

PORTO CENTRAL RECEBE AÇÃO DE SAÚDE E PREVENÇÃO

Colaboradores do Porto Central participaram de uma ação de promoção e prevenção em saúde, realizada em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Presidente Kennedy.

A iniciativa integrou as atividades do Programa de Educação Ambiental (PEA) e **facilitou o acesso dos trabalhadores a serviços, testes e orientações** importantes para o cuidado com a saúde.

Acompanhar indicadores de saúde, manter a vacinação em dia e realizar exames e testes quando recomendados são atitudes importantes para a **prevenção e a identificação precoce** de possíveis alterações.



DURANTE A AÇÃO, FORAM OFERECIDOS:

- ✓ Aferição da pressão arterial
- ✓ Teste de glicemia
- ✓ Testes rápidos para HIV, sífilis e outras ISTs
- ✓ Verificação e atualização da carteira de vacinação
- ✓ Orientações sobre saúde e prevenção



Cuidar de quem faz o Porto Central acontecer também é parte do **nosso compromisso**.



REGRAS IMPORTANTES PARA O NOSSO DIA A DIA

Quem circula pelo Porto Central precisa seguir regras que ajudam a **prevenir** acidentes, **proteger** informações do empreendimento e **manter** uma convivência adequada no ambiente de trabalho.

Alguns cuidados fazem parte da rotina e precisam ser observados todos os dias:

NA DÚVIDA, CONSULTE

Uma regra simples ajuda a evitar problemas: se você não sabe se uma ação é permitida, **confirme** antes de realizá-la.



NO TRÂNSITO



- ✓ Respeite os limites de velocidade e a **sinalização** das vias.
- ✓ Não utilize o celular **enquanto dirige**.
- ✓ Mantenha **atenção** ao trajeto, à circulação de pessoas, veículos e equipamentos e seja sempre gentil com pedestres e outros motoristas.

IMAGENS E INFORMAÇÕES



- ✓ Não fotografe ou filme as obras e instalações **sem autorização**.
- ✓ **Não compartilhe** imagens, documentos ou informações sobre as atividades do Porto Central sem autorização.
- ✓ Em caso de **dúvida** sobre o que pode ser divulgado, consulte sua liderança ou a área responsável.

RESPEITO À NATUREZA



- ✓ Não **pesque**, não **cace**.
- ✓ **Não retire** plantas, animais ou outros elementos da natureza.
- ✓ Respeite as áreas sinalizadas e as **orientações ambientais**.

CONVIVÊNCIA E APRESENTAÇÃO



- ✓ Trate colegas, prestadores de serviço e visitantes com **respeito**.
- ✓ **Utilize corretamente** o uniforme e os equipamentos disponibilizados.
- ✓ Mantenha os itens de uso pessoal e profissional em **boas condições**.
- ✓ Siga os procedimentos e as orientações de **segurança** aplicáveis à sua atividade.

SETEMBRO AMARELO: SAÚDE MENTAL MERECE ATENÇÃO

O Setembro Amarelo reforça a importância do **cuidado com a saúde mental** e da **prevenção do suicídio**. Nem sempre o sofrimento é visível e falar sobre o que sentimos pode não ser fácil.

SE ALGUÉM NÃO ESTIVER BEM

- ✓ **ESCUTE SEM JULGAMENTOS.**
Dê espaço para a pessoa falar.
- ✓ **LEVE O QUE ELA SENTE A SÉRIO.**
Evite frases como “isso vai passar” ou “você precisa reagir”.
- ✓ **MOSTRE-SE DISPONÍVEL.**
Pergunte como pode ajudar.
- ✓ **INCENTIVE A BUSCA POR APOIO PROFISSIONAL.**
Se necessário, ofereça ajuda para acessar um serviço de saúde.



Diante de falas sobre **suicídio** ou **risco imediato**, busque ajuda.

E SE VOCÊ PRECISAR?

Falar com **alguém de confiança** e procurar **apoio profissional** também são formas de cuidado.



ONDE BUSCAR AJUDA?

- No **Sistema Único de Saúde (SUS)**, as Unidades Básicas de Saúde (UBS) e os Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) fazem parte da rede de atenção à saúde mental.
- **CVV – Centro de Valorização da Vida**
Apoio emocional gratuito e sigiloso pelo telefone 188, com atendimento 24 horas por dia.

EM SITUAÇÕES DE URGÊNCIA OU RISCO IMEDIATO:

Procure uma UPA, pronto-socorro ou hospital, ou acione o SAMU pelo 192.

Acolher não é ter todas as respostas. É ouvir, levar a sério e ajudar a **encontrar apoio**.



VOCÊ JÁ SE MOVIMENTOU HOJE? E COMO ESTÁ A SUA ALIMENTAÇÃO?

Atividade física regular e alimentação **equilibrada** estão entre os hábitos que **contribuem para a saúde e o bem-estar no dia a dia**.

Pequenas escolhas, quando incorporadas à rotina, podem fazer a diferença. Movimentar-se mais, escolher alimentos frescos e manter uma boa hidratação são ótimos pontos de partida.

MOVIMENTE-SE MAIS



- ✓ **Caminhe** sempre que possível.
- ✓ Evite ficar muitas horas seguidas **sentado**.
- ✓ Escolha uma atividade que você goste e consiga manter na **rotina**.
- ✓ Comece aos poucos e aumente o tempo **gradualmente**.

OLHE PARA O SEU PRATO



Priorize frutas, verduras, legumes, arroz, feijão, alimentos que chamamos de **"comida de verdade"**.



Reduza a frequência de refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, embutidos e outros ultraprocessados.



Beba mais água ao longo do dia.



QUE TAL COMEÇAR HOJE?

Uma **caminhada**, uma **fruta** no lanche ou uma refeição com mais **alimentos frescos** já pode ser um bom começo.

DIA DA ÁRVORE: CONHECER, PROTEGER E RECUPERAR

Celebrado em **21 de setembro**, o Dia da Árvore chama atenção para a importância da conservação da vegetação nativa e da biodiversidade.

Preservar vai além do plantio de árvores. Envolve conhecer as espécies presentes no território, proteger áreas naturais, recuperar ambientes impactados e adotar práticas que contribuam para a manutenção dos ecossistemas.

PROTEÇÃO DA FLORA NO PORTO CENTRAL

Por meio do **Programa de Proteção da Flora**, já foram identificadas **194 espécies nativas** na região. Desse total, 129 espécies foram resgatadas e reproduzidas, contribuindo para a conservação da diversidade vegetal local.

As ações também incluem a recuperação de áreas destinadas à compensação florestal. **Somente em 2025, mais de 35 mil mudas foram plantadas** nessas áreas.



O CUIDADO COM A VEGETAÇÃO TAMBÉM DEPENDE DAS ATITUDES ADOTADAS NO DIA A DIA.

Por isso, é importante **respeitar as áreas protegidas**, não retirar plantas ou outros elementos da natureza e seguir sempre as orientações ambientais do empreendimento.

