

Segurança e saúde do trabalhador portuário: cuidar é nosso compromisso

Diversas iniciativas e melhorias ao longo dos anos nas áreas de segurança e saúde do trabalhador têm contribuído para uma atenção cada vez maior aos TPAs

A saúde e a segurança dos trabalhadores do OGMO-ES são pilares essenciais do trabalho da equipe do Serviço de Segurança e Saúde do Trabalhador Portuário (SESSTP). Os exames médicos ocupacionais têm papel fundamental na identificação precoce de riscos, na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho e no acompanhamento contínuo da saúde integral de cada trabalhador.

“São momentos importantes de escuta, na orientação e no cuidado, que reforçam nosso compromisso com um ambiente laboral mais seguro e saudável”, destaca a engenheira de Segurança do Trabalho e coordenadora de Segurança e Saúde do OGMO-ES, Mariana dos Reis Ribeiro.

Ao longo dos anos, o OGMO-ES vem fortalecendo as ações de promoção da saúde e prevenção de acidentes, com campanhas e iniciativas que valorizam o bem-estar físico e mental de todos,

em parceria com os sindicatos, autoridade portuária, terminais e operadores portuários.

Ações como a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SIPATP); campanhas de vacinação; campanhas temáticas mensais de cuidados com a saúde – desenvolvidas por meio das redes sociais e site – e campanha de distribuição de filtro solar são algumas entre as várias iniciativas desenvolvidas em 2025 com foco no trabalhador portuário avulso.

“Os investimentos são constantes e, agora, com grande satisfação, anunciamos o crescimento da nossa equipe de Saúde Ocupacional, que passa a contar com mais uma médica, a Dra. Ingrid Fernandes, dedicada a oferecer atendimento especializado, acolhimento e maior disponibilidade para nossas demandas internas. Essa expansão repre-



Técnicas de Enfermagem do Trabalho Luene Rosa e Mayara Marques; Dra. Maria José Zanardi; Dra. Ingrid Fernandes e Mariana Ribeiro

senta mais cuidado, mais proximidade e ainda mais investimento em quem faz acontecer todos os dias”, informa a médica do trabalho do OGMO-ES, Dra. Maria José Zanardi.

“Juntos, seguimos construindo na área portuária uma cultura de proteção, responsabilidade e valorização da vida, porque saúde e segurança são fundamentais e um compromisso contínuo de cada trabalhador que compõe o time do OGMO-ES”, defende Mariana.



Feliz Natal

Desejamos a você e sua família um Natal repleto de paz, harmonia e felicidade.

Boas Festas!



CURSOS

Mais de 800 TPAs realizaram cursos e treinamentos em 2025

PÁG. 2

25ª SIPATP

Teve reuniões diárias de segurança (RDS) nos terminais portuários

PÁG. 3

ASSÉDIO

Confira as diferentes formas de assédio sexual no local de trabalho

PÁG. 3

SAÚDE

Cânceres de próstata e mama: prevenção e diagnóstico precoce são essenciais

PÁG. 4

Segurança e saúde são prioridades

Desde a sua criação, o OGMO-ES trata com prioridade as ações de promoção da saúde e prevenção de acidentes, com campanhas e iniciativas que valorizam o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, em parceria com os sindicatos, autoridade portuária, terminais e operadores portuários.

Todos os anos, as ações desenvolvidas pela equipe do Serviço de Segurança e Saúde do Trabalhador Portuário (SESSTP) e pela Comissão de Prevenção de Acidente de Trabalho (CPATP) buscam a escuta, a orientação e o cuidado, que reforçam nosso compromisso com um ambiente laboral mais seguro e saudável.

Na área do setor de Treinamento e Desenvolvimento do OGMO-ES, foram ofertadas 1.095 vagas ao longo deste ano, para um total de 10 cursos e treinamentos, distribuídos em 57 turmas com a participação de 880 Trabalhadores Portuários Avulsos (TPAs).

A 25ª SIPATP, realizada em outubro, teve em sua programação local reuniões diárias de segurança (RDS) nos terminais portuários, com TPAs escalados pelo OGMO-ES. Foi mais uma iniciativa de sucesso, com boa adesão e participação dos trabalhadores.

