são registradas mais de 100 mil denúncias de **violência contra a mulher**.

É essencial denunciar todo e qualquer tipo de abuso, pois é fundamental proteger a mulher e tentar quebrar o ciclo de violência, mas a denuncia não é a única solução. É necessário que a vítima tenha acesso a serviços de apoio, como apoio psicológico, jurídico e social.

COMO PREVENIR A OBESIDADE?



CONTROLANDO O ESTRESSE



COMENDO FRUTAS E VERDURAS



DORMINDO BEM



ELIMINANDO MAUS HÁBITOS



EVITANDO FAST FOOD



BEBENDO BASTANTE ÁGUA



PRATICANDO ATIVIDADE FÍSICA

PRATIQUE O AUTOCUIDADO



TIPOS DE autocuidado

FÍSICO

- Cuidado com o corpo
- Prática de exercícios
- Alimentação saudável
- Dormir bem

EMOCIONAL

- Cuidado da mente
- Psicoterapia
- Autoconhecimento
- Autoperdão

SOCIAL

- Cuidar de si não é egoísmo
- Se rodear de pessoas que te apoiam
- Não se isolar
- Empatia e solidariedade

MENTAL

- Ter momentos de lazer
- Dar abertura ao conhecimento
- Fazer atividades que estimulem a criatividade
- Ler um livro

ANIVERSARIANTES DO MÊS



FELIZ ANIVERSÁRIO!

São os votos da equipe  aos funcionários aniversariantes do mês!

AGOSTO

01 – Benedito Filho – COZINHEIRO FLUVIAL

02 – Raimundo Vilar – COZINHEIRO FLUVIAL

02 – Antônio Pinheiro – MAR.FLV.AUX DE MÁQUINA

03 – Nazareno Paes – COZINHEIRO FLUVIAL

05 – Antônio Rileri – AUXILIAR ADMINISTRATIVO

08 – Paulo Sergio – MAR. FLV. DE CONVÉS

12 – Eronildo Farias – COZINHEIRO FLUVIAL

13 – Antônio Ociney – ASSIST. DE MANUTENÇÃO

17 – Rodinei Sousa – AGENTE DE PORTARIA

17 – Elivaldo Castro – PILOTO FLUVIAL

19 – Cleber Junio – CONTRA MESTRE FLUVIAL

19 – João Junior – MOTORISTA CARRETEIRO

20 – João Paulo – AJUDANTE GERAL

25 – Francisclei Silva – MAR.FLV. DE MÁQUINA

25 – Raimundo Moreira – MAR.FLV. DE MÁQUINA

26 – Jussara Albuquerque – ANALISTA DE SGI

27 – Adriano Sousa – CONTRA MESTRE FLUVIAL

30 – Raimundo Soares – CONDUTOR MAQ. MOT. FLV

LIÇÕES APRENDIDAS

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 junho, tivemos duas (02) lições aprendidas:



O CABO DE AÇO FICOU PRESO NO BICO DO BÔTE VINDO A SER PUXADO PARA BAIXO DO COMBOIO ELEVANDO A TRIPULAÇÃO A PULAR NO RIO



CABO DE AMARRAÇÃO DA BT OMS XXVI SOLTOU E A BALSA BATEU NO PORTALÔ DO EMPURADOR DAWUD MUSTAFA

CIPEIROS



LEMBRE-SE

DIA 21/08/2024,
REUNIÃO DA CIPA



DATAS COMEMORATIVAS



No dia 5 de agosto, comemora-se o Dia Nacional da Saúde no Brasil. A data, que tem como objetivo conscientizar as pessoas sobre a importância da educação sanitária e a ter um estilo de vida mais saudável, foi escolhida em homenagem ao médico e sanitarista Oswaldo Gonçalves Cruz, que nasceu em 5 de agosto de 1872.

O Dia Nacional da Saúde foi instituído pela Lei nº 5.352/1.967. As ações implementadas nesse dia visam despertar valores relacionados a saúde, cuja definição vai muito além da ausência de doenças, pois está diretamente relacionada a presença de uma autêntica qualidade de vida no cotidiano da população. Ser saudável depende de uma série de fatores físicos e mentais que devem fazer parte da rotina de todos, como uma boa alimentação, privilegiando alimentos frescos em detrimento de alimentos processados e ultra processados, ingestão suficiente de água, a prática de atividades físicas, lazer e descanso..



Por isso, o dia 14 de agosto se tornou uma data simbólica que remete ao Dia de Combate à Poluição. A poluição é a deterioração das condições ambientais, que pode alcançar o ar, a água e o solo. As principais formas de poluição existentes atualmente são: a hídrica, a do solo, a sonora, a visual e a atmosférica. "A poluição é definida pela Lei nº 6938/81 como "a degradação da qualidade ambiental resultante de atividades que direta ou indiretamente prejudiquem a saúde, a segurança e o bem-estar da população;

TREINAMENTO



Na data de 30/07 a 05/08 foi realizado o treinamento de curso de auditor interno com a equipe da Oziel, capacitando e tornando novos auditores.

QUALIDADE



A Oziel Mustafa dos Santos & Cia Ltda, localizada em Manaus/AM, atuando no segmento de Transporte Fluvial de Derivados de Petróleo e Alcool, tem como objetivo através de sua Política de Segurança e Saúde Ocupacional e do comprometimento de seus colaboradores e provedores externos:

- Atuar efetivamente na prevenção para evitar todo tipo de acidente, danos ou doenças ocupacionais, através da participação de cada colaborador;
- Identificar, avaliar e controlar riscos à saúde e segurança relativos à sua atividade e produtos;
- Identificar e cumprir todas as legislações de Saúde e Segurança aplicáveis a sua atividade, com o intuito de dotar suas instalações com dispositivos e equipamentos adequados conforme normas e regulamentos de segurança, bem como regulamentos estatutários e requisitos dos clientes;
- Capacitar todos os seus colaboradores para desenvolverem suas atividades com segurança;
- Estimular a melhoria de atitudes, boas práticas e comportamentos em seu ambiente de trabalho;
- Orientar os provedores externos que durante a realização de suas atividades pratiquem saúde e segurança ocupacional;
- Estabelecer parcerias com clientes e órgãos oficiais para atuação em situação de emergências (derrame de derivados de petróleo, abaloamento, e etc.);
- Prover quando necessário serviço médico para tratamento de doenças ou ferimentos ocupacionais e atendimento dos casos de emergências médicas.

Todos os colaboradores são responsáveis em adotar as boas práticas de saúde e segurança ocupacional.

Todos os colaboradores devem realizar exames admissionais e periódicos para o acompanhamento da saúde e atendimento aos requisitos legais vigentes.

A Diretoria

Oziel Mustafa dos Santos & Cia Ltda
Adriene Mustafa Neto
Sócio-Administrador

A política de segurança e saúde ocupacional está homologada e disponível no sistema. Atua efetivamente na prevenção de acidentes, danos e doenças ocupacionais. Capacitar seus colaboradores para desenvolverem suas atividades com