



INFORMATIVO

Paineiras



NOVEMBRO DE 2012 . Nº 139 / ANO XI



Não se cale frente à violência contra as mulheres

Não há nada mais absurdo nos dias atuais do que a violência contra as mulheres. Esse crime não é privilégio do Brasil, onde uma mulher é assassinada pelo companheiro a cada dia. Em todo o mundo, 70% das mulheres sofrerão algum tipo de violência ao longo da vida.



Para chamar a atenção da opinião pública, a Organização das Nações Unidas – ONU – proclamou 25 de novembro como o “Dia internacional para eliminação da violência contra as mulheres”. As formas de agressão são variadas: estupro, violência doméstica, assédio no trabalho, abusos na escola, mutilação genital e violência sexual em conflitos armados, entre outras agressões físicas e psíquicas. Muitas vezes a violência acontece em casa, sendo praticada pelos maridos ou companheiros. Segundo pesquisas, 43% das brasileiras já sofreram algum tipo de violência conjugal. Muitas mulheres se calam por diversos fatores, mas outras não admitem essa situação. É o caso da farmacêutica Maria da Penha Maia Fernandes, que durante seis anos foi espancada pelo marido, que baleou, deu choques e tentou afogar a esposa, que ficou paraplégica. Graças ao empenho dessa batalhadora surgiu a “Lei Maria da Penha”, que tornou mais rigorosas as punições contra quem agride mulheres. Confira, nesta edição, uma matéria que fala sobre o combate à violência.

Página 4

Aprenda a evitar a condição insegura dentro e fora do trabalho

Página 2

Sede da Cohab conta com os serviços especializados da Paineiras

Página 5

Mulheres: entre na luta contra o câncer!

Página 7

ATENÇÃO

Condições Inseguras

Condição insegura é aquela que oferece perigo e ou risco ao trabalhador. São exemplos de condições inseguras: instalação elétrica com fios desencapados, máquinas em estado precário de manutenção, andaime feito com materiais inadequados, entre outros.

Não conviva com condições inadequadas de trabalho e busque sempre uma solução. Todos nós, todos os dias, somos responsáveis pela melhoria contínua de nossa qualidade de vida dentro e fora dos locais de trabalho. Para conseguirmos um bom ambiente é necessário adotarmos ações que permitam a antecipação aos riscos das nossas tarefas.

A antecipação aos riscos não é algo complexo, basta enxergarmos uma melhor forma de fazer o

nosso trabalho, identificando aqueles fatores que podem contribuir para um incidente, uma lesão ou uma contaminação ambiental, como, por exemplo, buraco no piso, fio elétrico exposto, extintor de incêndio obstruído, lâmpada queimada, vazamento de água, ambiente desorganizado, entre outros fatores.

Todo trabalhador deve comunicar as condições inseguras que identificar no seu local de trabalho para seu encarregado. Quando a pessoa identificar qualquer anormalidade que



possa gerar qualquer perda ou dano, deve procurar imediatamente solucionar e ou minimizar essa irregularidade, avisando seu superior imediato ou pessoal da segurança.

Lembre-se: nós somos os principais responsáveis pelo nosso ambiente de trabalho. Por isso, procure melhorá-lo sempre!



Coordenação Geral
Luciana Silveira Lúcio

Esta é uma publicação institucional mensal da **Paineiras Limpeza e Serviços Gerais Ltda.** destinada aos colaboradores da Paineiras e seus familiares.

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589
cep 08551-000 Vila Júlia - Poá, SP

Departamento Comercial
Tel.: 11 3538 2145 - Fax: 3538 2110
comercialprivado@paineiras.com.br

Jornalista Responsável e Fotografia
L.C. Galvão Júnior MTb 25.492
Tel.: 12 9771 3842 - galvaojr@uol.com.br

Projeto Gráfico, Editoração e Ilustração
Paulo Schmidt
Tel.: 12 9771 8695
ps@psestudio.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.500 exemplares

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

www.paineiras.com.br

Turmas concluem módulo da **Educação Continuada** com confraternização

A turma 3 comemorou o final das atividades do módulo 1 do programa de Educação Continuada no dia 17 de outubro na sede da Paineiras, em Poá. As turmas 1 e 2 também completaram o mesmo módulo, mas nos dias 30 e 31 de outubro.



