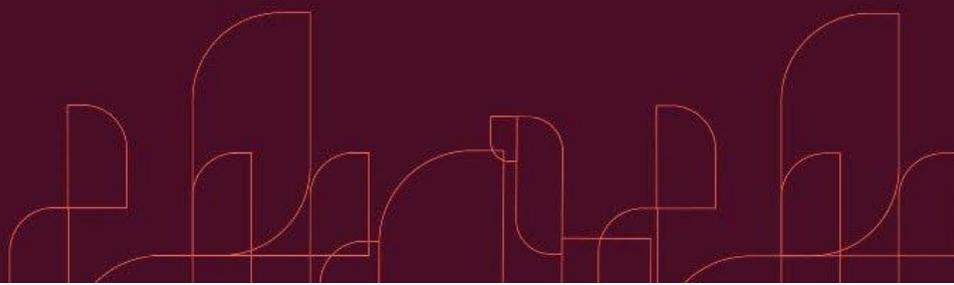




Relatório de Sustentabilidade

Segurança do Trabalho



Histórico de atualização do documento

Versão	Responsável	Data
1.0	Bruno Oliveira	01/12/2019
2.0	Laura Fischer	01/2022
2.1	Laura Fischer	06/2023
2.2	Laura Fischer	05/2024
3.0	Waldomiro Neto	06/2025



Sumário

Histórico de atualização do documento.....	2
1. Mensagem do Presidente	4
2. Introdução	4
3. Visão e Compromisso	5
4. Sobre o Relatório	5
5. Alinhamento com os ODS	5
6. Cronograma De Ações.....	6
7. Desenvolvimentos previstos e realizados ao longo do ano de 2023.....	1
7.1 Critérios Ambientais (E - Environmental)	1
7.2 Critérios de Governança (G - Governance)	2
7.3 Critérios Sociais (S - Social)	4
8. Metas e Compromissos Futuros.....	6
9. ANEXOS	9

1. Mensagem do Presidente

Uma instituição socialmente responsável é aquela que tem capacidade de ouvir todas as partes envolvidas (clientes, colaboradores, terceirizados, comunidade, fornecedores, etc.), buscando satisfazer as necessidades de cada grupo. Os gestores não devem pensar somente no interesse e bem-estar da organização, mas também no bem-estar de todas as partes interessadas.

Nesse sentido, a HCosta buscou o fortalecimento com a sociedade através do comprometimento com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) proposto pela ONU e passou a atuar em diversas frentes buscando esse propósito tão importante para os valores fundamentais da nossa instituição.

Diversas ações realizadas ao longo deste ano nos trazem a certeza do direcionamento correto adotado na condução dos negócios da HCosta pela Administração e por nosso competente grupo de colaboradores.

Estamos otimistas em relação ao futuro, na busca de consolidarmos ainda mais a sustentabilidade da HCosta, garantindo a confiança dos investidores e colaboradores, bem como a satisfação dos legítimos interesses dos demais atores envolvidos em nosso negócio. Agradecemos o comprometimento e talento dos nossos colaboradores, terceirizados e demais partes interessadas no esforço convergente de manter o reconhecimento e prestígio de nossa instituição.

2. Introdução

É com grande satisfação que apresentamos o Relatório Anual de Sustentabilidade 2025 da HCosta Cobrança. Este relatório é um registro abrangente de nosso compromisso contínuo com a sustentabilidade e nossa jornada em direção a um futuro mais verde e responsável. Ao longo deste documento, destacaremos nossas realizações, desafios e metas, fornecendo uma visão transparente de como estamos trabalhando para criar um impacto positivo em nosso planeta, em nossas comunidades e em nosso setor.

No cenário global em constante evolução, a sustentabilidade não é mais apenas uma opção; é uma necessidade. Conscientes da importância de nosso papel como empresa, estamos empenhados em enfrentar os desafios ambientais, sociais e econômicos que enfrentamos hoje. À medida que navegamos pelas complexidades do século XXI, nossa visão é clara: criar um mundo onde a prosperidade econômica se funde com a proteção ambiental, a justiça social e o bem-estar humano.

