



MANUAL  
**RISCO**  
**ZERO**  
em casa



**Tereos**



Tereos



MANUAL

RISCO

**ZERO**

em casa



# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	07
<b>CAPÍTULO 1 – ÁGUA .....</b>	<b>09</b>
1.1 INFORMAÇÕES GERAIS .....	11
1.2 DICAS DE ECONOMIA DE ÁGUA .....	12
1.3 DICAS DE SEGURANÇA .....	13
1.4 ÁGUA E MOSQUITO AEDES AEGYPTI .....	14
1.4.1 COMO PREVENIR O CRIADOURO DE MOSQUITO .....	15
1.5 NA TEREOS .....	16
<b>CAPÍTULO 2 – ENERGIA .....</b>	<b>19</b>
2.1 INFORMAÇÕES GERAIS .....	21
2.2 DICAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA .....	22
2.3 DICAS DE SEGURANÇA PARA EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS ..	26
2.4 NA TEREOS .....	28
<b>CAPÍTULO 3 – RESÍDUOS SÓLIDOS .....</b>	<b>31</b>
3.1 INFORMAÇÕES GERAIS .....	33
3.2 O QUE SÃO OS 3 RS? .....	35
3.3 RESÍDUOS ORGÂNICOS .....	38
3.4 NA TEREOS .....	38
<b>CAPÍTULO 4 – SEGURANÇA DOS ALIMENTOS E SEGURANÇA ALIMENTAR.....</b>	<b>41</b>
4.1 INFORMAÇÕES GERAIS .....	43
4.2 CUIDADOS COM OS ALIMENTOS EM CASA .....	44
4.3 DICAS PARA REDUZIR DESPERDÍCIOS DE ALIMENTOS.....	49
4.4 DICAS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS....	51
4.5 NA TEREOS .....	52
<b>CAPÍTULO 5 – SEGURANÇA NO TRÂNSITO .....</b>	<b>55</b>
5.1 INFORMAÇÕES GERAIS .....	57
5.2 PRINCIPAIS CAUSAS DE ACIDENTES NO TRÂNSITO .....	57
5.3 DICAS DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO.....	58
5.4 NA TEREOS .....	59
<b>CAPÍTULO 6 – PREVENÇÃO DE ACIDENTES .....</b>	<b>61</b>
6.1 PRINCIPAIS ACIDENTES.....	63
6.2 PRINCIPAIS RISCOS EM CADA CÔMODO DA CASA.....	64
6.3 PROTEÇÃO CONTRA QUEDAS .....	66
6.4 NA TEREOS .....	66
<b>CAPÍTULO 7 – SAÚDE .....</b>	<b>69</b>
7.1 INFORMAÇÕES GERAIS .....	71
7.2 NA TEREOS .....	72
<b>CAPÍTULO 8 – SEGURANÇA PESSOAL E PATRIMONIAL .....</b>	<b>75</b>
8.1 DICAS DE SEGURANÇA PESSOAL.....	77
8.1.1 RECOMENDAÇÕES ÀS CRIANÇAS .....	79
8.2 DICAS DE SEGURANÇA NO LAR .....	79
8.3 NA TEREOS .....	81





# INTRODUÇÃO

A Tereos possui um manual interno para seus colaboradores chamado Risco Zero, no qual são abordadas as boas práticas da empresa relacionadas aos temas: **saúde e segurança do colaborador, segurança empresarial, segurança do alimento, qualidade e meio ambiente.**

Com o objetivo de levar essas boas práticas internas da Tereos para a comunidade e transmitir o conhecimento e ações que ajudam na rotina do dia a dia de casa, desenvolvemos o manual Risco Zero em Casa.

Neste manual, você encontrará sugestões de ações que podem ser aplicadas em casa a fim de minimizar os riscos de acidentes, proporcionar melhor qualidade de vida e bem estar a toda família!

 Canal de Ouvidoria Tereos



0800 424 1000



[ouvidoria@tereos.com](mailto:ouvidoria@tereos.com)



# 1. ÁGUA

## 1.1 INFORMAÇÕES GERAIS



Para garantir a potabilidade da água, são feitos tratamentos, como: **aplicação de flúor para combater a cárie dentária e de cloro para evitar contaminação por microrganismos.**

Aproximadamente **72%** da água da sua casa é consumida no banheiro?  
Um banho com duração de 15 minutos **consome 135 litros** de água.

Escovar os dentes ou fazer a barba durante **5 minutos** com a torneira aberta consome **12 litros de água.**



Lavar louças durante **15 minutos** com a torneira aberta pode consumir **240 litros de água.**



## 1.2 DICAS DE ECONOMIA DE ÁGUA



Lave o carro utilizando balde ao invés de mangueira. Se a lavagem dura 30 minutos e a mangueira fica aberta, o gasto pode chegar a 560 litros. Com o balde, o consumo cai para 40 litros.

Evite lavar o quintal com mangueira, dê preferência à vassoura e ao balde.

Ao lavar a louça, deixe a torneira fechada enquanto passa o sabão e abra apenas para enxaguar. Assim o consumo de água pode cair de 240 litros para 20 litros.

Confira sempre se todas as torneiras estão bem fechadas e sem vazamentos.

Se houver vazamentos em torneiras, chuveiros e descargas de sanitários, faça o reparo o mais rápido possível.

Manter as torneiras fechadas, por 5 minutos, enquanto escova os dentes ou faz a barba, representa uma economia de 11 litros!

Tome banhos curtos e feche o chuveiro enquanto passa sabonete e xampu. Ao reduzir o tempo do banho para 5 minutos, o consumo de água total cairá para 45 litros.



O uso de mangueira por 10 minutos pode consumir 190 litros de água. Utilize regador para molhar plantas e diminuir o consumo de água.

Deixe acumular roupa e utilize a máquina de lavar sempre na capacidade máxima e no ciclo econômico. Guarde a água de enxágue para reaproveitá-la na limpeza do quintal.

## 1.3 DICAS DE SEGURANÇA

Confira as dicas para evitar o afogamento de crianças em casa:



**Baldes, bacias, caixas d'água e cisternas:** esvazie todos os baldes e embalagens, guarde-os virados para baixo e fora do alcance de crianças. Mantenha caixa d'água e cisternas sempre tampadas e amarradas ao reservatório.

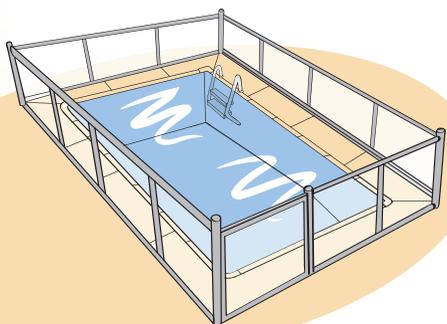




**Banheira e sanitários:** supervisione o banho de crianças e mantenha a tampa do vaso sanitário fechada.



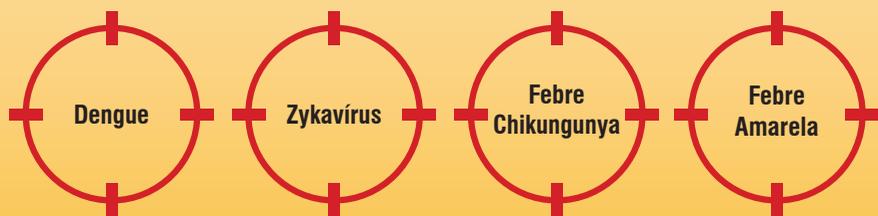
**Piscina:** supervisione as crianças enquanto brincam na piscina e mantenha restrito o acesso. Instale cercas de isolamento, com, no mínimo, 1,5 metro de altura ou dispositivos de segurança em todos os lados da piscina. No caso de piscina infantil, esvazie-a imediatamente após o uso.



