



Cada desafio é uma oportunidade para crescermos. Em fevereiro, vamos transformar obstáculos em vitórias, juntos!

CAMPANHAS

Campanha de Conscientização e Combate ao Lúpus, Fibromialgia, Mal de Alzheimer e Leucemia



O **Fevereiro Roxo** é uma campanha de conscientização iniciada em 2014, com o apoio da Sociedade Brasileira de Clínica Médica (SBCM), para divulgar o diagnóstico precoce e tratamento de doenças como Lúpus, Alzheimer e Fibromialgia. O objetivo é aumentar a conscientização sobre essas condições e a importância de identificá-las de maneira antecipada. As três doenças são crônicas e incuráveis, mas a campanha busca informar sobre práticas que podem trazer mais conforto aos pacientes. O diagnóstico correto é fundamental para garantir o tratamento adequado, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

Já o **Fevereiro Laranja** é uma campanha que visa alertar a população sobre a prevenção, diagnóstico e combate à Leucemia, um tipo de câncer que afeta principalmente crianças e adolescentes. A campanha Fevereiro Laranja foi criada em 2005 pela União Internacional para o Controle do Câncer (UICC) e apoiada pela OMS. Seu objetivo é promover a conscientização sobre o câncer e o diagnóstico precoce, além de incentivar a doação de medula óssea, fundamental para o tratamento da doença.



LÚPUS: O lúpus é uma doença autoimune, o que significa que o sistema imunológico, que normalmente protege o corpo contra infecções, começa a atacar as células e tecidos saudáveis, confundindo-os com ameaças. A causa exata do lúpus ainda não é completamente entendida, mas acredita-se que uma combinação de fatores contribua para o desenvolvimento da doença.

AQUI ESTÃO OS FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O DESENVOLVIMENTO DESTA DOENÇA:

- **Genética:** Pessoas com histórico familiar de doenças autoimunes, como lúpus, têm maior risco de desenvolver a doença. Certos genes podem predispor o corpo a essa resposta imunológica errada.

• Fatores ambientais:

Infecções: Certos vírus e bactérias podem desencadear o lúpus em pessoas predispostas.

Exposição ao sol: A luz UV pode causar danos à pele e ativar o sistema imunológico, levando à inflamação e sintomas do lúpus

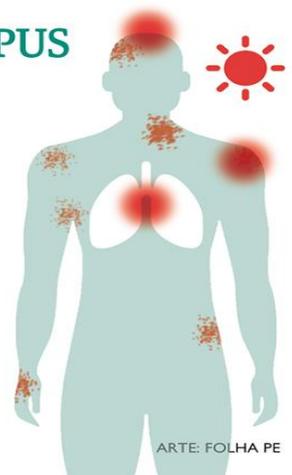
Uso de medicamentos: Alguns remédios podem induzir uma forma de lúpus temporária, chamada lúpus induzido por drogas.

- **Fatores hormonais:** O lúpus é **mais comum em mulheres**, especialmente durante a fase reprodutiva, sugerindo que hormônios como o estrogênio podem influenciar o desenvolvimento da doença.

SINTOMAS DE LÚPUS

- Lesões na pele que surgem ou pioram quando expostas ao sol
- Dificuldade para respirar
- Dor no peito ao inspirar profundamente
- Sensibilidade à luz do sol
- Dor de cabeça, confusão mental e perda de memória

Fonte: Ministério da Saúde



ARTE: FOLHA PE

ALZHEIMER: O Alzheimer ocorre devido a uma combinação de fatores genéticos, envelhecimento e alterações no cérebro. O acúmulo anormal de proteínas, como as placas de beta-amiloide e os emaranhados de tau, prejudica a comunicação entre as células nervosas.

Fatores como **histórico familiar, doenças cardiovasculares, sedentarismo e dieta inadequada** também aumentam o risco.



Sintomas de Alzheimer



Perda de memória



Problemas com tarefas familiares



Dificuldade com as palavras



Bipolaridade das emoções



Confusão com hora e lugar



Confusão durante uma conversa





FIBROMIALGIA: A fibromialgia é uma condição crônica que causa dor generalizada nos músculos, ligamentos e tendões, acompanhada de outros sintomas, como fadiga e distúrbios do sono. As causas exatas ainda não são completamente compreendidas, mas acredita-se que envolvam uma combinação de fatores genéticos, ambientais e psicológicos.