Neste relatório, exploraremos nosso progresso em áreas-chave de atuação, destacando iniciativas que contribuem para a sustentabilidade global. Desde nossos esforços para reduzir nossa pegada de carbono até nossos programas de responsabilidade social corporativa, compartilharemos as histórias por trás dos números e métricas. Além disso, discutiremos os desafios que encontramos e delinearemos nossa estratégia para enfrentá-los, demonstrando

nosso compromisso com a melhoria contínua.

Este relatório também será um convite à reflexão e à ação conjunta. Convidamos nossos stakeholders a se juntarem a nós nesta jornada, fornecendo sugestões, compartilhando ideias e colaborando conosco na construção de um mundo mais sustentável para as gerações futuras. Juntos, podemos fazer a diferença.

À medida que avançamos em nossa busca por um futuro sustentável, reconhecemos que o trabalho árduo e a dedicação são essenciais. No entanto, estamos confiantes de que, com uma abordagem baseada em valores, inovação e parcerias significativas, podemos enfrentar os desafios da sustentabilidade e alcançar um mundo mais brilhante e equitativo para todos.

Obrigado por se juntar a nós nesta jornada.

3. Visão e Compromisso

Na Hcosta, acreditamos que nossas operações podem ser uma força positiva para a sociedade e o meio ambiente. Nossa visão é ser um modelo de sustentabilidade e responsabilidade social em nosso setor. Nosso compromisso é pautado em três pilares:

Sustentabilidade Ambiental: Reduzir nossa pegada de carbono, otimizar o uso de recursos e promover práticas de trabalho sustentáveis.

Responsabilidade Social: Contribuir para as comunidades onde operamos, apoiar causas sociais e promover a equidade e diversidade.

Inovação Tecnológica: Investir em tecnologias avançadas que aumentem a eficiência operacional e reduzam nosso impacto ambiental.

Integração dos ODS: Nós incorporamos os ODS em nossa estratégia de negócios para garantir que nossas ações contribuam para metas globais de sustentabilidade

4. Sobre o Relatório

Os princípios da sustentabilidade foram incorporados à estratégia de atuação da HCosta e passaram a permear todas as atividades desenvolvidas pela empresa. O presente relatório tem o objetivo de demonstrar a concretização dos esforços da organização a fim de garantir estes princípios pautados no tripé ambiental, social e econômico.

Ao longo deste documento serão apresentadas as diretrizes estabelecidas para a organização consoante aos diversos Programas desenvolvidos com a finalidade sustentável com foco nas ações de ESG (Environmental, Social and Governance)

5. Alinhamento com os ODS

Apresentamos nosso compromisso com os ODS e os resultados alcançados em áreas-chave:

ODS 7 (Energia Limpa e Acessível): Investimos em fontes de energia limpa, reduzindo nossa pegada de carbono e promovendo o uso eficiente de energia em nossas operações.

ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico): Criamos oportunidades de emprego e desenvolvimento de carreira para nossos funcionários, apoiando o crescimento econômico sustentável.

ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis): Implementamos práticas de produção e consumo responsáveis, reduzindo resíduos e promovendo a reciclagem.

6. Cronograma De Ações

Com o intuito de melhoria constante, a empresa promove cronogramas visando concluir todos os aspectos para estar em conformidades com o tripé ambiental, social e econômico e organização para padronizar o trabalho, de maneira a se criar uma rotina para os colaboradores.

CRONOGRAMA DE AÇÕES 2025	
Janeiro	Palestras “Mente aberta” referente ao janeiro branco
Fevereiro	Ações de Melhorias e Avaliação de Documentos, políticas e conscientização com colaboradores
Março	Limpeza das caixas de água
Abril	Revisão da Política de SST, Ações de Melhorias, Campanhas sobre saúde e Parcerias com instituições de saúde.
Maio/Junho	Campanha do Agasalho
Junho	Atualização Política Ambiental e ações da semana do meio ambiente Atualização Política 5S – Sequência S Renovação do PGRS e Planilha de GHG Revisão do Relatório Anual de Sust.
Julho	Simulado de Abandono de Área Treinamento da Brigada de Incêndio Implementação da Sequência S Parceria com SESC
Agosto	Renovação AVCB (a cada tres anos)
Setembro	SIPAT
Outubro	Ações de Melhorias e Avaliação de Documentos, políticas e conscientização com colaboradores
Novembro	Ações de Melhorias
Dezembro	Avaliação do Relatório Anual de Resp. Sócio Ambiental

7. Desenvolvimentos previstos e realizados ao longo do ano de 2025

Ao longo do ano, a empresa como um todo estabelece cronogramas para realizar as entregas voltadas à temática socioambiental. Abaixo as conquistas, divididas por setor.