Confraternização da turma 3 do módulo 1

As atividades encerradas no mês passado tiveram início em julho. No módulo 1, os participantes tratam de assuntos como comunicação, atendimento ao cliente, liderança, recrutamento e seleção, procedimentos do departamento pessoal e operacional. Os colaboradores iniciarão a próxima etapa dos treinamentos em 2013. No módulo 2 os temas tratados serão relacionamento interpessoal, administração do tempo e de contrato, higiene e

saúde e sustentabilidade. O novo módulo deve durar cerca de 5 encontros.

Na avaliação de Rosângela Barboza, responsável pelos treinamentos do programa de Educação Continuada, a participação dos colaboradores tem atendido às expectativas. "O pessoal é muito aplicado e interessado. Os grupos tiveram boas notas nas avaliações. Estamos contentes com o resultado", disse Rosângela, que ainda anunciou surpresas, em breve, para os colaboradores que concluíram os módulos 1 e 2 do programa.



Integração

Novos colaboradores, a Paineiras deseja a vocês **boas-vindas e muito sucesso!**



Turma do dia 04/10



Turma do dia 11/10



Turma do dia 18/10

25 de novembro

Dia internacional para eliminação da violência contra as mulheres

A violência contra as mulheres ocorre de maneira generalizada em todo o mundo. Segundo a Organização das Nações Unidas - ONU, 70% das mulheres sofrem algum tipo de violência ao longo da vida. Trata-se de um dado alarmante pouco conhecido pela sociedade.



Os números da violência são assustadores. A cada dia, uma mulher é assassinada pelo companheiro no Brasil, 70% das mulheres vítimas de assassinato no mundo são mortas por maridos ou namorados e uma em cada três meninas é abusada sexualmente antes de completar 18 anos. O Brasil é o país onde mais se matam mulheres no mundo: são 50 mil assassinadas a cada ano. Segundo pesquisas, 43% das brasileiras já sofreram algum tipo de violência conjugal. As formas de violência contra as mulheres são diversas, destacando-se o estupro, a violência doméstica, o assédio no trabalho, os abusos na escola, a mutilação genital e a violência sexual em conflitos armados, entre outras agressões físicas e psíquicas.

Silêncio das vítimas aumenta a violência

A violência contra as mulheres é causada quase sempre por homens. Muitas vítimas evitam denunciar os agressores, que voltam a praticar atos violentos com mais agressividade. Estima-se que mais da metade das mulheres agredidas sofrem caladas e não pedem ajuda. Muitas sentem vergonha ou dependem emocionalmente ou financeiramente do agressor. Outras acham que “foi só daquela vez” ou que, no fundo, elas são as culpadas pela violência. Há aquelas que não falam nada por causa dos filhos, porque têm medo de apanhar ainda mais ou porque não querem prejudicar o agressor, que pode ser preso ou condenado socialmente. Ainda existe a ideia do

“ruim com ele, pior sem ele”. Muitas mulheres se sentem sozinhas, com medo e vergonha. Quando pedem ajuda, em geral, é para outra mulher da família, como a mãe ou irmã, ou então alguma amiga próxima, vizinha ou colega de trabalho. Já o número de mulheres que recorrem à polícia é ainda menor. Isso acontece principalmente no caso de ameaça aos filhos com arma de fogo, depois de espancamentos com fraturas ou cortes.