CAUSA POSSÍVEIS:

- **Genética:** Pode haver uma predisposição hereditária, já que a doença pode ocorrer com mais frequência em famílias.
- **Alterações no sistema nervoso central:** A fibromialgia pode ser desencadeada por uma alteração na forma como o cérebro processa a dor, tornando o corpo mais sensível a estímulos dolorosos.
- **Estresse e trauma físico/emocional:** Eventos estressantes ou traumas físicos podem desencadear ou agravar os sintomas.

PRINCIPAIS SINTOMAS:

Dor muscular generalizada;
Fadiga extrema;
Distúrbios do sono;
Dificuldade de concentração;
Dor de cabeça e problemas digestivos;
Sensibilidade aumentada a toques, luzes ou sons.

TRATAMENTOS:

O tratamento geralmente envolve uma combinação de medicação, fisioterapia, terapia ocupacional e estratégias para manejo do estresse.



LEUCEMIA: A leucemia é um tipo de câncer que afeta o sangue, mais especificamente os glóbulos brancos, que são as células responsáveis por combater infecções. Ela acontece quando essas células começam a se multiplicar de forma descontrolada na medula óssea, que é onde o sangue é produzido.

Existem dois tipos principais:

- **Leucemia aguda:** Ela aparece de forma rápida e precisa de tratamento urgente.
- **Leucemia crônica:** Cresce mais devagar e pode demorar mais para apresentar sintomas.

SINTOMAS TÍPICOS INCLUEM

- Fadiga constante e cansaço sem explicação.
- Febre que não some.
- Perda de peso sem motivo.
- Dor nos ossos.
- Sangramentos fáceis e hematomas.
- Infecções frequentes.
- Inchaço nos gânglios linfáticos, fígado ou baço.

SAÚDE EM DIA

VOCÊ SABIA QUE EXISTEM TRÊS TIPOS DE DIABETES?



São esses:

TIPO 1: É quando o corpo "ataca" as células do pâncreas que produzem insulina. Geralmente acontece em pessoas mais novas e quem tem precisa de insulina para controlar o nível de açúcar no sangue.

TIPO 2: Esse é o mais comum e aparece quando o corpo não consegue usar a insulina direito ou não produz o suficiente. Geralmente está relacionado com o estilo de vida, como alimentação e sedentarismo. Pode afetar mais pessoas adultas, mas também está rolando cada vez mais entre jovens.

GESTACIONAL: Acontece só durante a gravidez. Normalmente some depois que a mulher dá à luz, mas quem há mais vulnerabilidades de ter diabetes tipo 2 no futuro.

CURIOSIDADE:

Você sabia que a **hipertensão** é conhecida como o "**assassino silencioso**"?



Pode parecer dramático, mas é verdade!

Muitas pessoas convivem com a pressão alta sem nem perceber, já que os sintomas são discretos, mas as consequências podem ser sérias, como problemas no coração, cérebro e rins.

Mas não se preocupe! A boa notícia é que é possível controlar e até prevenir a hipertensão com algumas mudanças simples no estilo de vida. Vamos falar sobre isso?

1. **Alimente-se Bem:** O que entra no seu prato é mais poderoso do que você imagina.
2. **Mexa-se:** Seus músculos, coração e pressão agradecem.
3. **O poder do relaxamento:** Seu coração e mente merecem descanso.
4. **Impacto no dia a dia:** Como a hipertensão pode afetar sua rotina sem você perceber.
5. **Há vários aplicativos e dispositivos de monitoramento** que podem te ajudar a controlar a pressão.

SENTE-SE FADIGADO?

A fadiga é como um peso invisível que vai se acumulando aos poucos, até que chega um ponto em que tudo parece mais difícil, até as tarefas mais simples.

Imagine um celular que, depois de horas de uso, começa a mostrar aquele alerta de bateria baixa. A sensação é algo bem semelhante: você já acorda cansado, sente dificuldade para se concentrar e até tarefas que normalmente são fáceis começam a parecer um esforço hercúleo.