7.1 Critérios Ambientais (E - Environmental):

Política ambiental

A Política Ambiental, estabelece o conjunto de ações e compromissos firmados pela HCosta com toda a sociedade a fim da preservação e manutenção do meio-ambiente e do desenvolvimento sustentável do planeta. Com um compromisso público que reflete a responsabilidade de uma empresa em relação ao planeta e às gerações futuras. Ela estabelece os princípios e diretrizes que guiarão as ações da organização, alinhando-as com os objetivos de conservação ambiental e desenvolvimento sustentável

Monitoramento De emissões de Gases de Efeito Estufa (GEE)

O monitoramento de emissões de Gases de Efeito Estufa (GEE) desempenha um papel crucial na gestão ambiental e sustentabilidade das empresas. Os GEE são substâncias que, quando liberadas na atmosfera, contribuem para o aumento da temperatura global e para as mudanças climáticas. O monitoramento de emissões de GEE é de suma importância para que as empresas compreendam, reduzam e relatem seu impacto climático. Isso não apenas contribui para a proteção do meio ambiente, mas também traz benefícios econômicos, reputacionais e estratégicos que promovem uma abordagem mais sustentável para os negócios.

Programas De Conscientização Sobre Temas Ambientais

Esses programas desempenham um papel fundamental na promoção da sustentabilidade, na educação dos colaboradores e na construção de uma cultura corporativa alinhada com valores ambientais. Esses programas capacitam os colaboradores, promovem a mudança de comportamento e geram um impacto positivo não apenas nas operações empresariais, mas também na sociedade como um todo.

Relatório Anual de Sustentabilidade

O Relatório Anual de Sustentabilidade é uma ferramenta poderosa que reflete o compromisso de uma empresa com a transparência, responsabilidade e práticas empresariais sustentáveis. Esse relatório vai além dos aspectos financeiros tradicionais, fornecendo uma visão abrangente do desempenho ambiental, social e de governança (ESG) da empresa. É uma ferramenta estratégica que evidencia o compromisso da empresa com a sustentabilidade, fortalece sua reputação e engaja stakeholders. Ele fornece uma visão completa das ações da empresa em relação a questões ESG e cria um impacto positivo que se estende além dos números financeiros.

Plano De Gerenciamento De Resíduos

Um Plano de Gerenciamento de Resíduos é um componente essencial das práticas empresariais sustentáveis, abordando a maneira como uma empresa lida com os resíduos que gera. Esse plano vai além da simples disposição de resíduos e se concentra em reduzir, reutilizar e reciclar materiais, minimizando os impactos ambientais negativos.

7.2 Critérios de Governança (G - Governance):

Código de Conduta e Ética

Neste ano houve a revitalização do Código de Conduta e Ética e sua divulgação por toda a empresa. O documento foi disponibilizado em nossa rede interna para que os colaboradores tivessem acesso fácil e rápido.

Declaração de compromisso com os direitos humanos

Ao longo dos seus 30 anos de existência, a HCosta sempre se preocupou e demonstrou respeito à sociedade. Visando reforçar esses valores fundamentais, publicamos nossa Política Corporativa de Direitos Humanos e disponibilizamos em nosso site para que toda a cadeia de valor (colaboradores, clientes, fornecedores, sociedade) possam acessá-la.

Política anticorrupção

Adequando-se à Lei 12.846/2013, a HCosta publicou a Política Anticorrupção e disponibilizou em nosso site para acesso ao público em geral. Nela constam a forma como encaramos a corrupção, quais sanções devem ser tomadas caso haja inconformidade, bem como os canais de denúncia que podem ser acionados, caso algum ato vá contra a política da empresa.

