

Hipertensão: causas, sintomas

A **hipertensão arterial** é o aumento anormal – e por longo período – da pressão que o sangue faz ao circular pelas artérias do corpo. Não à toa, a doença também é chamada de **pressão alta**.

A pressão é apresentada em milímetros de mercúrio (mmHg). **O indivíduo é considerado hipertenso quando sua pressão fica maior ou igual a 14 por 9 na maior parte do tempo.** A partir desse limite, o risco de ocorrerem doenças cardiovasculares, renais e por aí vai é significativamente maior.

Sinais e sintomas

A hipertensão é uma doença silenciosa. Se os sintomas abaixo surgirem, provavelmente ela já estará em fase mais avançada. O ideal, portanto, é detectá-la com exames.

- Dor de cabeça
- Falta de ar
- Visão borrada
- Zumbido no ouvido
- Tontura
- Dores no peito

Metodologia 5s: saiba tudo sobre esse conceito

A metodologia **5S** foi desenvolvida no Japão, logo após a Segunda Guerra Mundial. O seu objetivo era auxiliar na reestruturação do país e reorganizar suas indústrias.

Os 5S consistem em um conjunto de ferramentas que auxiliam na qualidade empresarial. A sua origem tem como base os cinco “senso” de

limpeza e organização da cultura japonesa. Não é fácil encontrar o significado exato dos termos em japonês: Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu e Shitsuke.

O SIGNIFICADO DE CADA SENSO DOS 5S	
<p>Seiri Senso de Utilização e Descarte</p>	Objetivo: Colocar em ordem o ambiente.
<p>Seiton Senso de Organização</p>	Objetivo: Identificar e ordenar tudo.
<p>Seiso Senso de Limpeza</p>	Objetivo: Limpar e evitar sujar.
<p>Seiketsu Senso de Padronização</p>	Objetivo: Padronizar as práticas saudáveis.
<p>Shitsuke Senso de Autodisciplina</p>	Objetivo: Fazer dessas atitudes um hábito.

NOVEMBRO AZUL



Câncer de próstata | O que é?

O câncer de próstata é o tumor mais comum entre homens com mais de 50 anos. De acordo com estatísticas americanas, um em cada seis homens desenvolverá câncer de próstata no decorrer da vida. No entanto, somente um homem em cada 35 morrerá da doença. Ele é responsável por 10% de todas as mortes provocadas por câncer em pacientes do sexo masculino, ficando atrás dos tumores de pulmão e intestino.

Sintomas e recomendações

De acordo com o Inca, em sua fase inicial, o câncer da próstata tem evolução silenciosa. Muitos pacientes não apresentam nenhum sintoma ou, quando apresentam, são semelhantes aos do

crescimento benigno da próstata - dificuldade de urinar, necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite. Na fase avançada, pode provocar dor óssea, sintomas urinários ou, quando mais grave, infecção generalizada ou insuficiência renal.



RECONHECIMENTO



Parabenizamos o colaborador **Marcus Vinícius de Jesus** pela conduta operacional, no qual realizou um DDS de Segurança na base do cliente Ipiranga – MAO, antes de um carregamento. Competência e empenho são talvez das melhores palavras que descrevem um colaborador do Grupo Oziel.

FELIZ ANIVERSÁRIO!
São os votos da equipe aos funcionários aniversariantes do mês!

Parabéns!

NOVEMBRO

02 – Sr. Oziel Mustafa – Fundador da Oziel Mustafa (In memoriam)

06 – José do Nascimento – MMA

08 – Raimundo Henrique – MFM

09 – Eliete Oliveira – CZF’A

11 – Francisco Rego – CTF

11–Raimundo Duarte – AJUDANTE DE CAMINHÃO

12– Victor Pantoja – ASSIST. ADM. OPERACIONAL

17– Antônio Sabino – MAR. FLV. DE MÁQ.