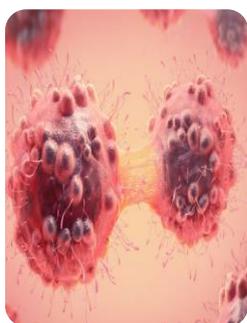
Evitar a fadiga é um desafio, especialmente quando a vida moderna parece exigir tanto de nós, mas a boa notícia é que existem algumas práticas simples que podem ajudar a prevenir esse cansaço excessivo. Aqui vão algumas dicas do Grupo Oziel para você começar a dar um alívio para o corpo e mente:

- ✓ **Dormir bem** – mantenha uma rotina regular e ambiente tranquilo.
- ✓ **Alimentação saudável** – evite alimentos processados e priorize frutas, legumes e grãos integrais.
- ✓ **Hidratação** – beba água ao longo do dia.
- ✓ **Exercícios físicos** – faça atividades para aumentar a energia.
- ✓ **Pausas** – tire intervalos curtos no trabalho ou estudo.
- ✓ **Reduzir o estresse** – pratique relaxamento, meditação ou respiração.
- ✓ **Evitar multitarefas** – concentre-se em uma coisa de cada vez.
- ✓ **Escutar o corpo** – respeite seus limites e descanse quando necessário.

Interessante saber que...

Diabetes, hipertensão e fadiga podem contribuir para o desenvolvimento de condições que aumentam o risco de câncer.

- **Diabetes:** Níveis elevados de insulina, inflamação crônica e alterações no metabolismo favorecem o crescimento de células cancerígenas.
- **Hipertensão:** Danos aos vasos sanguíneos, inflamação e estresse oxidativo aumentam o risco de câncer, especialmente no rim e fígado.
- **Fadiga:** Pode enfraquecer o sistema imunológico, diminuir a qualidade de vida e aumentar comportamentos de risco, favorecendo o câncer.



E O QUE É O “CÂNCER”?

O câncer é uma doença caracterizada pelo crescimento descontrolado de células anormais no corpo, que podem se espalhar para outras partes. Esse crescimento anormal ocorre devido a mutações genéticas que alteram o funcionamento das células.

Como prevenir:

Alimentação saudável: Consuma alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais e grãos integrais.

Exercício físico: Mantenha-se ativo, praticando atividades físicas regularmente.

Evitar tabaco e álcool: Não fume e limite o consumo de álcool.

Protetor solar: Proteja-se da exposição excessiva ao sol para prevenir câncer de pele.

Exames periódicos: Realize check-ups e exames de rastreamento, especialmente para cânceres como mama, colo do útero e próstata.

Manter peso saudável: Evite o sobrepeso e a obesidade, que estão associados a vários tipos de câncer.

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 Janeiro tivemos uma (01) lição aprendida:



EVENTO:
ESFORÇO EXCESSIVO
AO ERGUER OBJETO.

ANIVERSARIANTES DO MÊS



Parabéns!

FELIZ ANIVERSÁRIO!

São os votos da equipe



aos funcionários aniversariantes do mês!

FEVEREIRO

01 – Marcelo Viana – AUX. DE MEDIÇÃO

15 – Raimundo Junior - CONTRA-MESTRE FLUVIAL

02 – Dalmir Souza - MAR. FLV DE MÁQUINA

19 – Daniel Reis – COZINHEIRO FLUVIAL

03 – Joel Ribeiro – COND. MAQ. MOT. FLV

19 – Evaldo Nascimento – PILOTO FLUVIAL

04 – Tiago Nascimento – PILOTO FLUVIAL

22 – Francisco Jonas – INSPETOR DE MEDIÇÃO

05 – Raimundo Monteiro – COZINHEIRO FLUVIAL

23 – Marcelo Augusto – AJUDANTE GERAL

05 – Dilvan Santiago – CONTRA-MESTRE FLUVIAL

25 – João Baia – ASSISTENTE OPERACIONAL

08 – Rita Nunes – COZINHEIRA

29 – José Maria – CAPITÃO FLUVIAL

10 – Wanderson Lima - CONTRA-MESTRE FLUVIAL

CIPEIROS



LEMBRE-SE

DIA 14/02/2025
REUNIÃO DA CIPA



DATAS COMEMORATIVAS



No dia 6 de fevereiro, o Conselho Federal de Biologia (CFBio) tem a honra de reconhecer e celebrar os Agentes de Defesa Ambiental, os responsáveis na linha de frente da conservação e proteção do nosso planeta. Nesta data especial, desejamos destacar a importância crítica e o valor inestimável desses profissionais na promoção da sustentabilidade ambiental e na proteção da biodiversidade que nos cerca.

