



A equipe inicia **MARÇO** com energia renovada, pronta para superar desafios e alcançar novas conquistas.

CAMPANHA DO MÊS

No mês de março, três importantes campanhas de conscientização em saúde são destacadas no Brasil: **Março Lilás**, **Março Amarelo** e **Março Azul-Marinho**. Cada uma delas foca na prevenção e combate a diferentes doenças.

➤ **Março Lilás – Prevenção do Câncer do Colo do Útero**

📌 **O que é o câncer do colo do útero?**

É um tipo de câncer causado principalmente pelo papilomavírus humano (HPV), uma infecção sexualmente transmissível. Esse câncer se desenvolve lentamente e pode ser prevenido com exames regulares e vacinação.

⚠️ **Fatores de risco:**

- ✓ Infecção persistente pelo HPV (principal causa).
- ✓ Início precoce da vida sexual.
- ✓ Múltiplos parceiros sexuais.
- ✓ Histórico de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).
- ✓ Tabagismo.
- ✓ Falta de exames preventivos.

Prevenção e diagnóstico precoce:

- ✓ Exame Papanicolau (preventivo): Detecta lesões precursoras do câncer e deve ser feito regularmente por mulheres de 25 a 64 anos.
- ✓ Vacina contra o HPV: Disponível no SUS para meninas e meninos de 9 a 14 anos.
- ✓ Uso de preservativo: Reduz o risco de infecção pelo HPV e outras ISTs.

➤ **Março Amarelo – Conscientização sobre a Endometriose**

📌 **O que é a endometriose?**

A endometriose é uma doença caracterizada pelo crescimento do endométrio (tecido que reveste o útero) fora da cavidade uterina, causando dor intensa, inflamação e possíveis problemas de fertilidade.

⚠️ **Fatores de risco:**

- ✓ Histórico familiar de endometriose.
- ✓ Primeira menstruação precoce.
- ✓ Ciclos menstruais curtos e intensos.
- ✓ Alterações hormonais

📌 **Principais sintomas:**

- ◆ Cólicas menstruais intensas e incapacitantes.
- ◆ Dor durante ou após a relação sexual.
- ◆ Sangramento menstrual intenso ou irregular.
- ◆ Dificuldade para engravidar.
- ◆ Problemas intestinais e urinários durante a menstruação.



Prevenção e diagnóstico precoce:

- ✓ Procurar um ginecologista ao perceber sintomas frequentes.
- ✓ Realizar exames como ultrassonografia transvaginal e ressonância magnética.
- ✓ Manter hábitos saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, exercícios físicos e controle do estresse.
- ✓ Tratamento pode incluir medicações hormonais, cirurgia e acompanhamento contínuo.

➤ **Março Azul-Marinho – Prevenção do Câncer Colorretal**

📌 **O que é o câncer colorretal?**

Esse tipo de câncer afeta o intestino grosso (cólon) e o reto. É um dos tipos mais comuns e pode ser prevenido com hábitos saudáveis e exames regulares.

⚠️ **Fatores de risco:**

- ✓ Dieta rica em ultraprocessados, carne vermelha e gorduras.
- ✓ Sedentarismo e obesidade.
- ✓ Histórico familiar da doença.
- ✓ Consumo excessivo de álcool e tabagismo.
- ✓ Doenças inflamatórias intestinais, como colite ulcerativa.

📌 **Principais sintomas:**

- ◆ Alteração no hábito intestinal (diarreia ou prisão de ventre prolongada).
- ◆ Presença de sangue nas fezes.
- ◆ Dor ou desconforto abdominal persistente.
- ◆ Perda de peso sem motivo aparente.
- ◆ Sensação de evacuação incompleta.

Prevenção e diagnóstico precoce:

- ✓ Alimentação saudável: Rica em fibras, frutas, verduras e cereais integrais.
- ✓ Atividade física regular: Ajuda a reduzir inflamações no corpo.
- ✓ Exames preventivos: Colonoscopia a partir dos 50 anos ou antes, se houver histórico familiar.
- ✓ Evitar álcool e cigarro: São fatores de risco para o desenvolvimento da doença.

SAÚDE EM DIA

VOCÊ SABIA QUE DIABETES E HIPERTENSÃO SÃO DOENÇAS CRÔNICAS?

Porém, podem ser controladas com hábitos saudáveis, medicação e acompanhamento médico regular.

E AFINAL... O QUE É DIABETES? O QUE É HIPERTENSÃO?

DIABETES

É uma doença crônica caracterizada pelo aumento dos níveis de glicose (açúcar) no sangue, devido à produção insuficiente ou à má utilização da insulina pelo organismo. Há três **tipos de diabetes**:
Tipo I: Doença autoimune que impede a produção de insulina.

Tipo II: Relacionado a hábitos de vida, como má alimentação e sedentarismo.

Gestacional: Surge durante a gravidez.

➤ **Sintomas:**

- Sede excessiva
- Urinar frequentemente
- Fome exagerada
- Perda de peso sem explicação
- Fadiga
- Visão turva

HIPERTENSÃO (PRESSÃO ALTA)

É o aumento da pressão arterial acima de 140/90 mmHg, o que sobrecarrega o coração e pode causar problemas graves como AVC e infarto.

➤ **Sintomas (muitas vezes silenciosa):**

- Dor de cabeça
- Tontura
- Visão embaçada
- Dor no peito
- Falta de ar

➤ **Prevenção e Dicas de Saúde: DIABETES E HIPERTENSÃO**

- Reduzir o consumo de sal e alimentos ultraprocessados;
- Praticar atividades físicas;
- Evitar estresse;
- Manter um peso saudável;
- Não fumar e moderar o consumo de álcool;
- Monitorar a pressão regularmente.