## 1.4 ÁGUA E MOSQUITO *Aedes Aegypti*

Você sabia que água parada, caixa d'água aberta ou mal fechada pode se tornar criadouros de mosquitos?

O mosquito *Aedes aegypti* é transmissor de 4 doenças:



### 1.4.1 COMO PREVENIR O CRIADOURO DE MOSQUITO

Não basta apenas esvaziar os recipientes. As larvas do *Aedes aegypti* conseguem sobreviver por até três meses sem contato com a água! Além de esvaziar os recipientes, deve-se passar bucha, sabão e água.



Pneus velhos e materiais de construção devem ser removidos de quintais.

Deixe garrafas sempre viradas com a boca para baixo.



Mantenha a caixa d'água tampada, sem fresta ou aberturas.

Mantenha as calhas sempre limpas.





## 1.5 NA TEREOS

A Tereos preza pelo consumo consciente de água e preservação do meio ambiente. A empresa desenvolve programas, como:

**A Recuperação de nascentes:** tem como objetivo garantir a quantidade e qualidade dos recursos hídricos disponível na natureza.

**B Viveiro de mudas nativas:** a Tereos possui um viveiro com produção de aproximadamente 400 mil mudas de árvores nativas por ano (mais de 180 espécies diferentes). O objetivo do viveiro é doar as mudas aos parceiros e fornecedores de cana para atendimento ao Código Florestal (regularização), bem como às entidades públicas e municípios localizados próximos à empresa.



Viveiro de Mudas Nativas - Unidade Cruz Alta

**C Treinamentos de conscientização:** nossas equipes de limpeza são treinadas sobre a importância da conservação dos recursos hídricos.

**D Lavagem de veículos:** a Tereos faz o reuso de água na lavagem de veículos.

**E Irrigação de jardins e redutores de vazão:** adotamos a prática de irrigação de jardins em nossas unidades, a qual é feita uma vez ao dia, durante o período da noite. Além disso, foram instalados redutores de vazão nas torneiras.



SEM  
REDUTOR



COM  
REDUTOR

**F Certificação:** para garantir um bom desempenho ambiental, a Tereos possui um sistema de gestão ambiental, baseado na Norma ISO 14001.



Tereos

2. ENERGIA

## 2.1 INFORMAÇÕES GERAIS



Existem outras formas de **energia**, como as geradas pelo **vento, sol e ondas do mar**.

O **preço da energia elétrica** varia de acordo com o **consumo e a capacidade de produção** de energia elétrica pela concessionária (empresa que produz e distribui a energia). Este preço é explicado por meio das bandeiras:

-  **Bandeira verde:** as condições de geração de energia estão favoráveis e não há acréscimo de custo na conta de luz.
-  **Bandeira amarela:** as condições de geração de energia estão menos favoráveis e, portanto, há um acréscimo de custo menor para cada 100 Kwh consumido na conta de luz.
-  **Bandeira vermelha:** as condições de geração de energia estão difíceis e, portanto, há um acréscimo de custo maior para cada 100 Kwh consumido na conta de luz.



## 2.2 DICAS PARA REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA

Escolha eletrodomésticos com baixo consumo energético: procure por aparelhos com o selo do Procel (no caso de nacionais) ou Energy Star (no caso de importados).



Evite o uso do “stand by” (modo de espera) de aparelhos eletrônicos, eles podem representar até **12% do consumo** de energia da sua casa.

**O chuveiro elétrico consome até 30% da energia.** Então, que tal colocar o chuveiro na posição verão nos dias quentes? Assim o consumo de energia será menor!



**Deixe o chuveiro ligado apenas o tempo necessário. Banhos demorados custam muito caro, além de consumir muita água.**



**Chuveiro elétrico representa de 25 a 35%** do consumo na sua conta



**Geladeira representa de 25 a 30%** do consumo na sua conta



**Instale a geladeira em local bem ventilado,** longe de raios solares e fontes de calor, como fogões. Não encoste-a em paredes e móveis.

**Nunca utilize a parte de trás** da geladeira para secar panos ou roupas.

**Degele e limpe a geladeira** com frequência. Ela pode ser feita por meio da função degelo ou desligando o aparelho da tomada. Não utilize utensílios, como facas e secador de cabelo, para acelerar o processo de degelo, pois eles podem danificar a geladeira.

**Não esqueça** de manter as borrachas de vedação da porta em bom estado.

**Guarde ou retire alimentos e bebidas de uma só vez.** Assim, não precisará abrir a porta da geladeira sem necessidade.

**Não bloqueie a circulação interna de ar frio** com prateleiras de vidro, plástico ou outros materiais.





Ar-condicionado representa até 15% do consumo na sua conta



Instale o aparelho em local com boa circulação de ar e na parte superior da parede, assim a temperatura do ar do cômodo resfria com mais facilidade.

Mantenha portas e janelas fechadas, evitando assim a entrada de ar do ambiente externo.

Limpe sempre os filtros. A sujeira impede a livre circulação do ar e força o aparelho a trabalhar mais.

Desligue o ar condicionado quando ninguém estiver usando.



Lâmpada representa de 15% a 25% do consumo na sua conta



Abra as janelas, cortinas, persianas e deixe a luz natural iluminar sua casa.

Evite acender lâmpadas durante o dia, aproveite a luz natural.

Apague a luz dos ambientes vazios.

Limpe sempre as lâmpadas e luminárias.

Dê preferência a lâmpadas de LED ou fluorescentes. Uma lâmpada fluorescente usa 75% menos energia que as lâmpadas incandescentes. Elas iluminam e duram mais, além de consumir menos energia.



TV representa até 6% do consumo na sua conta



Desligue a TV quando ninguém estiver assistindo.

Não deixe o aparelho ligado enquanto estiver dormindo, utilize a função de desligamento automático (timer ou sleep).

Escolha televisores mais econômicos. Os televisores atuais são mais modernos gastam menos energia.



Ferro elétrico representa até 6% do consumo na sua conta



Acumule o maior número de peças de roupa, assim você liga o ferro apenas uma vez.

Comece a passar a roupa sempre pelos tecidos que exigem temperaturas mais baixas. Ferros automáticos têm indicadores de temperatura para cada tipo de tecido.

Desligue o ferro sempre que precisar interromper o serviço. Assim, você poupa energia e ainda evita o risco de acidentes.





Máquina de lavar roupa representa até 3% do consumo na sua conta

Ligue a máquina só quando ela estiver com a capacidade máxima de roupas indicada pelo fabricante. Isso vai ajudá-lo a economizar energia e água.

Utilize somente a dosagem correta de sabão indicada pelo fabricante, para que você não tenha que repetir a operação “enxaguar” novamente.



Não deixe a fiação ao alcance das crianças e dos animais de estimação.

Coloque protetor nas tomadas para evitar acidentes com crianças.



## 2.3 DICAS DE SEGURANÇA PARA EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Desligue sempre a chave geral ou o disjuntor antes de fazer limpeza, manutenção ou reparos nas instalações elétricas.



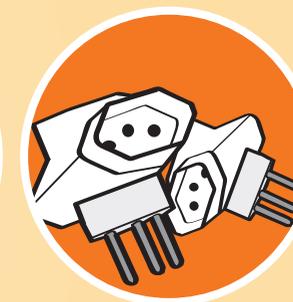
Desligue o chuveiro antes de mudar a chave seletora (inverno/verão).



