



“Cada desafio no trabalho é uma oportunidade para crescer, aprender e mostrar o seu verdadeiro potencial”

## CAMPANHAS



### ABRIL VERDE

No mês de abril, entidades governamentais, instituições e empresas realizam a **Campanha Abril Verde**, que tem como objetivo aumentar a conscientização sobre a relevância de prevenir acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. A escolha do mês está ligada ao dia 28 de abril, data em que se celebra o **Dia Internacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças Relacionadas ao Trabalho**.

De acordo com pesquisas e estudos, um dos maiores desafios encontrados no local de trabalho são as Lesões por Esforço Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho - LER/Dort, que tem um dia específico por sensibilização, comemorado em 28 de fevereiro. Essas lesões provocadas por esforços repetitivos e movimentos inadequados afetam milhares de trabalhadores e podem ser prevenidas por meio da ergonomia, organização do trabalho e adoção de práticas adequadas no ambiente de trabalho.

As doenças respiratórias, como asma e bronquite, são comuns em ambientes com exposição a substâncias tóxicas, enquanto as dermatites afetam trabalhadores que lidam com produtos químicos irritantes. A perda auditiva induzida por ruído, doenças cardiovasculares e até cânceres ocupacionais, como o câncer de pulmão, também estão entre as preocupações mais graves.

Nos últimos anos, as doenças psicossociais têm se destacado, com o crescimento de transtornos mentais como ansiedade, depressão e síndrome de burnout provocados por ambientes de trabalho prejudiciais. Os especialistas informam que esses distúrbios não só comprometem a saúde

mental dos trabalhadores e das trabalhadoras, mas também impactam a produtividade e o clima organizacional.



### ABRIL AZUL

Abril Azul é uma campanha de conscientização sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA). A campanha acontece todos os meses de abril e tem como objetivo promover a inclusão e o respeito às pessoas com TEA.

A campanha foi estabelecida pela Organização das Nações Unidas (ONU). O objetivo é sensibilizar a sociedade para a importância da inclusão e do respeito às pessoas com TEA.

O autismo é um transtorno de desenvolvimento neurológico que afeta a capacidade de comunicação e de interação social. O TEA pode se manifestar de forma leve até uma forma mais severa.

A pessoa com autismo tem direito a:

- Acesso a ações e serviços de saúde, educação e assistência social
- Acompanhante especializado
- Empregos públicos
- Proteção contra qualquer forma de abuso e exploração



## SAÚDE EM DIA



### 🍷 Diabetes

Doença crônica em que os níveis de **açúcar no sangue ficam altos**, por causa de **falta ou mau uso da insulina**.  
Tipos:

- **Tipo 1:** o corpo **não produz insulina**
- **Tipo 2:** o corpo **não usa bem a insulina**
- **Gestacional:** aparece na gravidez

#### Cuidados:

- ✓ Alimentação saudável
- ✓ Atividade física regular
- ✓ Controle da glicose
- ✓ Evitar excesso de açúcar e gordura



### ❤️ Hipertensão (pressão alta)

É quando a **pressão do sangue nas artérias está sempre alta**, forçando o coração.

**Causas:** má alimentação, estresse, sedentarismo, genética.

**Riscos:** infarto, AVC, problemas renais.

#### Cuidados:

- ✓ Reduzir sal e alimentos industrializados
- ✓ Praticar exercícios
- ✓ Controlar o peso
- ✓ Medir a pressão com frequência

### 😴 Fadiga

Sensação de **cansaço extremo, físico ou mental**, mesmo após descanso.

#### Causas comuns:

- Estresse
- Má alimentação
- Pouco sono
- Doenças como diabetes, hipertensão, anemia

#### Cuidados:

- ✓ Dormir bem
- ✓ Comer de forma equilibrada
- ✓ Praticar atividades leves
- ✓ Procurar ajuda médica se persistir

## ANIVERSARIANTES DO MÊS



### FELIZ ANIVERSÁRIO!

São os votos da equipe



aos funcionários aniversariantes do mês!

### ABRIL

02 – Otavio Monte – COND. MAQ. MOT. FLV	23 – William Costa – MAR. FLV DE CONVÉS
03 – Daniel Cavalcante – CONTRA MESTRE FLUVIAL	27 – Pedro Bentes – PILOTO FLUVIAL
04 – Elton Brito - MAR. FLV DE MÁQUINA	28 – Raimundo Santana – CAPITÃO FLUVIAL
14 – Francimar Printes – PILOTO FLUVIAL	29 – Pablo Souza – MAR. FLV DE MÁQUINA
16 – Maria Onete – COZINHEIRA FLUVIAL	29 – Ivar Lima – CONTRA-MESTRE FLUVIAL
19 – Esvaldo Souza – COND. MAQ. MOT. FLV	29 – Antônio Borges – CAPITÃO FLUVIAL
20 – José Portilho – SUPERVISOR DE OPERAÇÕES II	30 – Vander Lopes – MAR. FLUV. DE MÁQUINA

## REUNIÃO CIPA



### LEMBRE-SE

**DIA 10/04/2025**  
**REUNIÃO DA CIPA**



## DATAS COMEMORATIVAS



Conservar é preservar! É tempo de fazermos uma reflexão sobre a importância da correta utilização da terra para assim evitarmos a degradação. No próximo sábado, 15 de abril, é celebrado o Dia Nacional da Conservação do Solo. A importância de preservar o solo não remete somente à agricultura e à produção rural, mas, principalmente, à conservação do meio ambiente, dos ecossistemas e da garantia de vida na Terra.

## SUSTENTABILIDADE

22 de Abril Dia da Terra



"O Dia da Terra é comemorado, todos os anos, em 22 de abril. Essa data é importante para refletirmos a respeito de como nossas ações impactam negativamente a vida no nosso planeta, e é um momento para cobrarmos medidas mais eficientes de preservação da natureza. É um momento também de mudança de comportamento para que consigamos deixar um planeta saudável para as próximas gerações."

## INFORMATIVO



### AUDITORIA EXTERNA



A Auditoria externa de recertificação da ISO 9001 e 14001 da Oziel está programada para os dias 14,15,16,17,22 e 23 de Abril.

## DICAS



Incluir hábitos saudáveis em sua rotina pode não ser uma tarefa fácil, contudo, como vimos, é essencial para garantir uma melhor qualidade de vida. Os principais deles são:

- alimentação balanceada;
- atividade física regular;
- sono adequado;
- cuidado com a saúde mental;
- atenção aos hábitos nocivos.