Programa de integridade

Abrangendo todas as Políticas criadas (Anticorrupção, Proteção aos Direitos Humanos e Código de Conduta e Ética), criamos o Programa de Integridade com o objetivo de ser um conjunto de mecanismos e procedimentos internos para prevenir, detectar e remediar eventuais atos lesivos, previstos na Lei 12.846/2013, além de ocorrências de suborno, fraudes nos processos e outras condutas contrárias aos valores fundamentais da HCosta.

Implantação do Programa Fornecedor Multiplicador

Buscando dar continuidade ao ciclo iniciado por alguns clientes, implantamos o Programa Fornecedor Multiplicador que consiste em pleitear junto aos nossos fornecedores a adequação socioambiental. Desenvolvemos um checklist em que é possível classificar o fornecedor a fim de oferecer um norte sobre os aspectos que precisam e/ou podem ser melhorados, além de um termo de compromisso socioambiental para os fornecedores que queiram estabelecer parcerias conosco.

Programa 5S – Sequência S

Treinamento com novos agentes do 5s, visando o crescimento e propagação da cultura do programa com objetivo de adequações em nível de padronização, organização e bem-estar de todos os colaboradores, buscando tornar o ambiente de trabalho mais útil e menos poluído e, conseqüentemente, aumentar a produtividade, eficiência, segurança e motivação dos colaboradores e futuras certificações de ISO.

Alô Hcosta

Desenvolvimento de um Canal de Relacionamento, tanto para o público interno quanto o externo, com o objetivo de registrar sugestões, reclamações, informações e elogios. Este também é o canal em que as denúncias de ações que violem as políticas da HCosta são registradas e devidamente tratadas, aplicando as medidas necessárias.

7.3 Critérios Sociais (S - Social)

Limpeza das caixas de água

Limpeza regular das caixas de água é um aspecto essencial da manutenção e gestão adequada do abastecimento de água em residências, empresas e instalações. Essa prática muitas vezes passa despercebida, mas desempenha um papel crucial na garantia da qualidade da água que consumimos. A cada 06 meses é realizada a limpeza das caixas de água, bem como procedeu com a coleta de amostras de água para análise da potabilidade

Alvará e vistoria dos bombeiros

Para que a empresa esteja alinhada e preparada para os princípios de incêndio, é solicitado a vistoria com o corpo de bombeiros, sendo emitido o alvará para empresas que estão adequadas e em conformidade. A obtenção do alvará e a realização de vistorias dos bombeiros são medidas essenciais para garantir a segurança das pessoas e a conformidade das edificações com as normas de prevenção de incêndios. Essas práticas não apenas protegem vidas e propriedades, mas também contribuem para um ambiente mais seguro e consciente de riscos.

Formalização de um Plano de Atendimento à emergência

A formalização de um Plano de Atendimento a Emergências é uma medida preventiva e proativa que ajuda a proteger vidas, reduzir danos e manter a continuidade das operações. É uma ferramenta essencial para enfrentar com confiança situações de crise e demonstra o compromisso da empresa com a segurança e a responsabilidade, revisada anualmente para que esteja de acordo com os brigadistas da empresa.

Simulação de atendimento à emergência

A simulação de atendimento a emergências é uma prática fundamental para testar e aprimorar a eficácia dos planos de resposta diante de situações críticas. Essas simulações envolvem a criação de cenários realistas que desafiam as equipes de resposta a aplicar os protocolos e medidas previamente estabelecidos. É realizado anualmente juntamente com o

corpo de bombeiros, a equipe de brigadista da empresa. A simulação de atendimento a emergências é uma ferramenta prática e valiosa para preparar as equipes para lidar com situações críticas de maneira eficaz. Ela ajuda a identificar áreas de melhoria, desenvolver habilidades e aumentar a confiança, contribuindo para uma resposta mais coordenada, segura e eficiente em caso de emergênci

Formalização de uma brigada de incêndio

A formalização de uma brigada de incêndio é um passo crucial para garantir a segurança das pessoas e a prontidão para lidar com situações de incêndio e emergências. Uma brigada de incêndio consiste em membros treinados e designados para responder a incidentes de incêndio e prestar assistência até a chegada dos bombeiros profissionais. É composta anualmente a Brigada de incêndio e realizado o treinamento de brigadistas de forma teoricae pratica sobre primeiros socorros, combate a incendio e entre outros.