Ao trocar uma lâmpada, não toque na parte metálica.



Evite utilizar extensões ou benjamins. Prefira ligar um aparelho em cada tomada.



Nunca toque em fiação elétrica ou partes elétricas de equipamentos quando estiver com as mãos, os pés ou as roupas molhadas.

Para evitar choques, evite ligações improvisadas, use fita isolante nos fios desencapados e emendas.



Chame alguém especializado para realizar reparos e prefira a assistência técnica autorizada.





## 2.4 NA TEREOS

Os profissionais envolvidos na manutenção e instalações elétricas realizam treinamentos específicos e passam por reciclagem, conforme exigência da legislação.

Para realizar qualquer atividade no sistema elétrico, é necessário abrir uma permissão de trabalho, que tem o objetivo de avaliar os riscos e as proteções necessárias a serem aplicadas antes de dar início à atividade.

Os funcionários utilizam ferramentas adequadas para cada tarefa a ser executada.

As atividades elétricas são realizadas em equipamentos com chave-geral desligada.

Os painéis elétricos são devidamente identificados e são mantidos trancados, e somente funcionários especializados podem ter acesso a eles.

Os locais de trabalho são devidamente iluminados para atender as normas técnicas em vigor, melhorar o conforto visual e também o tipo de atividade a ser realizada.

A Tereos Açúcar & Energia Brasil produz energia elétrica a partir da biomassa de cana-de-açúcar (bagaço), garantindo a produção de energia limpa e renovável.

O excedente de energia elétrica produzido é comercializado. A Tereos produz etanol proveniente da cana de açúcar.



### PROCESSO DE TRANSFORMAÇÃO DA CANA DE AÇÚCAR



## ETANOL:

O açúcar é extraído da cana, fermentado e destilado nas unidades industriais. Ele reduz em 89% a emissão de gases de efeito estufa se comparado à gasolina e proporciona melhor desempenho aos motores dos automóveis. Portanto, ele é considerado um dos combustíveis mais viáveis ecologicamente!



Hospital de Câncer de Barretos

Desde 2012, a Tereos realiza doação de energia elétrica ao Hospital do Câncer de Barretos, uma das principais instituições do país para o tratamento de câncer, em quantidades suficientes para manter a ala de tratamento infantil.



Tereos

3.

RESÍDUOS  
SÓLIDOS

### 3.1 INFORMAÇÕES GERAIS



#### Qual é a diferença entre lixão e aterro sanitário?

**Lixão** é uma área que recebe o lixo (resíduos) sem nenhuma preparação anterior do solo. O lixo fica exposto a céu aberto e também não possui nenhum sistema de tratamento do chorume (líquido preto que escorre do lixo quando ele está sendo decomposto). Este chorume é altamente poluidor e pode contaminar o solo e águas subterrâneas. No lixão, os resíduos ficam expostos sem nenhum procedimento que evite impactos negativos, como mau cheiro, proliferação de vetores e poluição visual.

O **aterro sanitário** é a forma mais adequada para a disposição dos resíduos. Antes de iniciar a disposição do lixo, o terreno é preparado, por exemplo: há o nivelamento de terra, há o selamento do solo com argila e mantas que são extremamente resistente e impermeabilizam o solo, evitando que o chorume contamine o solo e a água subterrânea. É feita a coleta do chorume, que será tratado, e captação do gás metano (originado da decomposição dos resíduos). No aterro é prevista a cobertura diária do lixo, evitando assim, a proliferação de vetores, mau cheiro e poluição visual.





Um dos maiores problemas do descarte de resíduos é seu depósito em áreas irregulares, como os lixões a céu aberto e todo o impacto que isso acarreta: geração de chorume, animais peçonhentos, contaminação de solo e água, emissão de metano do material em decomposição, etc.

## A DECOMPOSIÇÃO DE ALGUNS MATERIAIS PODE LEVAR ANOS!

### TEMPO DE DEGRADAÇÃO DE ALGUNS MATERIAIS

**METAIS**  
(COMPONENTES DE EQUIPAMENTOS)



**ALUMÍNIO**



**SACOS E SACOLAS PLÁSTICAS**



**PLÁSTICOS**  
(EMBALAGENS, EQUIPAMENTOS)



**EMBALAGENS PET**



**PAPEL E PAPELÃO**



**CHICLETES**



**FILTROS DE CIGARROS**



**EMBALAGENS LONGA VIDA**  
(ALUMÍNIOS)



**CERÂMICA**



**CORDAS DE NYLON**



**LUVAS DE BORRACHA**



**ESPONJAS E ISOPOR**



**PNEUS**



**VIDROS E LOUÇAS**



Fonte: Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo (2011).

[http://ambientes.ambientebrasil.com.br/residuos/reciclagem/tempo\\_de\\_decomposicao\\_do\\_materiais.html](http://ambientes.ambientebrasil.com.br/residuos/reciclagem/tempo_de_decomposicao_do_materiais.html)

## 3.2 O QUE SÃO OS 3 Rs?

A política dos 3Rs é uma medida criada para que as pessoas diminuam a produção de lixo. Trata-se de um incentivo que tem por objetivo influenciar a população a poluir menos o meio ambiente por meio do consumo consciente e pelo manejo sustentável dos produtos e materiais utilizados no dia a dia.

**Reduzir** é a diminuição do consumo de um produto/material.

**Reutilizar** é o uso de um produto mais de uma vez, independentemente de ser na mesma função ou não.

**Reciclar** é transformar objetos materiais usados em novos produtos para o consumo.

### COMO REDUZIR?

- Prefira produtos com maior durabilidade.
- Evite desperdício – antes de comprar, faça a pergunta: eu preciso disso?
- Reduza o uso da água: fechar a torneira enquanto escovar os dentes!
- Reduza o uso de energia – Desligue a TV e apague a luz quando sair do ambiente.
- Evite imprimir folhas – mas caso seja necessário, imprima em ambos os lados da folha!
- Use sacolas retornáveis quando for ao mercado – assim reduz o volume de sacolinhas nos lixões.





## COMO REUTILIZAR?

- Não jogue fora o que ainda pode ser utilizado – roupas, sapatos, móveis, bijuterias, brinquedos e livros. Eles podem ser doados.
- Prefira copos de vidro aos de plástico.
- **Transforme os produtos, use a criatividade! Garrafas de vinho podem virar vasos e PETs podem virar vasos de plantas (jardim vertical).**
- Reutilize embalagens de presente.
- Prefira as pilhas e baterias recarregáveis.
- Use as sacolinhas de plástico do mercado nos lixos de casa.
- Reutilize alguns restos de alimentos como adubo.



