

Cartilha de Sustentabilidade FioSaúde



Imagem: Bartek Ambrozik/SXC

Caixa de Assistência Oswaldo Cruz - FioSaúde



FioSaúde

Você acaba de receber a Cartilha de Sustentabilidade da Caixa de Assistência Oswaldo Cruz - FioSaúde.

A sustentabilidade está diretamente relacionada ao desenvolvimento econômico e material sem a agressão ao meio ambiente, usando os recursos naturais de forma inteligente para que eles se mantenham no futuro.

A iniciativa desta cartilha corresponde ao nosso posicionamento frente ao tema e tem como objetivo ajudar a formar profissionais e cidadãos conscientes, para que pensem mais no coletivo e passem a agir e consumir com mais responsabilidade.

Apresentamos algumas dicas e sugestões sobre o uso da água, energia elétrica, reciclagem de materiais, consumo consciente e cidadania.

Faça uma boa leitura e não se esqueça de pôr em prática as ações de sustentabilidade!

SUMÁRIO

	1. Os 5 RS -----	1
	2. Água -----	3
	3. Energia Elétrica -----	6
	4. Lixo -----	9
	5. Papel -----	12

OS 5 RS



Os 5 Rs são ações práticas que, no dia a dia, podem propiciar a redução do nosso impacto sobre o planeta, melhorando a vida atual e contribuindo com a qualidade de vida das próximas gerações.

REPENSAR → **hábitos de consumo e de descarte**

Devemos pensar primeiramente na real necessidade da compra daquele produto, antes de comprá-lo. Se a compra for realmente necessária, após consumi-lo, pratique a coleta seletiva, separando embalagens, matéria orgânica e óleo de cozinha usado. Jogue no lixo apenas o que não for reutilizável ou reciclável.

R_{ECUSAR} ➔ **produtos que prejudicam o meio ambiente**

Compre apenas produtos que não agredem o meio ambiente e a saúde. Fique atento ao prazo de validade e evite o excesso de sacos plásticos e embalagens.

R_{EDUZIR} ➔ **o consumo desnecessário**

Consuma menos produtos, dando preferência aos que tenham maior durabilidade. Adote a prática do refil. Escolha produtos com menos embalagens ou embalagens econômicas, priorizando as retornáveis.

R_{EUTILIZAR} ➔ **e recuperar ao máximo antes de descartar**

Amplie a vida útil dos produtos. Crie produtos artesanais e alternativos a partir da reutilização de embalagens de papel, vidro, plástico, metal, isopor e CDs. Utilize os dois lados do papel e monte blocos de papel-rascunho.

R_{ECICLAR} ➔ **materiais**

O processo de reciclagem reduz a pressão sobre os recursos naturais, economiza água, energia, gera trabalho e renda para milhares de pessoas. Seja no mercado formal ou informal de trabalho.

ÁGUA



A água é elemento vital que diferencia o nosso planeta dos outros. E foi justamente na água dos oceanos que, há mais de três bilhões de anos, surgiram as primeiras formas de vida. Porém, o aumento da população mundial e a poluição são fatores comprometedores ao uso da água, que pode acabar se não forem tomadas medidas para seu uso sustentado e garantia da sua renovação.

Para que a água continue sendo potável e suficiente para todos, nós precisamos nos conscientizar da importância dela para as nossas vidas e mudar nossos hábitos. A água não é um bem de consumo, e não deve ser tratada como tal. Na verdade, é um recurso natural, essencial para a vida e cada vez mais ameaçado.



O QUE VOCÊ
PODE FAZER:



de } Reduzir, Repensar, Reutilizar

ECONOMIZE NÃO ESQUEÇA A TORNEIRA ABERTA!

Gasta-se até 25 litros de água se a torneira ficar aberta enquanto você escova os dentes. O melhor é primeiro escovar e depois abrir a torneira. Com a torneira aberta, são gastos de 12 a 20 litros de água por minuto. Se deixar apenas pingando, são desperdiçados 46 litros por dia!



Imagem: Michael & Christa Richert/SXC

LEMBRE-SE

Ao lavar as mãos *(no banho, em casa)*, não deixe a água correndo ao se ensaboar.