Atendimento da conformidade da cota de aprendizes

Atualmente estamos em um importante crescimento no número de funcionários e conseqüentemente, abrimos diversas oportunidades de trabalho para os menores aprendizes.

Desenvolvida a Política de Saúde e Segurança do Trabalho

Uma política de saúde e segurança no trabalho (SST) é um documento fundamental que estabelece o compromisso de uma organização em criar um ambiente de trabalho seguro e saudável para seus funcionários, contratados e outras partes interessadas. Essa política define diretrizes e princípios para identificar, prevenir e gerenciar riscos relacionados à segurança e saúde no local de trabalho.

Desenvolvimento de Programa de Treinamentos de conscientização de segurança periodicamente

O desenvolvimento de um programa de treinamentos de conscientização de segurança é crucial para promover um ambiente de trabalho seguro, proteger os funcionários e cumprir regulamentações. Ele fortalece a cultura de segurança, reduz riscos e ajuda a criar um local de trabalho mais seguro, saudável e produtivo.

Padronização da comunicação dos acidentes de trabalho, devidamente investigados, e comunicados à Previdência no tempo hábil de 1 dia útil da ocorrência.

Seguindo com o plano de trabalho proposto pela Política de Segurança do Trabalho, houve a padronização introduzida através de controle do setor responsável que todo acidente de trabalho deve ser comunicado e investigados para a emissão do CAT (Comunicação de

Acidente de Trabalho) em 24 horas.

Atualização do SESMT segundo a NR4

O Documento Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho (SESMT) devidamente registrado perante a Secretaria de Inspeção do trabalho, com inclusão do profissionais necessários conforme determinado por grau de risco e quantidade de colaboradores.

Constituição da CIPA

A constituição da CIPA é uma medida fundamental para promover a segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores em um ambiente de trabalho. A CIPA é um grupo de representantes eleitos pelos próprios funcionários para trabalhar em conjunto com a administração na identificação e prevenção de riscos ocupacionais. A nova Comissão Interna de Prevenção de Acidentes será renovada em Setembro de 2023

AET – Análise Ergonômica do Trabalho

A Análise Ergonômica do Trabalho (AET) é um processo que visa avaliar e melhorar as condições de trabalho em relação à ergonomia, ou seja, o estudo da interação entre os seres humanos e seu ambiente de trabalho. A AET analisa os aspectos físicos, cognitivos e organizacionais do trabalho para identificar riscos ergonômicos e propor medidas de prevenção. Sua renovação é bienal ou sempre quando houver alguma alteração no ambiente de trabalho. Análise Ergonômica do Trabalho desempenha um papel crucial na promoção da saúde, segurança e bem-estar dos trabalhadores, ao mesmo tempo em que melhora a produtividade e a eficiência. Ela é uma abordagem proativa para evitar lesões e doenças ocupacionais, criando um ambiente de trabalho que seja compatível com as características e necessidades dos trabalhadores

Campanhas De Saúde E Qualidade De Vida

As campanhas de saúde e qualidade de vida são iniciativas que visam promover o bem-estar físico, mental e emocional dos colaboradores, incentivando hábitos saudáveis e a adoção de práticas que contribuam para uma vida equilibrada. As campanhas de saúde e qualidade de vida são ferramentas eficazes para promover um ambiente de trabalho saudável e equilibrado, beneficiando tanto os colaboradores quanto a empresa. Elas incentivam hábitos saudáveis, reduzem custos de saúde, melhoram o engajamento e contribuem para a construção de uma cultura organizacional positiva e voltada para o bem-estar geral

8. Metas e Compromissos Futuros

Estabelecer metas alinhadas aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU é essencial por vários motivos importantes, pois não apenas beneficia o planeta e a sociedade, mas também traz benefícios para a empresa, incluindo um maior propósito, resiliência e vantagem competitiva em um mundo cada vez mais voltado para a sustentabilidade.

ODS 12 - Consumo e Produção Responsáveis:

Reduzir a quantidade de resíduos sólidos enviados para aterros
Aumentar a taxa de reciclagem de materiais de escritório em
Implementar um programa de compra responsável que promova produtos e materiais sustentáveis em toda a cadeia de suprimentos até 2027.