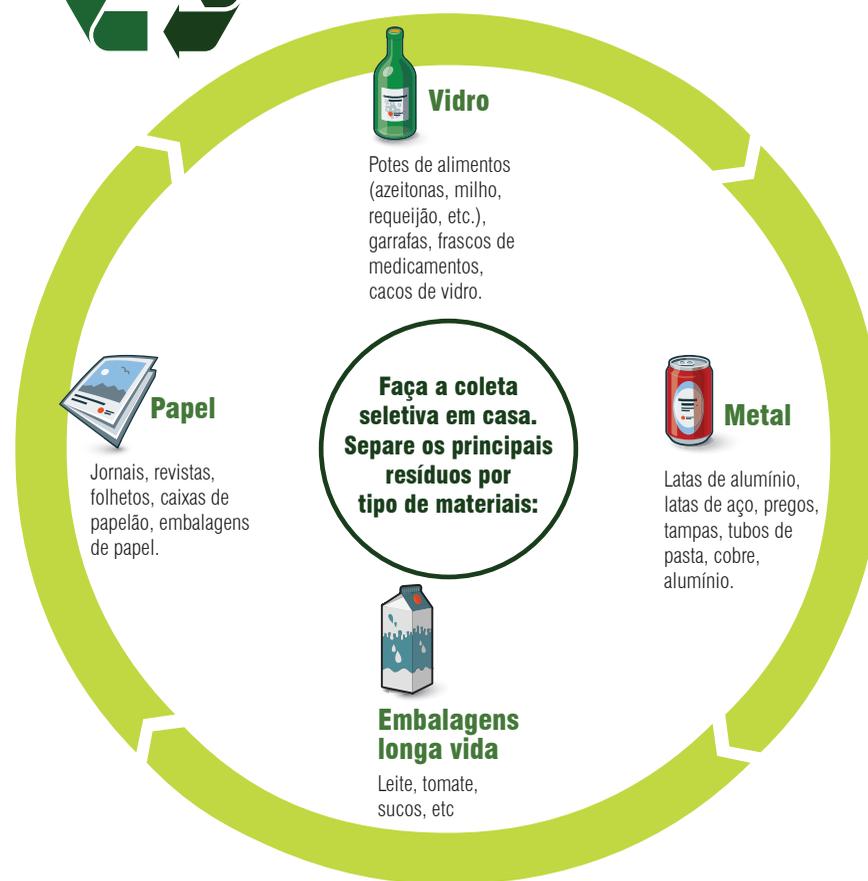
## ADUBO NATURAL

Produto	Característica
Torta de mamona	Rico em Nitrogênio (N)
Farinha de osso	Rico em Fósforo (P) e Cálcio (Ca)
Farinha de peixe	Rico em Nitrogênio (N)
Cinzas de madeira	Rico em Potássio (K)
Torta de algodão	Rico em Nitrogênio (N)
Esterco de boi (curtido)	Rico em Nitrogênio (N) e Potássio (K)
Esterco de galinha (curtido)	Rico em Nitrogênio (N)
Húmus de minhoca	Rico em Nitrogênio (N) e micro nutrientes

**Inseticida Orgânico:** Calda de fumo - Produto indicado para o combate de pulgões, cochonilhas, grilos, lagartas, ácaros e demais insetos prejudiciais as hortas.  
 Preparo da calda de fumo: Ferver 1 litro de água e adicionar 100 g de fumo de corda picado. Deixar de molho por 24 horas e pulverizar as áreas atacadas.



## COMO RECICLAR?



## VANTAGENS DA RECICLAGEM

- Redução da quantidade de resíduos encaminhados ao aterro sanitário.
- Redução no consumo de energia elétrica.
- Redução do consumo de água.
- Redução da poluição ambiental.





Não jogue resíduos eletrônicos (baterias, monitores, computadores, celulares e etc) no lixo comum. Procure um ponto de coleta (alguns supermercados e bancos) ou a Secretaria Municipal de Meio Ambiente da sua cidade para saber se há um local adequado para o destino destes resíduos.



### Cuidado quando for descartar vidros!

Não coloque em sacolas de plástico, podem machucar os garis. Embale os vidros quebrados em folhas de jornal e os deposite numa caixa de papelão indicando que há vidro quebrado.

## 3.3 RESÍDUOS ORGÂNICOS

O ideal é armazenar resíduos orgânicos (restos de alimentos) em local diferente dos demais resíduos. A lixeira deve conter tampa para não atrair insetos e roedores, e gerar odor desagradável.



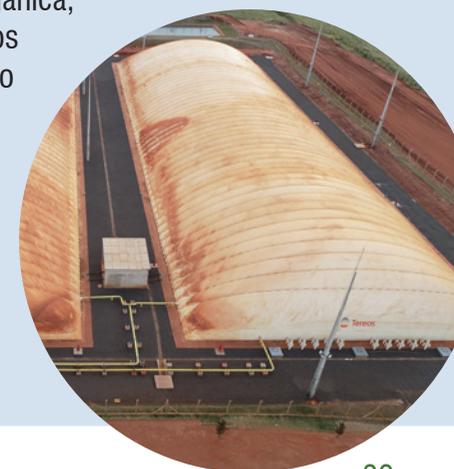
## 3.4 NA TEREOS

- A Tereos faz a destinação adequada de todos os resíduos, minimizando os riscos ambientais de contaminação. Os resíduos são coletados e armazenados separadamente. Existem centrais de resíduos onde há funcionários que recebem o lixo, realizam a separação e controlam o destino final conforme os riscos ambientais que cada um possui.



- Os tambores e demais recipientes de defensivos agrícolas nunca são reutilizados. Todos são retornados aos fabricantes, após lavagem tripla e com o fundo rasgado.
- Os recipientes de resíduos são manuseados com equipamentos de proteção para evitar contato direto e possível contaminação, além de serem mantidos fechados e devidamente identificados.
- As lâmpadas queimadas são separadas e armazenadas até serem disponibilizadas para empresas autorizadas que realizam a sua trituração e descontaminação, possibilitando a reutilização dos componentes das lâmpadas.
- Os resíduos hospitalares do ambulatório são armazenados, identificados, dispostos em local com acesso restrito e são destinados para empresas devidamente pela Vigilância Sanitária para a destinação adequada.

O sistema de biodigestão da Tereos é um processo natural de degradação da matéria orgânica, que consiste em depositar os resíduos de efluentes em lagoas de decantação herméticamente fechadas. As bactérias presentes nesse processo se alimentam da carga orgânica dos efluentes e produzem o Biogás, que pode ser utilizado para a produção de energia natural e sustentável, não poluente.





**Tereos**

**4. SEGURANÇA  
DOS ALIMENTOS  
E SEGURANÇA  
ALIMENTAR**

## 4.1 INFORMAÇÕES GERAIS



**1,3 bilhões**  
**de toneladas**  
de alimentos são  
jogados fora anualmente  
no mundo?

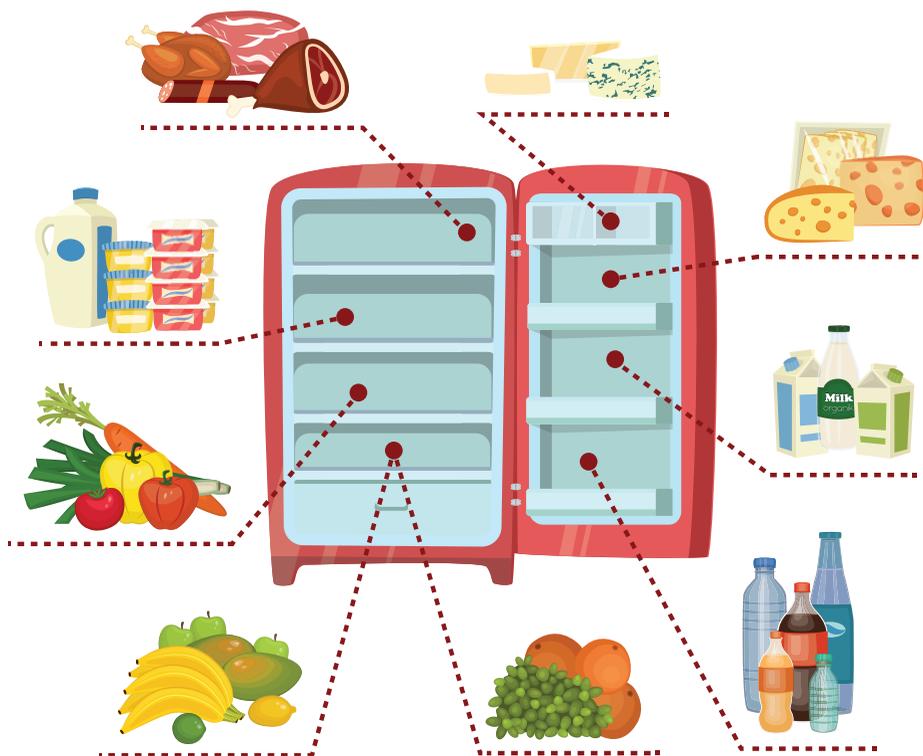
Quando falamos em **segurança do alimento**, trata-se de cuidados com o produto para evitar possíveis contaminações. E **segurança alimentar** é a disponibilidade de alimento para a população.