Lei Maria da Penha: em defesa das mulheres

A violência contra a mulher deve ser denunciada, sempre. Não importa o tipo de agressão ou quem foi o agressor: nada justifica ser vítima da violência. No Brasil, um poderoso instrumento de defesa das mulheres foi criado visando encorajar as denúncias. Trata-se da “Lei Maria da Penha”, que tornou mais rigorosas as punições contra quem agride mulheres. A lei, que entrou em vigor no dia 22 de setembro de 2006, leva o nome da farmacêutica Maria da Penha Maia Fernandes, que durante seis anos foi espancada de forma brutal pelo marido, que baleou, deu choques e tentou afogar Maria da Penha, que ficou paraplégica. Contudo, ela não se calou diante das agressões e denunciou o marido, que foi preso e condenado. Por isso, leve em consideração esse exemplo e não fique em silêncio sendo testemunha ou vítima de violência: denuncie junto à delegacia de defesa das mulheres ou então ligue 180 - Central de Atendimento à Mulher. Esse serviço funciona 24 horas por dia, de segunda a domingo, inclusive feriados. A ligação é gratuita e o atendimento é feito em todo o país.



Colaboradores que atuam na sede da Cohab



A cliente Claudia acompanha o trabalho da equipe da Paineiras

Colaboradores atuam de forma marcante na **Cohab de São Paulo**

Situada no Edifício Martinelli, no centro de São Paulo, a Companhia de Habitação de São Paulo – Cohab – recebe todos os dias os serviços de limpeza e higienização da Paineiras. As tarefas são feitas por colaboradores que buscam sempre a qualidade em primeiro lugar.

Além de atender a sede da Cohab, que possui diversas salas administrativas, a Paineiras ainda cuida de outros setores ligados a empresa, como a Coordenadoria de Transportes da avenida Prestes Maia, a Agência de Atendimento ao Público da avenida São João e o Arquivo da Cohab 1, em Itaquera. Para realizar as tarefas com eficiência e qualidade, os colaboradores buscam na união de esforços o atendimento das expectativas dos clientes.

Vera Lucia Bezerra de Góes é a encarregada responsável pela equipe da Paineiras. Para ela, o envolvimento com o trabalho é um

dos diferenciais do grupo. “Todos estão de prontidão para prestar o melhor serviço. Quando é necessário um colega ajuda o outro. Nossa meta é atender com eficiência e qualidade”, destacou Vera, que tem 6 anos de Paineiras.

Os trabalhos dos colaboradores é acompanhado desde a implantação do posto, em 2009, por Claudia Regina Martins de Carvalho, coordenadora de serviços gerais da Cohab. “Avalio o serviço como muito bom. Os profissionais são bem treinados e estão integrados a nossa rotina. Há uma facilidade de contato com a equipe e a empresa, que nos ouve e atente prontamente”.



O Edifício Martinelli foi o primeiro a ser construído na América Latina. Inaugurado em 1929, o prédio tem 30 andares e fica na Rua São Bento, 405.

Saiba o que faz a Cohab

A Companhia de Habitação de São Paulo – Cohab, empresa de economia mista vinculada à prefeitura de São Paulo, foi criada em 1965 com o propósito de favorecer o acesso à moradia digna à população de menor renda, obedecendo as normas e critérios estabelecidos pelo Governo Municipal e pela legislação federal. A missão do órgão é promover soluções de moradia popular na região metropolitana de São Paulo e, para isso, desenvolve programas habitacionais, promove a construção de novas moradias, por meio de aquisição e comercialização de terrenos e glebas. Esse objetivo começa dentro da empresa com o comprometimento de todos os servidores em atender e melhorar a qualidade de vida da população.

Fonte: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/habitacao/cohab



ESPAÇO FAMÍLIA



CIDADES PAINEIRAS

Itapetininga: a Atenas do Sul Paulista

Localizada na região sudoeste do estado de São Paulo, na bacia do Alto Paranapanema, Itapetininga tem pouco mais de 145 mil habitantes. A cidade, fundada em 5 de novembro de 1770, é conhecida como "Terra das Escolas", "Atenas do Sul Paulista" e "Terra da Cultura". A exemplo de muitas cidades de sua região, Itapetininga se desenvolveu por conta dos tropeiros, que montavam

ranchos e arraiais para o pouso, antes de seguirem em direção ao Sul do estado. O primeiro núcleo de tropeiros na região de Itapetininga surgiu em 1724, quando descobriu-se que o pasto no local era abundante e a terra fértil para o plantio. "Itapetininga" é uma palavra tupi que significa "pedra achatada seca". O município possui uma economia fortemente voltada à agricultura. Os principais produtos cultivados são: grama, batata,

hortifrutícolas e cana-de-açúcar para a fabricação de álcool. A produção de lenha e madeira em tora de florestas cultivadas também é outra importante atividade no município.