17– Kley Janssen – ASSIST. ADMINISTRATIVO

24 – Elias Batalha – MARCENEIRO

24 – Pedro Silva – MAR.FLUV.AUX. DE CONVÉS

29 – Claudio Arruda – MAR. FLV. MÁQ.

29 – Edson Gomes – AGENTE DE PORTARIA

2ª Reunião da CIPA – Novembro/2020

No mês de Novembro/2020, a reunião da CIPA será realizado no dia **27/11/2020** das 15:00h às 16:30h, no Porto- Usina. Contamos com a participação de todos os envolvidos.

MEIO AMBIENTE - SGI

Tempo de decomposição do lixo

O tempo de **decomposição** do **lixo** é o período que um determinado resíduo demora para ser completamente decomposto no ambiente, ou seja, para que ele deixe de existir no meio como o conhecemos. Esse tempo **varia de um material para outro**. Alguns, inclusive, podem demorar centenas de anos para desaparecer.

Tempo de Decomposição

Papel	3 a 6 meses
Panos	6 meses a 1 ano
Filtro de cigarro	Mais de 5 anos
Madeira pintada	Mais de 13 anos
Náilon	Mais de 20 anos
Metal	Mais de 100 anos
Alumínio	Mais de 200 anos
Plástico	Mais de 400 anos
Vidro	Mais de 1000 anos
Borracha	Indeterminado

Fonte: "Manual de Educação - Consumo Sustentável" - MMA, MEC e IDEC

Você sabe o que é Compostagem?

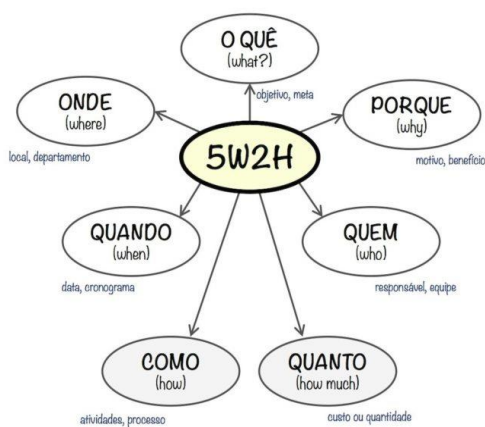


A **compostagem** é o processo biológico de decomposição e de reciclagem da matéria orgânica contida em restos de origem animal ou vegetal formando um composto. A **compostagem** propicia um destino útil para os resíduos orgânicos, evitando sua acumulação em aterros e melhorando a estrutura dos solos.

Ciclo do processo de compostagem



QUALIDADE - SGI



O plano de ação **5W2H** é uma ferramenta para simplificar o planejamento de atividades. Ele pode ser **utilizado em diversos contextos da gestão empresarial**, normalmente, na transformação dos resultados de um **planejamento estratégico** em ação ou na **gestão de projetos**, principalmente no caso de empresas de consultoria e serviços.

Para uma empresa que almeja crescer de forma saudável, ou seja, através de um bom planejamento, a utilização de **planos de ação 5W2H** faz-se necessária, além de trazer praticidade e organização ao processo de tomada de decisão.



A **Proclamação da República Brasileira** aconteceu no dia 15 de novembro de 1889. Resultado de um levante político-militar que deu início à República Federativa Presidencialista. Fica marcada a figura de **Marechal Deodoro da Fonseca** como responsável pela efetiva proclamação e como primeiro Presidente da República brasileira em um governo provisório (1889-1891).

governo provisório (1889-1891).



Dia da Consciência Negra

O Dia da Consciência Negra é comemorado em todo território nacional. Esta data foi escolhida por ter sido o dia da morte do líder negro Zumbi, que lutou contra a escravidão no Nordeste. A celebração relembra a importância de refletir sobre a posição dos negros na sociedade. Afinal, as gerações de afro-brasileiros que sucederam a época de escravidão sofreram (e ainda sofrem) diversos níveis de preconceito.