ODS 13 - Ação Contra a Mudança Global do Clima:

Alcançar a neutralidade de carbono em nossas operações até [2027].
Definir metas intermediárias de redução de emissões de gases de efeito estufa (GEE) para os próximos anos, com base na ciência.
Promover a conscientização sobre as mudanças climáticas entre nossos funcionários e partes interessadas.

ODS 8 - Trabalho Decente e Crescimento Econômico:

Manter ou melhorar as práticas de remuneração e benefícios para garantir um ambiente de trabalho justo e equitativo.
Estabelecer metas para a promoção da diversidade de gênero e etnia em todos os níveis da empresa.
Investir em programas de treinamento e desenvolvimento para funcionários, promovendo o crescimento profissional e pessoal.

ODS 15 - Vida Terrestre:

Implementar práticas de gestão sustentável da terra e dos recursos naturais em nossas operações.
Apoiar projetos de conservação e restauração de ecossistemas locais em nossa comunidade.
Estabelecer metas para a redução do impacto ambiental de nossa cadeia de suprimentos, incluindo a minimização do uso de recursos naturais.

ODS 16 - Paz, Justiça e Instituições Eficazes:

Implementar políticas de responsabilidade corporativa que promovam a ética nos negócios e a transparência.
Participar de iniciativas locais ou globais que promovam a justiça social e a igualdade de

acesso à justiça.

ODS 17 - Parcerias para o Desenvolvimento Sustentável:

Estabelecer parcerias estratégicas com organizações locais, ONGs e outras empresas para promover a sustentabilidade e o alcance dos ODS.

Participar ativamente em redes e fóruns de sustentabilidade para compartilhar melhores práticas e lições aprendidas.

9. ANEXOS

Atendimento aos requisitos Sociais:

- CIPA
- Brigada de Incendio
- Dia do Desafio SESC
- Orientações Prevenção de Acidentes
- Campanhas de Saude e Qualidade de Vida

ELEIÇÕES CIPA 2025



Resultado das votações para a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)! conheça os eleitos que ajudarão a tornar o ambiente de trabalho mais seguro para todos.

Candidatos eleitos



Candidatos suplentes



Agradecemos a participação de todos.

Inscrições abertas

BRIGADA de INCÊNDIO

Como a brigada de incêndio atua

A brigada de incêndio é composta por um grupo de pessoas treinadas e capacitadas para atuar em situações de emergência. Estas são capazes de agir de maneira organizada e coordenada, minimizando os danos e protegendo a integridade dos funcionários, visitantes e patrimônios da empresa.

Confira os **Pré-Requisitos:**

- Ter no mínimo 18 anos
- Estar apto pelo SESMT (departamento médico)
- Ser colaborador(a) a pelo menos 3 meses

É importante lembrar que os brigadistas que já fazem parte da equipe precisam se inscrever novamente para participar dos treinamentos e garantir a atualização de seus conhecimentos.

52 vagas prédio 01 <small>Unidade Matriz</small>	24 vagas prédio 02 <small>Unidade Conexão</small>	37 vagas prédio 03 <small>Unidade Inovação</small>
---	--	---

Inscrições presenciais no **SESMT** até o **final de Abril**



* Para maiores informações e/ou dúvidas entre em contato com o Técnico de Segurança do Trabalho: Waldomiro Neto.



hcosta | INOVANDO PARA CONECTAR PESSOAS

HC INFORMA: SEGURANÇA NO TRABALHO

Sua segurança deve ser prioridade! Por isso, atente-se as recomendações para evitar acidentes no ambiente de trabalho:

- Não utilize o celular nas escadas ou qualquer objeto que tire sua atenção;
- Sempre utilize o corrimão ao subir ou descer as escadas;
- Não corra ou pule os degraus;
- Utilizar sapatos adequados;
- Proibido sentar ou comer nas escadas;

Agradecemos sua colaboração.

Cuide dos **virose** como se prevenir?

As **viroses gastrointestinais** são mais comuns durante o verão, período em que há um aumento na temperatura, na umidade do ar e no fluxo de pessoas transitando entre diferentes localidades.

Essas condições favorecem a disseminação dos vírus responsáveis, como o **norovírus, rotavírus, astrovírus e adenovírus.**

A transmissão dessas infecções ocorre principalmente pelo **contato direto entre pessoas**, por meio de gotículas provenientes do nariz e da boca, mas a principal forma de contágio é o ciclo fecal-oral.