Destacamos também nesta edição as informações sobre a importância da prevenção e diagnóstico precoce dos cânceres de próstata e mama. São conteúdos com recomendações muito importantes para a prevenção e cuidados necessários.

Boa leitura!



Wagner Luiz Feu Carvalho
Gerente-executivo do OGMO-ES

Mais de 800 TPAs integraram 57 turmas em 10 cursos diferentes

O setor de Treinamento e Desenvolvimento do OGMO-ES ofertou 1.095 vagas ao longo do ano de 2025 para um total de 10 cursos e treinamentos diferentes, distribuídos em 57 turmas. As atividades contaram com a participação de 880 Trabalhadores Portuários Avulsos – TPAs, que foram capacitados para novas funções, ampliando as oportunidades de crescimento profissional.

Entre os cursos disponibilizados ao longo do ano, um é inédito: o de Escavadeira Hidráulica. Também foi ofertado o curso de Pá Carregadeira, um treinamento que gerava muita expectativa entre os trabalhadores. O curso de Conferência de Carga e Conferência de Capatazia teve um número de vagas ofertadas bastante expressivo, com a disponibilização de 120 vagas. Já o

curso de Balanceiro estava sendo muito aguardado pelos TPAs e recebeu um grande número de inscrições e participantes. A quantidade de turmas para cada curso depende sempre do número de TPAs inscritos que cumprem os pré-requisitos no sistema.

“Estamos aguardando quais cursos a Capitania dos Portos aprovará dentro do Programa do Ensino Profissional Marítimo (PREPOM) para 2026, para concluirmos nosso planejamento e iniciarmos as convocações e abertura de vagas no primeiro semestre de 2026. São muitas oportunidades, sempre com o objetivo de desenvolver e capacitar os TPAs para novas oportunidades de crescimento profissional”, informa o analista do setor de Treinamento e Desenvolvimento do OGMO-ES, Gabriel Carneiro.



Mudanças no desconto do IR exigem atenção a partir de janeiro

Foi sancionada em novembro de 2025 e passa a valer em janeiro de 2026 a nova lei que amplia a faixa de isenção do Imposto de Renda Pessoa Física (IRPF) para quem ganha até R\$ 5 mil por mês.

As mudanças no Imposto de Renda previstas para 2026 incluem a atualização das faixas de tributação e dos valores de isenção, além de possíveis

ajustes nas regras de deduções e na tributação de alguns investimentos. Essas alterações podem influenciar diretamente o valor a ser pago ou restituído a cada contribuinte, conforme sua faixa de renda. Por isso, é importante que todos acompanhem as orientações oficiais e fiquem atentos a como as novas regras poderão impactar sua declaração.

EXPEDIENTE

Ano XX - Número 113
Outubro-Novembro-Dezembro 2025

Jornal Mar Aberto é uma publicação trimestral do Órgão de Gestão de Mão de Obra do Trabalho Portuário Avulso do Estado do Espírito Santo | OGMO-ES

Avenida Pres. Getúlio Vargas, nº 556 (prédio anexo ao armazém 3 da Codesa), CEP: 29.010-420 - Centro, Vitória - ES | Telefone: (27) 3212-6588 | www.ogmoes.com.br

Conselho editorial: Gabriel Carneiro, Lourival D'Avila Junior, Marciano Silvério da Silva, Mariana dos Reis Ribeiro, Raphael Rizzi Cardoso, Wagner Luiz Feu Carvalho

Participe enviando sugestões ou comentários pelo telefone (27) 3212-6554 ou pelo e-mail maraberto@ogmoes.com.br

Produção Editorial: W Comunica (27) 99989-8557 | www.wcomunica.com.br

Jornalista responsável: Wellington Nunes Jevaux; Diagramação: Denise Zambelli.

25ª SIPATP é marcada por reuniões diárias de segurança nos terminais

A 25ª Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho Portuário (SIPATP) do OGMO-ES foi realizada de 20 a 24 de outubro, em conformidade com o item 29.7.15, alínea “a” da Norma Regulamentadora (NR) 29.