Postos atendidos pela Paineiras em Itapetininga: Agência da Previdência Social e Agência Ambiental da Cetesb.



O INFORMATIVO PAINEIRAS FOI FEITO PRA VOCÊ E SUA FAMÍLIA. MANDE SUGESTÕES PARA ESTE ESPAÇO, ENCAMINHANDO SUA CONTRIBUIÇÃO POR SEU ENCARREGADO OU SUPERVISOR. PARTICIPE!



HUMOR

Pegadinhas



Qual é a profissão do Antônio Passos Dias Aguiar?
Resposta: Motorista!

Quando é que o arroz vira religioso?
Resposta: Quando vira papa.

Qual é a cantora que maltrata os próprios cachorros?
Resposta: A má dona (Madonna).

Quando é que o limão desaparece?
Resposta: Quando vira limoNADA!

Por que o maluco só usa roupas molhadas?
Resposta: Porque na etiqueta está escrito: lave antes de usar.



CAÇA-PALAVRAS

O DIA 14 DE NOVEMBRO É DEDICADO, NO BRASIL, A ALFABETIZAÇÃO. A DATA LEMBRA QUE SABER LER E ESCREVER É UM DIREITO DE TODO INDIVÍDUO, QUE AO DESVENDAR O MUNDO DAS PALAVRAS, PRÁTICA DE FATO A CIDADANIA. CONFIRA, A SEGUIR, PALAVRAS RELACIONADAS À ALFABETIZAÇÃO:

CONHECIMENTO / SABER / INFORMAÇÃO / CULTURA / ENTRETENIMENTO
EDUCAÇÃO / APRIMORAMENTO / CIDADÃO / DIREITO / INTEGRAÇÃO

P N P S J F G Q E W Q I U J K E C U
D C K P A S B J I N T E G R A Ç Ã O
~~DIREITO~~ S C Ç G N T A R I O R
F D A P U Y F A F G R T E S A A Y B
P A L V S H Q B V P A R I S O R O E
M D R C O N H E C I M E N T O G G R
F Ã L U P M D R N H D T F I N F A S
G O E L S I G O M A I E O N P B U W
J K A T M J Z D E A I N R H B O E Q
V E D U C A Ç Ã O F D I M D O E R E
S O A R Y D A Y K V H M A K O G J V
B E I A C Z N Q I A O E Ç P U L E N
N P E R E N C V S I U N Ã Q I H Y V
A P R I M O R A M E N T O E A U T N
M E A S D H Ç K O S P O A Z N U Q T



Novembro 2012**Datas dos benefícios**Pagamento de **Salário**: dia **05/12**Pagamento de **VR**: dia **06/12**Pagamento de **VT**: dia **10/12**Pagamento **VA**: dia **20/12****Pagamento do 13º Salário**1ª Parcela: dia **30/11**2ª Parcela: dia **20/12****Faltas Legais****CASAMENTO**

Até 3 dias úteis, desde que o mesmo comprove com a Certidão de Casamento

FALECIMENTO

Até 2 dias consecutivos, em caso de falecimento do cônjuge, pais, avós, filhos ou irmão

CUIDADOS FEMININOS

Prevenção contra o câncer: um dever das mulheres

As mulheres devem dar atenção especial, desde cedo, ao câncer e, para isso o primeiro passo é a prevenção. Levar uma vida saudável, ter uma boa alimentação, fazer atividades físicas, usar métodos preventivos ao ter relações sexuais, evitar o fumo e a bebida alcoólica são algumas das ações que diminuem os riscos da doença.

Outra atitude importante é fazer exames preventivos a partir dos 30 anos de idade.