**O Brasil está entre os dez principais países que mais desperdiçam alimento.**

**50% dos alimentos** produzidos no campo **são perdidos anualmente** no transporte e manuseio e **10% dos alimentos** que adquirimos são perdidos e desperdiçados em nossas casas. 7% de todas as carnes e pescados e 11 % de todas as frutas e verduras comercializadas no setor de varejo no Brasil são desperdiçados.



## 4.2 CUIDADOS COM OS ALIMENTOS EM CASA



### FRUTAS E LEGUMES

- Compre frutas e hortaliças da estação, pois são mais frescas.
- As frutas maduras devem ser conservadas em geladeira. Se não forem consumidas imediatamente, deve-se limpá-las, cortá-las, colocar em um recipiente adequado e congelá-las, quando possível.
- O preparo de legumes também possui orientações. O ideal é cozinhá-los com casca, de preferência inteiros. A casca serve como invólucro impedindo que as vitaminas e minerais saiam dos legumes e vão para a água de cozimento. Caso não seja possível cozinhá-los inteiros, corte-os em pedaços grandes.



### CARNES

- Exija sempre carne moída na hora. Carne moída anteriormente estraga com facilidade e, além disso, há a possibilidade da mistura de gordura com carnes de menor qualidade ou deteriorada.
- Ao comprar carne de porco, observe se ela não contém granulações esbranquiçadas, conhecidas como “canjicas” ou “pipocas”, que se ingeridas causam sérios problemas à saúde. Por segurança, a carne de porco deve ser consumida quando bem cozida, assada ou frita.
- Evite carnes fora de refrigeração e com cor e odor alterados.
- Conserve a carne fresca na geladeira, por no máximo 48 horas. Congele apenas carnes frescas.
- No caso de carne de frango, verifique se ela está fresca, observando as seguintes características: o cheiro deve ser suave, a pele tem que ser macia e seca. Se estiver úmida é sinal de que já esteve congelada. A cor da pele deve ser clara, entre o amarelo e o branco, sem manchas escuras.



**PEIXES**

- Ao comprar peixe na feira, verifique se ele está fresco e armazenado sob o gelo. Os peixes não devem estar expostos ao sol ou a insetos.
- **O peixe deve apresentar as características:** ser resistente a pressão dos dedos, possuir odor característico, a carne deve ser branca ou rosada e estar grudada à espinha. As escamas devem estar bem presas à pele. As guelras devem estar úmidas de cor rosada, quase vermelhas. Se as brânquias estiverem cinzas o peixe não está bom. Os olhos devem estar salientes, brilhantes, transparentes e sem manchas.
- Em casa, o peixe deve ser conservado na geladeira ou no congelador. Qualquer peixe só pode ficar na geladeira durante 24 horas. Se não for usado, deve ir para o congelador. Mesmo congelado, não pode permanecer no freezer por mais de três meses.
- Ele também não pode ser guardado inteiro na geladeira ou no congelador. Ele precisa ser limpo, separado em pedaços e armazenado em recipiente plástico, não diretamente sobre o gelo.



- Para descongelá-lo, tire-o do congelador e deixe-o na geladeira na noite anterior ao preparo. O peixe pode estragar se for descongelado em água corrente ou do lado de fora da geladeira. Se for prepará-lo cozido ou ensopado, tire do congelador e leve-o direto para a panela.
- Cuidado ao comer peixe cru fora de casa. Verifique se ele está fresco antes de comer.
- Não congele peixes temperados.

**SEMENTES**

- Sementes de girassol, abóbora, gergelim, jaca, melão, caju, podem ser torradas e salgadas e usadas como aperitivo.

**FOLHAS E TALOS**

- Folhas e talos de cenoura, couve-flor, abóbora, rabanete, batata doce, nabo, beterraba, taioba, caruru, podem ser usadas em saladas, sopas, suflê, panqueca, refogados, farofas, sucos, bolinhos, caldo do feijão, cozimento do arroz, entre outros.

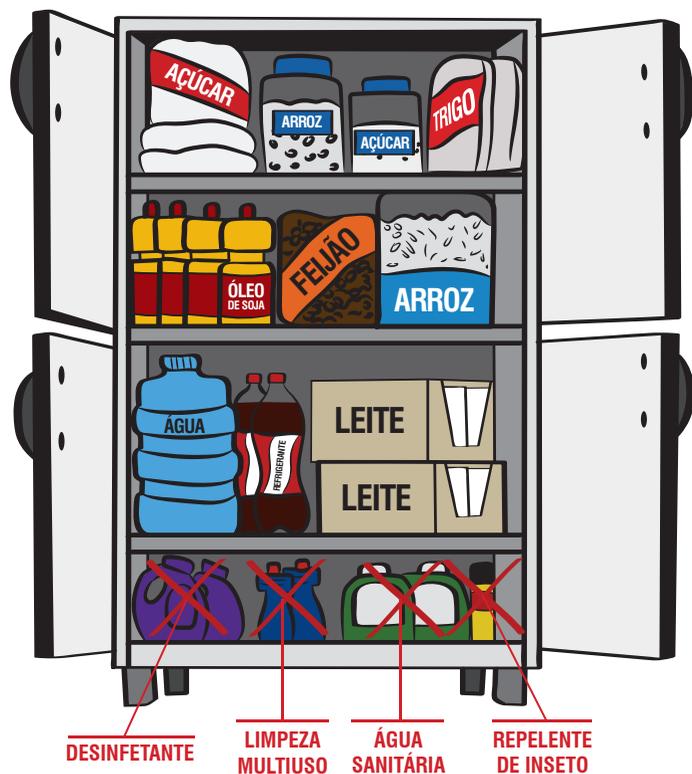
**ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS**

- O ideal é que os alimentos sejam armazenados logo após o término da refeição. O rápido resfriamento diminui o risco de contaminação com outros alimentos. Mas cuidado, não os coloque na geladeira enquanto estiverem quentes, pois faz com que o equipamento consuma mais energia!
- O feijão cru pode ser armazenado em temperatura ambiente. Cozido, o alimento deve ser guardado na geladeira por, no máximo, três dias. Se for congelado, recomenda-se que seja distribuído em vários recipientes, de preferência, de vidro.





- Para armazenamento do alimento em geladeira/freezer e aquecimento em micro-ondas, utilize recipientes próprios para isso. Recipientes que não têm essa finalidade podem contaminar o alimento com substâncias tóxicas.
- Os alimentos devem ser congelados por no máximo 90 dias e, uma vez descongelados, não devem ser congelados novamente, isso muda a textura do alimento e o produto perde mais nutrientes.
- Armazene os alimentos longe de produtos de limpeza, pois alguns alimentos absorvem odor do ambiente, ex: o açúcar.