O evento teve como tema “A importância da relação humana e a comunicação estruturada para consolidar a cultura de segurança nas operações portuárias”. Assim como nas duas edições anteriores, a organização adotou o formato híbrido para as atividades, com ações presenciais e apresentações transmitidas ao vivo pelo YouTube para os Trabalhadores Portuários Avulsos (TPAs).

A programação local incluiu reuniões diárias de segurança (RDS) nos terminais portuários, com TPAs escalados pelo OGMO-ES. Durante toda a semana da SIPATP, o conteúdo apresentado nas RDS teve a condução dos representantes dos operadores portuários. As pautas abordadas foram: içamento de cargas, restrições do uso do celular nas áreas portuárias e como se comportar próximo a equipamentos de grande porte.

Pelo quarto ano, a programação ocorreu de forma integrada à Semana



As reuniões diárias de segurança (RDS) foram realizadas em todos os terminais com escalação do OGMO-ES. No destaque, o Terminal de Produtos Siderúrgicos (TPS)

Nacional de Saúde e Segurança do Trabalho Portuário (SENASSTP), evento que chegou à quarta edição em 2025. A SENASSTP é organizada anualmente pela Federação Nacional das Operações Portuárias (Fenop), por meio do Comitê de Segurança e Saúde do Trabalhador e Meio Ambiente (SSMA).

Durante a SIPATP/SENASSTP foram promovidas a conscientização e a divulgação das melhores práticas de segurança e saúde no ambiente portuário no Brasil, reunindo trabalhadores, especialistas e gestores para debater temas cruciais e trocar experiências.

Quem não assistiu às apresentações



e debates pode conferir os conteúdos no canal do YouTube da Fenop: <https://www.youtube.com/@fenopoficial/videos>. O engajamento desta edição ultrapassou as 3.500 visualizações durante a semana do evento.

Como identificar o assédio moral no ambiente de trabalho - Continuação - Parte IV

O assédio sexual é uma forma de abuso de poder no local de trabalho, independentemente se o trabalho é realizado de modo remoto ou presencial. A prática pode se dar de diferentes maneiras.

- **Assédio por chantagem.** O assédio sexual isto por aquilo: ocorre quando uma pessoa em posição de poder (como um chefe ou supervisor) condiciona algum benefício, como promoção ou aumento salarial, à realização de atividades sexuais.
- **Assédio por ameaça.** Ocorre quando a pessoa assediadora usa de intimidação ou ameaças para obter atividades sexuais da vítima. Pode incluir a ameaça de perda de emprego, de promoção, ou a utilização de violência física.
- **Assédio por Intimidação.** Ocorre quando um comportamento sexualmente carregado é praticado repetidamente e cria um ambiente de trabalho inaceitável e hostil para a vítima. Isso pode incluir piadas, comentários, imagens pornográficas ou gestos de natureza sexual, que deixam a vítima desconfortável e constrangida.

Essas experiências, além de serem extremamente traumáticas, causam medos e inseguranças de difícil superação e que podem atrapalhar tanto a vida profissional quanto pessoal da vítima. O ambiente portuário e aquaviário é composto predominantemente por homens, exigindo uma maior atenção, para garantir um emprego produtivo, em condições de liberdade, segurança e dignidade para todos.

SAÚDE

Outubro Rosa: cuidar-se é para a vida toda

O Outubro Rosa é um movimento que reforça a conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. Além disso, a campanha enfatiza a prevenção do câncer do colo do útero por meio da vacinação contra o HPV, recomendada para meninos e meninas de 9 a 14 anos, e dos exames de rotina como o Papanicolau (para mulheres de 25 a 64 anos, a cada três anos após dois exames anuais com resultados normais) e o teste de DNA-HPV (para a mesma faixa etária, a cada cinco anos, se negativo).

De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (Inca), a prevenção primária e a detecção precoce também são fundamentais para o controle desses tipos de câncer. Para cada ano do triênio de 2023 a 2025, são estimados 73.610 novos casos de câncer de mama no país. O acompanhamento

médico e a realização de exames de rotina, como a mamografia, são essenciais para o diagnóstico precoce. Mulheres de 50 a 74 anos devem se submeter ao exame de mamografia uma vez a cada dois anos. Também devem fazer a consulta anual com um ginecologista.