Segundo os especialistas, quando a mulher chega aos 50 anos, o risco de desenvolver algum tipo de câncer é duas vezes maior do que quando sem tem 40 anos de idade. O alerta sobre os riscos da doença entre as mulheres tem fundamento. Até o final deste ano, as autoridades médicas estimam que sejam contabilizados cerca de 50 mil casos de câncer de mama, 18 mil casos de câncer no colo do útero e 18 mil casos de câncer nos ovários. Vale lembrar que há também outras formas da

doença causadas pela falta de prevenção nos hábitos sexuais, como no caso do HPV, vírus que atinge a pele e a área genital.

A prevenção é, na avaliação dos médicos, o primeiro passo para reduzir de forma significativa todos esses números. Não é a toa que, neste mês, no dia 27, comemora-se o Dia Nacional de Combate ao Câncer. A data serve para lembrar que todos – homens e mulheres – podem atuar juntos na luta contra essa doença.

CULINÁRIA



ALMEIRÃO COM SOBRAS DE ARROZ

O organismo necessita, nestes dias quentes, de uma alimentação mais leve e saudável, principalmente à base de verduras. Uma delas é o almeirão que, devido ao gosto amargo, é pouco aproveitado. Confira, a seguir, uma receita que utiliza os nutrientes dessa verdura:

Ingredientes

- 1 maço de almeirão
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 1 e 1/2 colher (sopa) de óleo

Modo de Preparo

Escolha e lave bem o almeirão, pique fininho e cozinhe em água e sal por 10 minutos. Escorra bem, espremendo para que saia toda água. Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o almeirão e deixe refogar por 5 minutos. Junte em seguida, o arroz cozido e mexa com um garfo para ficar bem soltinho. Caso você não goste de almeirão, ele pode ser substituído por espinafre, couve ou acelga.

A solidariedade presente na **doação de sangue**

Doar sangue é um ato que ajuda a salvar vidas. Contudo, todos os meses, os bancos de sangue dos hospitais e de entidades de saúde aguardam ansiosos por alguém que demonstre essa ação solidária. Falta, para muitas pessoas, conscientização.

É por isso que foram instituídas datas que chamam a atenção para este assunto. Uma delas é 25 de novembro – o dia universal do doador de sangue. Pessoas com idade entre 18 e 65 anos e com peso acima de 50 quilos estão aptas a doar. Cada doador consegue ajudar no tratamento de até quatro pessoas. Confira, a seguir, alguns critérios para doação de sangue:



- Homens podem doar a cada 60 dias (com o limite de quatro doações ao ano) e mulheres a cada 90 dias (com o limite de três doações ao ano).
- É importante estar descansado e não é aconselhado doar sangue em jejum prolongado. De manhã, tome café leve, sem alimentos gordurosos. À tarde, doe duas horas após o almoço.
- Não consuma bebida alcoólica nas últimas quatro horas.
- Não doe sangue se estiver com febre, gripe ou resfriado.
- Não doe se houver antecedentes de hepatite, doença de chagas e sífilis.
- No caso de uso de medicamentos, o tempo para doação é variado. O esclarecimento deve ser feito pessoalmente ou por telefone antes de doar.
- Leve ao local de coleta de sangue um documento com foto e não se esqueça de informar seu endereço completo com CEP para o envio de carteirinha de doador.



Você é o fotógrafo!

O Informativo Paineiras quer sua valiosa colaboração. Mande, por e-mail, fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular. As imagens devem mostrar lugares e cenas que fazem parte da vida. Use sua criatividade e mostre como você vê o mundo!

E-mails para envio das fotos:
luciana@paineiras.com.br
galvaojr@uol.com.br
ps@psestudio.com.br

Atenção: No e-mail, coloque seu nome, o posto onde você trabalha e seu endereço completo. Identifique também os locais e as cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.



A colaboradora **Rita de Cássia da Silva Aparecido**, da Fundhas - Unidade Parque da Cidade, em São José dos Campos, registrou a beleza do local onde ela trabalha. Aberto à visitação pública, o parque possui vários atrativos como lago, ilha artificial e uma ampla área verde ideal para trilhas e caminhadas, por onde circulam animais típicos da região, como as capivaras e garças. O casarão que aparece na foto foi sede da antiga fazenda que deu origem ao parque.