SUSTENTABILIDADE



Os 5 Rs são uma política que visa reduzir a geração de resíduos no nosso planeta, fazendo com que cada um de nós mude o comportamento diante do consumo e a forma que lida com os resíduos gerados. Os 5 Rs consistem em cinco palavras: **repensar, recusar, reduzir, reutilizar e reciclar.**

INFORMATIVO



A gripe é uma infecção aguda do sistema respiratório, provocado pelo vírus da influenza, com grande potencial de transmissão

Dicas para aliviar os sintomas da gripe

1. Beba bastante líquidos.
2. Repouso é essencial.
3. Consuma alimentos quentes.
4. E que tal um chá para gripe?
5. Vitamina C, vitamina C, vitamina C!
6. Aumente a umidade do ar.
7. Sinta o alívio da lavagem nasal.

QUALIDADE

O QUE COMUNICAR		POR QUE COMUNICAR	QUANDO COMUNICAR	COM QUEM SE COMUNICAR	COMO COMUNICAR	QUEM COMUNICA	TIPO DE COMUNICAÇÃO
Status de bordo sobre a viagem	Mantém o perfil de segurança da transmissão da viagem	Diário	Administração Pessoal	Assessoria / Têcnico	Comunicação / Suporte	Interno	
Aspecto/Suporte: Política e objetivos do SGQMS	Para alinhamento dos colaboradores com o SGQMS	Seminário/DSS Mensal	Colaboradores	DSS/MS, Reunião de Conselho / Reunião de Embaixação	SGQ/SEMET	Interno	
Preparação de entrega	Atendimento interno	Após confirmação de classe	Missão/SEMET/Operações	E-mail/Verbal	Gestora de Operações e Logística	Interno	
Requisitos mínimos e regulamentações de fiscalização de classe	Comprometimento em relação ao foco em classe	Mensal/Anual	Colaboradores	Relatório e reunião de Embaixação	Gestora de Operações e Logística/SGQ	Interno	
Preços de depósito	Atualizar o cliente sobre a disponibilidade de embarcações para embarcações e procedimentos de seu produto				Gestora de Operações e Logística/Operações	Externa	
Resposta e Notificação: Atendimento e registro Logística Reclamação de Cliente Reclamação de comunidade	Apresentar evidências de ações tomadas em prazos estabelecidos	Dentro do prazo legal ou solicitado	Orgão externo/registro/Operações/Comunidade	Relatório/Ofício/Curso	Alta Direção/SGQ/Operações Operacionais	Externa	
Especificações de materiais/serviços/ aprovação da aquisição	Então ficha de aquisição de material/serviço	Durante o processo de compra do material/serviço	Provedor Externo	E-mail/ Pedido de Material	Sector de Aquisição	Externa	
Situação de clientes e assessoria	Informar aos clientes oficiais	Após o ocorrência de um sinistro/ emergência	Orgão externo/registro/Operações/Comunidade	Relatório/ Ofício/ Curso/ Colôquio de imprensa	Alta Direção/SGQ/Operações Operacionais	Interno/Externo	
Resposta e Notificação: Reclamação	Apresentar evidências de ações tomadas em prazos estabelecidos	Dentro do prazo solicitado	Orgão externo/registro/Operações/Comunidade/Cliente	Relatório/ Ofício/ Curso	Alta Direção/SGQ/Operações Operacionais	Externa	
Resultado de avaliação de performance	Dar ciência ao promotor sobre o seu desempenho	Anual	Provedor Externo	E-mail ou Relatório	Sector de Aquisição	Externa	

A matriz de comunicação interna é um documento que permite a organização das atividades do setor, a definição de responsáveis, o acompanhamento do progresso, para qual público é destinado, entre outras informações. A matriz encontra-se homologada e disponível no sistema.