



INFORMATIVO

# Paineiras



MAIO DE 2013 . Nº 145 / ANO XI

 Homenagem

## A importância essencial dos profissionais de limpeza

Já pensou em como seria qualquer ambiente se não existisse o trabalho qualificado e atento dos profissionais de limpeza, asseio e conservação? Certamente seria um caos. Graças a esses trabalhadores é possível desfrutar de locais limpos e higienizados.

No Brasil, o dia 16 de maio é dedicado aos profissionais que não medem esforços em deixar cada lugar sempre limpo. A data homenageia homens e mulheres que, com seu trabalho dedicado e atencioso, ajudam a garantir a saúde e o bem-estar das pessoas. Os serviços prestados por esses profissionais tornam-se cada vez mais especializados. A qualidade e rapidez das ações e o respeito à segurança são condições observadas por quem entende e leva a sério a limpeza e a higienização. Este é o caso da Paineiras, que em quase três décadas de atuação neste segmento não mede esforços em oferecer sempre o melhor serviço. Para tanto, seus profissionais são constantemente qualificados e estão aptos a enfrentar qualquer desafio. Confira, nesta edição, uma matéria especial em homenagem aos valerosos colaboradores que realizam as mais diversas tarefas de limpeza e higienização.

**Página 4**

**Multiplicadores  
apresentam primeiro  
treinamento**

**Página 3**

**Ouvidoria Geral dispõe  
dos serviços  
da Paineiras**

**Página 5**

**Saiba como evitar  
a mortalidade  
materna**

**Página 8**



# Cuidados com o **piso molhado**



Piso molhado perigo dobrado, assim diz o ditado. Contudo, há quem se descuida e deixa o piso molhado, fato que pode acarretar quedas que causam lesões graves como fraturas e traumatismos. A prevenção é, sempre, o melhor remédio.

Para evitar acidentes é preciso tomar medidas preventivas simples e úteis. Para evitar os riscos de queda e, consecutivamente, os acidentes causados pelos pisos molhados, é fundamental trabalhar sempre priorizando a organização. Acompanhe, a seguir, algumas dicas para realizar a limpeza de pisos com eficiência e, acima de tudo, segurança:

O colaborador responsável pela limpeza ou lavagem do piso deve usar calçado apropriado antiderrapante e luvas

Sinalize a área utilizando a placa de sinalização de piso molhado. Caso seja necessário utilize cones e fita zebra

Lave o piso parcialmente em pequenas áreas, deixando sempre corredores secos para a circulação de pessoas. Indique, se possível, esses locais seguros para o tráfego

Trabalhe organizadamente mantendo os utensílios sempre juntos

Ao finalizar inspecione toda área certificando-se de que o piso esteja seco.

A segurança de outras pessoas também depende de você. Seja pró-ativo e comprometido com a segurança. Ao trabalhar num ambiente mais seguro todos tem a ganhar!

**Lembre-se:** Os últimos a praticar a segurança serão os primeiros a se acidentar.



INFORMATIVO  
**Paineiras**

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](http://www.paineiras.com.br)



# Módulo 2 do Programa de Educação Continuada estuda **novos temas**

Três turmas formadas por lideranças da Paineiras vão tratar da “Arte de Lidar com Pessoas” e de “Administração de Contratos”. O primeiro grupo participou do treinamento no dia 12 de abril e as próximas duas equipes começam a capacitação até o final de maio.

O primeiro tema aprimora questões sobre a comunicação, como a “empatia” e a necessidade do líder praticar esse ato diariamente. Já o segundo tema tratou a respeito da responsabilidade de administrar o contrato, pois os líderes também são gestores e responsáveis por cuidar desde a quantidade de colaboradores até pedidos de material. O próximo tema a ser estudado pelas equipes será “Administração do Tempo”. A turma 1 do módulo 2 tem as atividades do Programa de Educação Continuada programadas até 13 de agosto e as turmas 2 e 3 prosseguem suas atividades até 27 de agosto.



Turma 1 que participou do módulo 2 do Programa de Educação Continuada

## Multiplicadores realizam primeiro treinamento



Aconteceu nos dias 18 e 19 de abril o primeiro treinamento apresentado por colaboradores que participaram do curso para formação de multiplicadores promovido em janeiro na sede da Paineiras, em Poá. A capacitação aconteceu no Centro Cultural Cidade Tiradentes, em São Paulo, e foi coordenada pelas líderes Jane, Shirley, Maria Iranilda e Maria Cícera. Os trabalhos, que trataram de técnicas de limpeza, beneficiaram 24 colaboradores que atuam em postos da zona leste da capital. “A atuação das multiplicadoras foi surpreendente. Elas superaram as dificuldades e perceberam que não é tão difícil treinar os colegas. Elas estão animadas para o próximo treinamento”, disse a supervisora Maria Cândido, que acompanhou a capacitação. “Nunca havia dado um treinamento na vida e a experiência foi muito boa. Os colegas foram receptivos e ainda tivemos a chance de aprender com eles”, completou a multiplicadora Maria Iranilda, da Coordenadoria de Educação de Guaianases.

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



# Profissionais de limpeza: essenciais à sociedade

Comemora-se no Brasil, em 16 de maio, o dia dos profissionais de limpeza, asseio e conservação. A data homenageia homens e mulheres que, com seu trabalho dedicado e atencioso, mantém os mais diversos ambientes limpos e higienizados.

**O**s serviços prestados pelos profissionais de limpeza são fundamentais para a saúde e o bem-estar das pessoas. Trata-se de um trabalho especializado, que requer qualificação e rapidez, com total respeito à segurança e à qualidade. Graças ao esforço desses profissionais, os mais diversos ambientes tornam-se confortáveis e permitem com que as pessoas realizem com tranquilidade suas atividades. As ações desenvolvidas pelos especialistas em limpeza e higienização podem ser conferidas nas escolas, no trabalho, nos locais de lazer ou de convívio familiar, dentre inúmeros outros.