Isso acontece quando indivíduos entram em contato com superfícies, objetos, alimentos ou líquidos contaminados pelos vírus.

Para prevenir essas viroses, é fundamental adotar medidas rigorosas de higiene, como lavar as mãos com frequência, especialmente após usar o banheiro ou antes de manusear alimentos, além de garantir a limpeza adequada de superfícies e a correta higienização dos alimentos e da água consumida.

Essas práticas simples podem reduzir significativamente o risco de contaminação e contribuir para a manutenção da saúde durante esta estação.

Seus sintomas são principalmente:

- Núcleas e vômitos
- Dores abdominais
- Mal-estar
- Diarreias
- Falta de apetite
- Febre

Após sentir alguns dos sintomas, procure o serviço de saúde mais próximo. E em casos de dúvidas procure nosso setor de Segurança e Saúde do Trabalho.

Cuide dos **câncer colorretal** como se prevenir?

O Mês de Março é conhecido pela cor **Azul-Marinho** em conscientização ao **câncer colorretal**, o **terceiro tipo mais comum no Brasil**, segundo o Instituto Nacional de Câncer – INCA.

Consiste em um tipo de câncer que se origina no **cólon (intestino grosso) ou no reto (parte final do intestino grosso)**, mas pode ser **prevenido e tratado se detectado precocemente.**

Conheça os sintomas mais comuns: Os sintomas do câncer colorretal podem ser muito variados e, no início, muitas vezes são **silenciosos.** Quando aparecem, podem incluir:

- Mudanças nos hábitos intestinais (como diarreia ou constipação/psicostag)
- Sangramento nas fezes ou fezes com aparência escura
- Dor abdominal ou desconforto
- Perda de peso inexplicada
- Fadiga e sensação de fraqueza

O prognóstico do câncer colorretal depende de fatores como o **estágio da doença no momento do diagnóstico, a saúde geral do paciente e a resposta ao tratamento.**

Quanto mais cedo o câncer for detectado, maiores são as chances de **tratamento bem-sucedido e cura.**

Confira abaixo como se prevenir:

- Dieta balanceada
- Exercício físico regular
- Evitar tabagismo e consumo excessivo de álcool
- Exames de acompanhamento

Em casos de dúvidas, mais informações e/ou sugestões procure nosso setor de Segurança e Saúde do Trabalho.

Cuide dos **ergonomia** mais segurança no ambiente de trabalho

A **ergonomia** é a ciência que busca adaptar o ambiente de trabalho às necessidades dos trabalhadores, promovendo **conforto, segurança e eficiência.**

Passar longos períodos sentado pode causar **tensões musculares, prejudicar a circulação e reduzir a concentração.** Alongamentos simples ajudam a relaxar os músculos, aliviar dores e melhorar a postura. Práticas como a respiração profunda e controlada promovem calma, reduzem o estresse e aumentam a clareza mental.

Alongamentos para as Costas
Alongamento da Coluna:
• Sentado, entrelace as mãos na frente do corpo e estique os braços para frente, arredondando as costas.
• Mantenha por 15 segundos.

Alongamentos para Punhos e Mãos
Flexão de Punho:
• Estique um braço com a palma da mão para cima e passe suavemente os dedos para a palma com a outra mão.
• Mantenha por 15 segundos e troque de mão.
Rotação de Punhos:
• Estique os braços para frente e faça círculos com os punhos, 10 vezes em cada direção.

Alongamentos para as Pernas
Alongamento dos Isquiotibiais:
• Sentado na cadeira, estique uma perna para frente com o calcanhar no chão.
• Incline-se suavemente para frente, mantendo a coluna reta, até sentir um leve alongamento na parte de trás da coxa.
• Segure por 15 segundos e troque de perna.

Respiração em Contagem, como fazer:

- Inspirar por 4 segundos
- Segurar a respiração por 4 segundos
- Expirar por 4 segundos
- Segurar a respiração por 4 segundos
- Repetir 5 vezes

Em casos de dúvidas, mais informações e/ou sugestões procure nosso setor de Segurança e Saúde do Trabalho.