- Manter sempre o ambiente limpo e seco evitando a atração de pragas. Pragas são atraídas pelos 4 As (alimento, água, abrigo e acesso), evite estas condições para se livrar delas!

## 4.3 DICAS PARA REDUZIR DESPERDÍCIOS DE ALIMENTOS

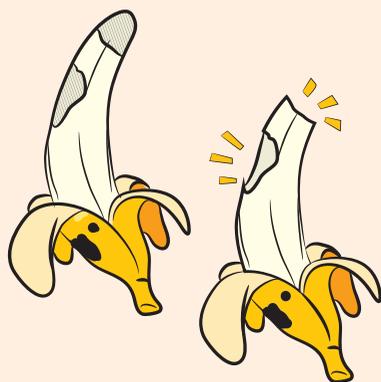


- 1 Antes de ir ao mercado, faça uma lista. Isso ajuda a lembrar quais itens realmente precisa comprar, evitando compras desnecessárias.
- 2 Vá ao mercado com mais frequência, comprando a necessidade de sua família sem fazer estoque.
- 3 Reaproveite as sobras das refeições fazendo pratos diferentes e saborosos.
- 4 Guarde as sobras das comidas em potes transparentes, pois desta forma fica mais fácil de ver o que tem dentro, evitando o esquecimento.
- 5 Comprou mais frutas e legumes do que precisava? Faça sucos, sopas ou caldos!
- 6 Pense duas vezes na hora de montar o prato de comida, pois as sobras vão diretamente para o lixo!





- 7 Faça o cardápio das comidas que serão preparadas durante a semana, isso auxilia nas compras e combate ao desperdício.
- 8 Observe sempre o prazo de validade. Evite comprar alimento próximo ao vencimento e na hora de cozinhar, dê preferência aos alimentos que vencem primeiro.
- 9 As promoções costumam ser irresistíveis, no entanto, são as grandes vilãs do consumo consciente porque nos estimulam a comprar um número alto de produtos, que acabam estragando. Fique atento e compre somente a quantidade que será consumida!
- 10 Antes de guardar frutas, verduras e legumes na geladeira, higienize-os e seque-os. Em seguida, guarde em embalagens bem fechadas para evitar a proliferação de bactérias.



- 11 Se uma fruta ou legume apresentar uma aparência feia em algumas partes, corte-as e use o que sobrou. Não há necessidade de jogar tudo fora.

## 4.4 DICAS PARA EVITAR A CONTAMINAÇÃO DOS ALIMENTOS

- 1 Alguns alimentos causam alergia, e essa informação vem escrita no rótulo.
- 2 Lave sempre as mãos antes, durante e após o manuseio dos alimentos.
- 3 Não utilize o mesmo utensílio, como a colher, em alimentos distintos sem higienizar o utensílio antes. Isso evita mistura de alimentos.
- 4 Guarde as sobras de comida na geladeira rapidamente. A melhor maneira é tampar as panelas ou colocar as sobras em um pote, não deixe o alimento exposto.
- 5 Lave os vegetais antes de consumi-los.
- 6 Mantenha o local de preparo sempre limpo.
- 7 Separe os alimentos crus dos cozidos.
- 8 Limpe a geladeira periodicamente, verificando sempre a data de validade dos produtos armazenados.
- 9 Mantenha peixes, carnes, ovos e laticínios na geladeira até o momento do preparo.
- 10 Quando for armazenar algum produto fora da embalagem original, (ex: produto de limpeza em uma garrafa PET) o recipiente deve ser identificado evitando futuros acidentes.





## 4.5 NA TEREOS

Garantir a qualidade e segurança dos produtos e processo é fundamental para Tereos.

Por isso, temos a campanha “Desperdício Zero”, que tem o objetivo de diminuir o desperdício nos refeitórios da empresa durante as refeições.



Os colaboradores que trabalham na fabricação de açúcar, além de passar pelo treinamento, fazem reciclagem anual sobre o assunto.

Alguns temas deste treinamento são:

1

### Higiene pessoal:

Estabelece critérios e cuidados com a higiene pessoal dos funcionários e prestadores de serviços, dentre elas uso de uniforme, proteção de cabelos e barbas, lavagem das mãos e etc.

2

### Controle de pragas:

Estabelece ações preventivas, corretivas e controle químico para garantir ambiente adequado a não presença de pragas.

3

### Área de produção:

Devem ser conservadas, limpas, organizadas, isenta de vazamentos, utilizando insumos e embalagens devidamente aprovadas e com procedimentos padronizados.

6

### FSSC 22000:

Algumas linhas de açúcares da Tereos são certificadas FSSC 22000, que atesta a segurança do produto no seu processo produtivo.

7

### ISO 9001:

Para garantir a qualidade do produto, a Tereos possui implementado sistema de gestão da qualidade.

NOTA

### Bonsucro:

É uma certificação de Sustentabilidade e inclui critérios de responsabilidade social, ambiental e econômico.



4

### Armazenagem e distribuição:

Possui critérios para armazenagem e expedição do produto final, a fim de garantir a integridade do mesmo.

5

### Rastreabilidade e recall:

Todo o processo produtivo do açúcar deve ser rastreável com as matérias-primas e insumos utilizados.





**Tereos**

**5**

**SEGURANÇA  
NO TRÂNSITO**

## 5.1 INFORMAÇÕES GERAIS



Os acidentes de trânsito representam a principal causa de morte no Brasil?



Em caso de freada brusca, um objeto solto no carro representa um risco grave para os ocupantes do veículo.

**40%**  
das mortes de crianças são devidas a acidentes de trânsito.

**O uso de celular aumenta o risco de acidente em até 400%!**



O cinto de segurança é o meio mais eficaz para reduzir o risco de ferimentos graves, e os assentos infantis evitam morte e lesões mais graves em crianças.



## 5.2 PRINCIPAIS CAUSAS DE ACIDENTES NO TRÂNSITO

- Conduzir sob efeito de álcool.
- Falar e/ou escrever no celular enquanto dirige.
- Cansaço, fadiga e sono.
- Distração e desatenção.
- Não respeitar distância de segurança do veículo da frente.
- Falha mecânica do veículo.
- Excesso de velocidade.

## 5.3 DICAS DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO

- 1 Mantenha a revisão do veículo em dia.
- 2 Mantenha os pneus calibrados e todas as luzes em perfeito funcionamento.
- 3 Não dirigir sob efeito de álcool e/ou medicamentos.
- 4 Respeitar os limites de velocidade.
- 5 Atenção nas frenagens em curva.
- 6 Manter sempre o farol aceso, inclusive durante o dia (farol baixo).
- 7 Use sempre o cinto de segurança.
- 8 Manter distância de segurança do veículo à frente.
- 9 Respeitar a preferência em cruzamentos e rotatórias.
- 10 Dirigir com atenção, mantendo as duas mãos no volante.
- 11 Evitar objetos soltos no interior do veículo.
- 12 Não falar no celular e não escrever mensagens enquanto dirige.