ENERGIA ELÉTRICA



Quando se fala em energia, logo pensamos na energia elétrica ou em combustíveis. Nada mais natural, uma vez que todas as nossas atenções estão voltadas para as questões energéticas pela quais o Brasil vem se defrontando nas últimas décadas.

A utilização descontrolada das formas de energia pode causar grande impacto ambiental e, com o passar do tempo, pode nos levar a novos períodos de racionamento e escassez. Portanto, a melhor solução é economizar recursos por meio de um consumo mais consciente.



O QUE VOCÊ PODE FAZER:



de } Reduzir, Repensar

Imagem: Helder França/SXC



LEMBRE-SE AO SAIR, APAGUE AS LUZES

Se você for o último a deixar o ambiente de trabalho, não se esqueça de desligar todos os equipamentos eletro-eletrônicos presentes no local. Como eles não serão utilizados por mais ninguém, estarão consumindo energia sem necessidade. E lembre-se de que mesmo no modo *stand by* eles continuam consumindo energia. Portanto apague-os completamente e, se for preciso, retire-os da tomada.



AVISO VERIFIQUE SE A TEMPERATURA DO AR ESTÁ ENTRE 22 E 23°

Temperatura-padrão nos aparelhos de acordo com ata da diretoria.

DICA QUANDO FOR ALMOÇAR, DESLIGUE APENAS O MONITOR

Você também pode usar a função "suspender" que faz com que o sistema desative todos os componentes que não são vitais e entre em modo de economia de energia sem precisar do desligamento.



LIXO



“A palavra lixo é derivada do termo latim *lix*, significa “cinza”. No dicionário, ela é definida como sujeira, imundície, coisa ou coisas inúteis, velhas, sem valor. Na linguagem técnica, é sinônimo de resíduos sólidos e é representado por materiais descartados pelas atividades humanas.

Nos últimos anos, nota-se uma tendência mundial em reaproveitar cada vez mais os produtos jogados no lixo para fabricação de novos objetos, por meio dos processos de reciclagem, o que representa economia de matéria-prima e de energia fornecidas pela natureza. Assim, o conceito de lixo tende a ser modificado, podendo ser entendido como “coisas que podem ser úteis e aproveitáveis pelo homem”.



O QUE VOCÊ PODE FAZER:



de } Reduzir, Repensar, Reutilizar, Reciclar



NÃO ESQUEÇA: LUGAR DE LIXO É NO LIXO

É imprescindível que se preserve o meio ambiente, portanto, é necessário uma mudança no nosso atual padrão de consumo. Precisamos aprender urgentemente a repensar, reduzir, recusar, reutilizar e reciclar o que consumimos.

FIQUE ATENTO

EXISTE UMA LIXEIRA SOMENTE PARA RECICLAGEM DE PAPEL

Desde 2011 a FioSaúde participa do programa de reciclagem de papel no prédio da expansão da Fiocruz.



* Embalagens de Chamac e guardanapos usados devem ser colocados no lixo comum.



A troca de copos descartáveis por canecas personalizadas já foi adotada pela FioSaúde e faz parte da campanha voltada para o desenvolvimento sustentável. As canecas devem ser utilizadas para água, cafezinho e na hora do lanche. Cada funcionário é responsável pela limpeza e conservação da sua caneca.

PAPEL



Os gastos com papel são um dos principais motivos de desmatamento no mundo. O fato é que esse material é essencial no dia-a-dia de grande parte da população, mas há maneiras de evitar seu desperdício, o que reduz não só a derrubada de árvores, mas também o consumo de energia e água.



O QUE VOCÊ PODE FAZER:



de }

Reduzir, Repensar, Reutilizar, Reciclar

DICA

ANTES DE IMPRIMIR
VERIFIQUE A REAL
NECESSIDADE

Imagem: Sundeep Arora/SXC



DÊ PREFERÊNCIA
PARA IMPRESSÕES
FRENTE E VERSO

Cada tonelada de papel que se recicla, significa que deixam de ser cortadas 32 árvores de Pinus e três de Eucalipto. Todo o papel que não reciclamos vai para os aterros sanitários. Reciclar uma tonelada de papel significa 3m³ de espaço livre nos aterros, proporcionando a estes uma vida mais longa.



FAÇA BLOCOS
DE RASCUNHO
DE PAPEL



FioSaúde

ANS - nº 41754-8