O câncer de mama é o tipo de câncer mais frequente na mulher brasileira e ocupa o primeiro lugar como causa de morte por câncer. Um dos sinais é o desenvolvimento irregular das mamas, que se multiplicam até formar um tumor maligno. Especialistas alertam para o crescente número de mulheres abaixo de 40 anos em tratamento. Hábitos saudáveis, controle do peso, evitar álcool, não fumar e uma rotina de exercícios são as principais recomendações para evitar qualquer tipo de câncer, inclusive o câncer de mama.



O que causa o câncer de mama?

Não há uma causa única para o câncer de mama, mas existem fatores de risco, tais como: sedentarismo; consumo de álcool; obesidade e sobrepeso; exposição à radiação; uso prolongado de hormônios sem controle e indicação específicos; e histórico familiar de câncer de mama e ovário.

Principais sinais

Sinais que exigem atenção e investigação: nódulo (caroço) persistente na mama, no pescoço ou nas axilas; saída espontânea de líquido dos mamilos; lesão na pele da mama ou aspecto de casca de laranja; aumento progressivo da mama; mudança no formato do mamilo.

Novembro Azul: câncer de próstata mata 47 homens por dia

Novembro é o mês dedicado à conscientização sobre o câncer de próstata. Para isso, a campanha anual Novembro Azul busca alertar sobre a prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento do câncer de próstata, a segunda doença que mais mata homens no Brasil e no mundo, ficando atrás apenas do câncer de pulmão. A campanha também aborda outras questões de saúde que afetam os homens, como doenças sexualmente transmissíveis e a importância da saúde integral (física e emocional).

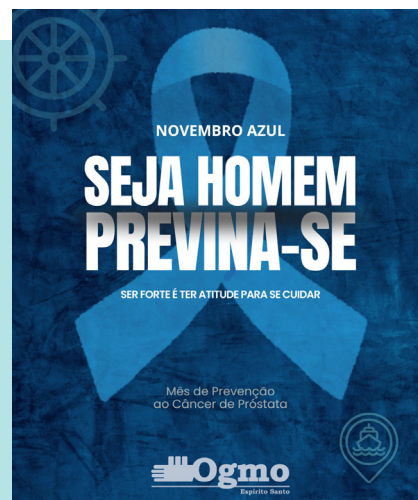
A prevenção do câncer de próstata é indispensável, já que a maioria dos casos é curável, respondendo muito bem ao tratamento, quando detectado precocemente. São fatores de risco: ter mais de 50 anos, histórico familiar de câncer, falta de exercícios, sobrepeso, má alimentação e fumar. Em 2023, o câncer de próstata foi responsável por mais de 17 mil óbitos no Brasil, o que equivale a uma média de 47 por

dia. Para o triênio de 2023-2025, são estimados 71.730 novos casos de câncer de próstata por ano.

Entre os principais sintomas do câncer de próstata, estão a dificuldade para urinar, sensação de bexiga cheia mesmo após ir ao banheiro, diminuição do jato de urina, dores na região pélvica e presença de sangue na urina ou no sêmen.

No entanto, muitos casos são assintomáticos nas fases iniciais, o que torna o diagnóstico precoce ainda mais importante. Homens que apresentarem qualquer um desses sinais devem procurar um urologista, que poderá prescrever os exames necessários para avaliar a presença da doença e orientar sobre o tratamento adequado.

A recomendação médica é que, a partir dos 50 anos, homens realizem exames anuais de toque retal e dosagem de PSA (Antígeno Prostático Específico). Para aqueles com histórico familiar da doença, recomenda-se iniciar o acompanhamento a partir dos 45 anos.



O que fazer para se proteger

- Informe-se: busque informações sobre prevenção e cuidados com a saúde masculina.
- Procure um médico: consulte um urologista e converse abertamente sobre sua saúde.
- Adote hábitos saudáveis: mantenha uma alimentação equilibrada, pratique atividades físicas e evite o consumo excessivo de álcool e tabaco.