## 5.4 NA TEREOS

Todos os motoristas da Tereos são orientados sobre direção defensiva, dentro e fora da companhia, por meio de campanhas e ações. Além de obedecer as regras básicas de segurança no trânsito:

- Verificar se todos os colaboradores estão usando o cinto de segurança.
- Manter os faróis acesos.
- Estacionar o carro de ré para a facilitar o acesso em caso de emergência.
- Respeitar os limites de velocidade.
- Dirigir defensivamente, sempre alerta, prevenindo situações perigosas.
- Manter espelhos devidamente ajustados.
- Não utilizar aparelhos celulares enquanto dirige.
- Inspeccionar frequentemente os dispositivos de sinalização de segurança (luzes e faixas refletivas) de seus veículos, e mantê-los visíveis e operantes.
- O transporte de cargas deve obedecer às instruções de trabalho específicas para operação de içamento e transporte, de conhecimento dos operadores e motoristas especializados.

Em todas as suas instalações, a Tereos está implementando ações para otimizar o número de caminhões nas estradas e garantir a segurança dos condutores e usuários de estradas. Além disso, para facilitar o acesso às plantas industriais e promover a mobilidade da população com segurança, as redes de estradas ao redor das usinas estão sendo modernizadas.



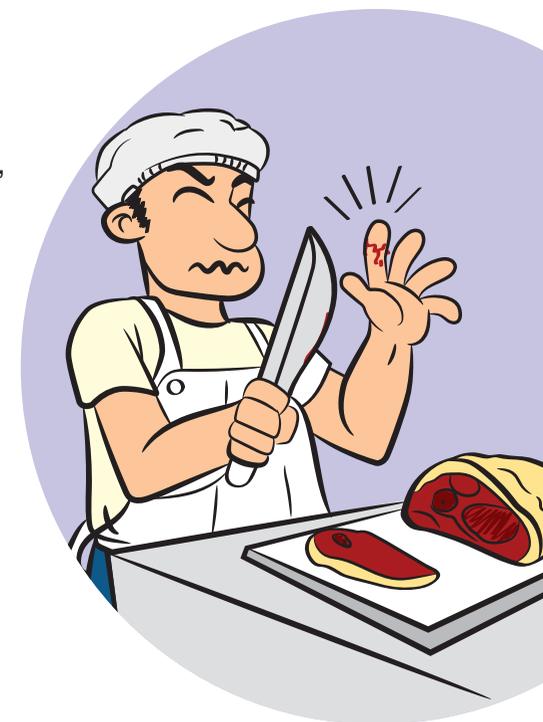


**Tereos**

# **6.** PREVENÇÃO DE ACIDENTES

## 6.1 PRINCIPAIS ACIDENTES

1. **Queimaduras:** exposição ao sol, ao fogo, vapor, água quente ou óleo quente.
2. **Intoxicação (envenenamento):** ingestão acidental de medicamentos ou produtos de limpeza.
3. **Cortes:** uso de facas, tesouras, pregos, agulhas, etc.
4. **Choque elétrico:** tomadas desprotegidas ou aparelhos elétricos em mal estado.



5. **Quedas:** escorregões, degraus ou escadas.
6. **Asfixia:** engasgamento com comida ou pequenos objetos.
7. **Mordidas ou picadas:** animais domésticos ou insetos.



## 6.2 PRINCIPAIS RISCOS EM CADA CÔMODO DA CASA

### Cozinha

Queimaduras, cortes e intoxicações.

#### Principais medidas de segurança:

1. O botijão de gás deve estar do lado de fora da casa, em local ventilado e trancado.
2. Tomadas elétricas protegidas.
3. Materiais de limpeza guardados e trancados.
4. As panelas devem estar com o cabo voltado para dentro do fogão, o que evita que qualquer pessoa esbarre e derrube a mesma.
5. Objetos cortantes, como facas, garfos, pratos e copos de vidro, saca rolhas, espetos, devem ficar em gavetas e armários, se possível, com travas.

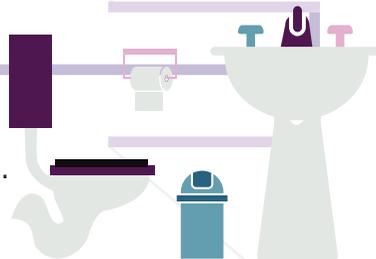


### Banheiro

Intoxicações, cortes, quedas e choque elétrico.

#### Principais medidas de segurança:

1. Armários de cosméticos e medicamentos devem ser trancados.
2. Não deixe o piso molhado e use tapetes antiderrapantes.
3. Chuveiros com aquecimento à gás devem estar com a manutenção em dia.
4. Vasos sanitários devem ficar tampados.



### Sala de estar

Queda, cortes, choque elétrico e incêndios.

#### Principais medidas de segurança:

1. Aparelhos eletrônicos devem ter fios curtos e presos.
2. Fósforos e isqueiros devem ser guardados em armários e trancados.
3. Manter a sala arrumada evita acidentes.
4. Portas de vidro transparentes devem ser sinalizadas para evitar batidas.

### Lavanderia, jardim, garagem e varandas

Queda, cortes, choque elétrico e incêndios.

#### Principais medidas de segurança:

1. Grades ou telas de proteções e ausência de móveis perto das janelas.
2. Utilize álcool em gel para acender a churrasqueira.
3. A piscina deve ser coberta quando não estiver em uso, ou protegida por grade.
4. Produtos como inseticidas e herbicidas devem ser manipulados com luvas e mantidos em armários trancados.
5. A iluminação deve ser clara. Corredores e escadas devem ter piso adequado e antiderrapante.
6. As escadas devem ter corrimão.

Telefones úteis:  
**EM CASOS DE EMERGÊNCIA:**  
 Bombeiro **193**  
 SAMU **192**  
 Polícia Militar **190**





## 6.3 PROTEÇÃO CONTRA QUEDAS

Todo o trabalho em altura deve seguir procedimento de segurança para evitar queda:

- Trocar uma lâmpada
- Limpar os móveis
- Limpar o teto
- Limpar a caixa d'água
- Consertar a antena da TV sobre o telhado
- Limpar calhas
- Trocar telhas
- Limpar janelas
- Fazer poda de árvores

Não deve improvisar bancos ou pontos para servir de apoio, e sim, escadas apropriadas!

**NUNCA** faça as atividades acima sozinho. Enquanto uma pessoa executa a tarefa, a outra pode auxiliar no apoio e na entrega de ferramentas apropriadas.

**IMPORTANTE:** Para qualquer atividade doméstica de pequenos reparos e manutenções, devemos ter a certeza que estamos capacitados para tal. Se não tiver segurança e conhecimento para executar a tarefa, procure um profissional habilitado!



## 6.4 NA TEREOS

A empresa possui o setor de **Controle de Emergências**, composto por bombeiros civis treinados para intervenções de emergências, que prestam primeiros socorros aos nossos colaboradores e podem encaminhar para um atendimento especializado, caso seja necessário.

Este setor também é o responsável por capacitar nossos brigadistas, que estão distribuídos em todos os setores da empresa, com a responsabilidade de acionar o bombeiro no caso de emergências, e ajudar com os atendimentos feitos aos nossos colaboradores.

A empresa também possui um serviço especializado em **Segurança do Trabalho**, que define regras e procedimentos para as atividades de risco realizadas. Todo trabalho específico deve obedecer aos procedimentos de segurança da empresa e só podem ser liberados mediante análise de risco e permissão de trabalho. Os trabalhos em altura, em espaço confinado, com eletricidade e outros com potencial de risco, só podem ser liberados com rigorosa análise de risco da equipe de Segurança do Trabalho, seguindo padrões de segurança estabelecidos em normas específicas.

Todas as atividades da empresa estão mapeadas por análises de risco, que definem os procedimentos seguros de trabalho para controle de riscos e preservação da segurança e saúde do colaborador.