VOCÊ SE SENTE FADIGADO?

FADIGA (CANSAÇO EXCESSIVO)

É a sensação persistente de cansaço físico ou mental, podendo ser causada por estresse, falta de sono, má alimentação ou doenças subjacentes como anemia, diabetes, hipertensão e depressão.

I. Causas Físicas:

- ◆ Falta de sono – Dormir pouco ou ter um sono de má qualidade prejudica a recuperação do corpo.
- ◆ Alimentação inadequada – Deficiência de nutrientes, como ferro (anemia) ou vitaminas do complexo B, pode causar cansaço.
- ◆ Desidratação – A falta de água no organismo afeta o funcionamento celular.
- ◆ Doenças crônicas – Diabetes, hipertensão, hipotireoidismo e outras condições podem causar fadiga persistente.
- ◆ Estresse – O excesso de preocupações pode esgotar a energia mental.
- ◆ Sedentarismo – A falta de exercícios pode reduzir a resistência física e causar cansaço constante

II. Causas Emocionais e Mentais:

- ◆ Ansiedade e depressão – Transtornos psicológicos afetam a disposição e podem causar fadiga constante.
- ◆ Sobrecarga mental – Trabalho excessivo e preocupações constantes podem levar ao esgotamento.

Para evitar a fadiga, o Grupo Oziel sugere essas dicas:

- ✓ Durma bem (7-9h por noite, evite telas antes de dormir).

✓ Alimente-se bem (ferro, proteínas, carboidratos saudáveis, muita água).

✓ Pratique exercícios regularmente para melhorar a disposição.

✓ Gerencie o estresse com relaxamento e momentos de lazer.

✓ Evite caféina e álcool em excesso, pois prejudicam o sono.

ANIVERSARIANTES DO MÊS



FELIZ ANIVERSÁRIO!



São os votos da equipe

aos funcionários aniversariantes do mês!

MARÇO

- | | |
|--|---|
| 03 – Emanuel Barbosa – PILOTO FLUVIAL | 17 – Vitória Soares – APRENDIZ AUX. DE ESCRITÓRIO |
| 06 – Antonio Nascimento – PILOTO FLUVIAL | 18 – Albertino Carmo – MAR.FLV DE MÁQUINA |
| 06 – Anderson Silva – ANALISTA DE OPERAÇÕES | 21 – Robert Fernandes – AJUDANTE GERAL |
| 07 – Gabriel Medeiros – PILOTO FLUVIAL | 22 – Edvaldo Carvalho – PILOTO FLUVIAL |
| 11 – Marcos Antonio – ASSISTENTE DE MEDIÇÃO | 22 – Julio Santil – ASSISTENTE DE MEDIÇÃO |
| 13 – José Jeronimo – COND. MAQ. MOT. FLV | 23 – Kennedy Rodrigues – MAR.FLV.AUX. MÁQUINA |
| 14 – Francisco Barbosa – CONTRA-MESTRE FLUVIAL | 24 – Daniel Soares – APRENDIZ AUX. DE ESCRITÓRIO |
| 15 – JOSEFA MUSTAFA | 30 – Francio Gomes – AGENTE DE PORTARIA |
| 16 – Agnaldo Duarte – MAR. FLUV. MÁQUINAS | 30 – Fabio Farias – INSPETOR DE MEDIÇÃO |

EVENTOS DO MÊS



Março é um mês especial, dedicado a celebrar a força, a determinação e as conquistas das mulheres ao longo da história. No dia 8 de março, comemoramos o Dia Internacional da Mulher, uma data que vai além de homenagens, flores e palavras bonitas. É um momento de reflexão sobre os desafios superados e os avanços ainda necessários para garantir igualdade de oportunidades, respeito e reconhecimento.

O Grupo Oziel prestou homenagem a todas as mulheres da equipe, reconhecendo sua importância em todos os âmbitos da empresa.

CIPEIROS



LEMBRE-SE

DIA 06/03//2025
REUNIÃO DA CIPA

DATAS COMEMORATIVAS



Em 21 de março comemora-se o Dia Internacional das Florestas. A data é celebrada pela ONU desde 2012 com o objetivo de conscientizar sobre a importância de todos os tipos de florestas. Para isso, a cada ano é escolhido um tema. Em 2022, o tema foi “Florestas e produção e consumo sustentáveis



No dia 22 de março de 1992, a Organização das Nações Unidas (ONU) criou o Dia Mundial da Água com o objetivo de alertar a população sobre a necessidade de preservação desse recurso

o natural vital. O Brasil possui mais água doce do que qualquer outro país do mundo, pois 12% do volume total do planeta está aqui.

O objetivo do Dia Mundial da Água é promover conscientização sobre a relevância da água para a sobrevivência de todos os seres vivos

QUALIDADE



A auditoria interna da Oziel será realizada nos dias 19 e 20 de março, com o intuito de avaliar nossos processos com melhorias contínuas.



DICA DO DIA - Conheça algumas maneiras de economizar água e ajudar o meio ambiente

- Cronometre o banho. ...
- Desligue a torneira ao escovar os dentes. ...
- Limite o uso da máquina de lavar. ...
- Reproveite a **água** da máquina de lavar. ...
- Verifique e corrija quaisquer vazamentos. ...
- Feche bem as torneiras.