Campanha de Vacinação – Influenza



Testagem Rápida – DST's



Atendimento aos requisitos Ambientais (E - Environmental):

- Incentivo ao bicicletário
- Utilização de energia renovável
- Política Ambiental
- Distribuição de garrafas e incentivo a não utilizar copos descartáveis
- Certificado de Destinação de Resíduos

Programa vem de bike
juntos por um caminho que faz bem

Conheça o programa sustentável

Programa
O Programa #VemDeBike é um projeto institucional de caráter social realizado pelo Departamento Facilities, a fim de incentivar o uso de veículo sustentável: a bicicleta.
O projeto estimula os colaboradores a ter como preferência o transporte limpo ao se deslocar para o seu respectivo trabalho.

Benefícios
Sabemos que além de fazer bem para o corpo, o fato de substituir o carro e/ou a moto por bicicleta, em várias ocasiões, é um momento importante para ajudar na preservação do planeta, reduzir o trânsito e, ajudar a manter uma boa saúde física e mental.

Investimento
Em nosso ambiente corporativo, contamos com vagas exclusivas e implantação de suporte bicicletário para todos os colaboradores que aderem o meio de transporte limpo.

AGINDO NO HOJE, PENSANDO NO FUTURO

Parceria com a Sustentabilidade

Você sabe o porquê a HCosta é parceira da Sustentabilidade?

A HCosta é considerada uma empresa parceira da sustentabilidade por adotar uma série de práticas e iniciativas que visam reduzir o impacto ambiental e contribuir para um mundo mais sustentável.

Temos como rotina à Responsabilidade Socioambiental em todos os nossos setores

Confira nossa Política Ambiental

Conheça a jornada sustentável da HCosta

Fortalecemos a nossa cadeia de valor por meio de práticas sustentáveis

03 DE JUNHO - DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE

AGINDO NO HOJE, PENSANDO NO FUTURO

O CONSUMO DE COPOS DESCARTÁVEIS NO ÚLTIMO ANO FOI DE 332.500 UNIDADES
de abril de 2022 a abril de 2023

Vamos juntos reduzir esse consumo?
Adote sua squeeze.
Os copos descartáveis terão fim a partir do dia 01/06/2023.

Confira nossa Política Ambiental

Conheça algumas das iniciativas conjugadas com medidas de integridade e compliance que garantam ações socioambientais mais efetivas e responsáveis:

- IMPLANTAÇÃO DE SISTEMA FOTOVOLTAICO (REDUÇÃO DE 70% DA CONTA DE ENERGIA ELÉTRICA)
- INCENTIVO A REDUÇÃO DE EMISSÃO DE CARBONO
- SISTEMA DE APLICAÇÃO E MONITORAMENTO DAS LEIS E REGULAMENTAÇÕES AMBIENTAIS ADEQUADOS À NATUREZA DE NOSSA PRESTAÇÃO DE SERVIÇO
- ADOÇÃO DE PROCESSOS DE RECICLAGEM
- RETIRADA DOS COPOS PLÁSTICOS DA EMPRESA
- UTILIZAÇÃO DO SISTEMA DE AR-CONDICIONADO DE FORMA INTELIGENTE
- SISTEMA AUTOMÁTICO DE DESLIGAMENTO DOS COMPUTADORES PARA EVITAR DESPERDÍCIO DE RECURSOS ENERGÉTICOS
- RACIONAMENTO DE ÁGUA NOS PROCESSOS DE LIMPEZA
- INCENTIVO A UTILIZAÇÃO DE TRANSPORTE LIMPO

CERTIFICADO DE DESTINAÇÃO FINAL DE RESÍDUOS
CICLO RESÍDUOS LOCAÇÃO E TRANSPORTE DE EQUIPAMENTOS LTDA

RUA GOMES BERTELI LUIZ, Nº 1473, JARDIM AERONÁUTICA, SAUL/SP

RESÍDUO: RESÍDUOS ORGÂNICOS

VOLUME APROXIMADO: 642 680 TONELAS

Sanul/SP, 03 de agosto de 2023

RAFAEL BENTO PEREIRA, DIRETOR OPERACIONAL

LUCAS MATTA, ENG. AMBIENTAL

CDRO

Atendimentos ao Requisito de Governança (G - Governance):



Download de nossas políticas

Selecione e baixe o arquivo desejado.