O setor de Segurança do Trabalho também é o responsável por treinar e capacitar os colaboradores em atividades específicas e elaborar projetos de adequação das estruturas para proporcionar a segurança e a saúde do colaborador.

Outro programa de destaque dentro da área de segurança do trabalho é o **Risco Zero – Segurança Comportamental**, que trabalha com os colaboradores o conceito de controle de riscos por fatores pessoais, tais como a pressa, o cansaço, a autoconfiança e a frustração. O controle destes fatores pessoais podem contribuir para um planejamento de atividades eficiente que reduz o risco de acidentes em qualquer atividade humana.





Tereos

7. SAÚDE

## 7.1 INFORMAÇÕES GERAIS



Apenas **30%** do envelhecimento tem relação com a genética?

Os outros **70%** estão relacionados com os nossos **hábitos de vida!**

A atividade física pode ser um remédio para depressão, diabetes, colesterol alto, insônia e osteoporose. Também previne os fatores de risco de doenças cardíacas, como hipertensão e obesidade!

Quando fazemos exercícios, o corpo libera serotonina e outros hormônios de prazer que interferem no nosso humor!



### DICAS DE SAÚDE

Para se ter uma vida saudável recomenda-se:

- Ingerir em média dois litros de água por dia.
- Diminuir o consumo de sal, carnes e frituras.
- Praticar atividades físicas.



Não existe uma regra de quanto tempo de exercício é preciso fazer. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o ideal é fazer 5 vezes por semana, 30 minutos de atividade leve a moderada.

**MAS  
MUITA  
ATENÇÃO!**

Antes de iniciar a atividade física é importante fazer uma avaliação médica.

Não deixem de consultar os seus médicos regularmente para prevenção de doenças crônicas e manter uma vida saudável!

## 7.2 NA TEREOS

**A Tereos incentiva a prática de esportes e apoia seus colaboradores a terem uma vida saudável!**

A **Saúde Ocupacional** de nossos colaboradores é monitorada por meio de exames periódicos realizados pelas equipes de Saúde Ocupacional, composta de médicos do trabalho, enfermeiros e técnicos de enfermagem. Estes exames periódicos informam sobre a saúde ocupacional e as condições de aptidão para o colaborador exercer suas atividades laborais.



A equipe de **Segurança do Trabalho**, em coordenação com a Saúde Ocupacional, monitora os riscos para a saúde do colaborador que possam existir no ambiente de trabalho, para assim, definir e implementar medidas de controle e mitigação das fontes de risco.

Todos os colaboradores devem estar clinicamente aptos para exercer suas funções, e o seus ambientes de trabalho devem estar seguros, evitando o risco de acidentes e doenças ocupacionais.

Em cada setor existe um funcionário devidamente treinado por fisioterapeutas, para aplicar uma sequência de exercícios físicos para os demais colaboradores no início do turno de trabalho. Trata-se da prática da **Ginástica Laboral**, que tem o objetivo de promover o bem-estar e melhorar as relações interpessoais, trazendo benefícios físicos que fortalecem determinadas musculaturas muito exigidas durante a jornada de trabalho.

Além do trabalho preventivo realizado pela equipe de saúde ocupacional, a Tereos promove uma série de **campanhas anuais** para orientação e prevenção de doenças crônicas, tais como: obesidade, hipertensão, diabetes, doenças sexualmente transmissíveis, câncer (de mama e de próstata) entre outras.

A orientação sobre uma vida saudável é transmitida aos nossos colaboradores durante os exames periódicos e quando necessário, são orientados a procurarem um especialista para tratamento específico.





**Tereos**

**8. SEGURANÇA  
PESSOAL E  
PATRIMONIAL**

## 8.1 DICAS DE SEGURANÇA PESSOAL



1. Ao retirar dinheiro no banco, lotéricas ou no caixa eletrônico, mantenha seu corpo na frente do dinheiro e guarde-o com cuidado em local discreto. Não conte dinheiro em público. Ao sair do banco, certifique-se que não está sendo seguido.

2. Não guarde grandes quantidades de dinheiro, (valores superiores a R\$ 500,00) em casa. Caso necessário, guarde em local seguro, de preferência em um cofre com senha.



3. Não exiba grande quantidade de dinheiro na frente de outras pessoas. Separe previamente a quantia necessária para suas pequenas despesas (transporte, lanche, etc).
4. Evite andar desacompanhado por locais desertos. Em ruas de comércio muito movimentado, dobre sua atenção.

5. Ao andar com bolsas ou mochilas, mantenha-as junto ao corpo, protegida pelo braço e com o zíper voltado para frente.





6. Ao viajar, não abandone nem desvie a atenção de sua bagagem.
7. **Evite a ação de ladrões, não utilize correntinhas ou jóias em locais movimentados.**
8. Não dê informações a ninguém sobre itinerário, hábitos, horários, viagens, etc. Alerta sua família para também proceder desta forma.
9. Procure estacionar o carro em locais que já são de seu conhecimento e antes de voltar para o veículo, observe no entorno se há pessoas com atitudes suspeitas. Caso isso ocorra, aguarde em uma loja ou local de confiança até que a pessoa se retire.
10. Mantenha atenção constante ao entrar e sair de sua residência. Muitos criminosos abordam suas vítimas nessa hora pois estão distraídas.



11. **Se for de carro, lembre-se que objetos de valor como bolsas, carteira, celular, não devem estar à vista, pois isso atrai a atenção dos criminosos.**

## 8.1.1 RECOMENDAÇÕES ÀS CRIANÇAS

1. Ensine as crianças a não aceitarem convites de estranhos para passear em carros, entrar em casas, terrenos ou garagens, mesmo que atraídas pela promessa de doces, chocolates, sorvetes ou refrigerantes.
2. Oriente-os para irem e voltarem das aulas em grupos. Se puder, conduza seus filhos à escola ou entregue-os a pessoas de sua confiança.
3. As crianças devem ser orientadas a não abrir a porta para estranhos e nem trazê-los para dentro de casa. É importante ensinar as crianças a fazerem ligações em situações de emergência.

## 8.2 DICAS DE SEGURANÇA NO LAR

Além de contratar serviços de segurança patrimonial, algumas atitudes podem ajudar a manter sua casa em segurança:

1. **Difículte a vida dos ladrões. Instale grades nas janelas, monitoramento por câmeras, alarme, olho mágico, trancas nas portas e nos alçapões de teto e habitue-se a usar esses recursos, principalmente à noite quando a casa estiver vazia.**
2. Ao viajar, peça a alguém de confiança recolher suas correspondências da frente de sua porta.





3. Não adianta deixar lâmpadas permanentemente acesas para simular que a casa está ocupada. É melhor pedir a um vizinho que as acenda só durante a noite ou instalar células foto sensíveis automáticas ou “timer”.



4. Não abra a porta para pessoas que se apresentam para oferecer serviços não solicitados (encanadores, eletricitas, etc.). Para identificá-las, utilize o interfone.

5. Conheça e mantenha sempre contato com os vizinhos de confiança. Informe a Polícia Militar e vizinhos sobre suspeitos.

6. O paisagismo não deve encobrir a visão durante o dia ou a noite nem produzir sombras que permitam servir de esconderijo.



## 8.3 NA TEREOS

A Tereos emprega métodos de segurança como:

- Alarmes e câmeras dispostos tanto no ambiente externo (pátios, portões, prédios) quanto no ambiente interno da empresa (linha de produção do produto).
- Fechaduras e controles de acesso biométricos em entradas e saídas de pessoas e veículos.
- Rastreador em veículos.
- Vigilância patrimonial privada.