## Paineiras: excelência em limpeza e higienização

Desde sua fundação, a Paineiras não mede esforços em oferecer os melhores serviços de limpeza e higienização. Toda a experiência adquirida em quase três décadas de atuação neste segmento tornou a Paineiras uma

empresa que é referência no mercado não apenas pela qualidade e eficiência dos serviços prestados, mas acima de tudo pelo empenho de seus profissionais que buscam constantemente atender às expectativas dos clientes. Além da

limpeza e higienização de ambientes internos e externos, a Paineiras oferece limpeza hospitalar, limpeza industrial alimentícia, limpeza técnica e limpeza em alturas, seja de vidros ou em fachadas. Não há desafio

que as equipes não encarem com profissionalismo e seriedade. Para os colaboradores da Paineiras, limpeza e higienização são tarefas cumpridas com o máximo de detalhes, visando sempre o bem-estar das pessoas.

## Conheça a origem do dia dos profissionais de limpeza

A data surgiu inicialmente em homenagem ao empresário francês Aleixo Gary que assinou, em 1876, o primeiro contrato para organizar o serviço de limpeza da cidade do Rio

de Janeiro, que incluía remoção de lixo das casas e praias e transporte para a Ilha de Sapucaia, onde hoje fica o bairro Caju. No Brasil, o termo "gari" que faz referência aos

profissionais da limpeza que recolhem o lixo das residências, indústrias e edifícios comerciais e residenciais originou-se do sobrenome do empresário que era pronunciado de

forma errada pelas pessoas. No decorrer do tempo, a data tornou-se extensiva aos profissionais que atuam nos mais diversos segmentos especializados da limpeza.





A equipe da Paineiras: Sonia Regina, Domingas e Adilson



A supervisora Kelliane e o assessor Ronaldo

# Ouvidoria Geral recebe serviços especializados da Paineiras

A Paineiras é presença marcante na Ouvidoria Geral da Prefeitura de São Paulo. Todos os dias, uma equipe formada por profissionais de limpeza e de copa não medem esforços em realizar suas tarefas sempre com qualidade, segurança e rapidez.

Instalada na Avenida São João, 473, no edifício Galeria Olido, a Ouvidoria Geral ocupa o 16º andar, onde atuam o setor de atendimento ao público, a assessoria de estatística e processos e o gabinete do ouvidor; e o 17º andar, onde trabalham as equipes da lei de acesso à informação, de administração e de informática. Para realizar suas tarefas com rapidez e eficiência, os profissionais da Paineiras priorizam o trabalho em equipe.

Domingas de Oliveira trabalha há 5 anos na Paineiras, sendo 4 anos somente na Ouvidoria Geral. Segundo ela, as atividades desenvolvidas



Área administrativa da Ouvidoria

no posto visam à satisfação dos clientes. “Sinto-

me bem trabalhando aqui. Os clientes são atenciosos e gentis com a gente. Buscamos retribuir o carinho oferecendo sempre o melhor serviço”, disse a colaboradora.

Ronaldo Cancian, assessor técnico da Ouvidoria Geral, acompanha o trabalho realizado pelos profissionais da Paineiras. Ele relata que a equipe tem atendido às expectativas. “O pessoal da limpeza realiza um serviço eficaz e a copeira é muito atenciosa e dedicada. Nunca tivemos problemas com a equipe. Qualquer solicitação que fazemos somos atendidos prontamente”, concluiu o cliente.

## Saiba mais sobre a Ouvidoria da Prefeitura de São Paulo



Atendimento ao público

A Ouvidoria Geral da Prefeitura de São Paulo tem como missão aprimorar a qualidade dos serviços prestados à população e promover o diálogo entre os munícipes e as instituições públicas municipais. Para tanto, ela tem independência para receber, apurar e investigar denúncias, bem como recomendar e propor medidas corretivas para o aperfeiçoamento dos serviços prestados à população. Somente em 2012 o setor fez mais de 54 mil atendimentos ao público, sendo que grande parte desses contatos foi feito por telefone. Desde sua criação, a Ouvidoria abriu milhares de processos após denúncias ou reclamações, prestou informações e orientou os munícipes quanto aos seus direitos e deveres. O atendimento é feito pelo telefone 0800-175717, das 9 às 17 horas; pessoalmente, das 9 às 17 horas, na Avenida São João, 473, 16º andar, no centro de São Paulo; pelo fax (11) 3334-7132; pelos correios (cartas endereçadas a Ouvidoria Geral, Avenida São João, 473, 16º andar, Centro, São Paulo/SP - CEP 01035-000), ou pela internet no endereço eletrônico: [www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/ouvidoria/fale\\_com\\_a\\_ouvidoria](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/ouvidoria/fale_com_a_ouvidoria)



ESPAÇO FAMÍLIA



CIDADES PAINEIRAS

# Igaraçu do Tietê: grande potencial turístico no centro do estado

**C**hamada inicialmente de Vila São Joaquim em virtude da capela construída em 1926 em homenagem ao padroeiro de mesmo nome, Igaraçu do Tietê tornou-se município em 30 de novembro de 1953. Situada na região central do estado, próxima a Barra Bonita, a cidade tem pouco mais de 23 mil habitantes. Igaraçu do Tietê tornou-se estância

turística em 1994 devido à riqueza natural existente na região e principalmente pelo Rio Tietê que margeia o município. O grande potencial turístico da cidade é representado por atrações como a Eclusa José Bonifácio de Andrada e Silva Jardim, a praia Maria do Carmo de Abreu Sodré – situada

às margens do Rio Tietê, a Gruta Nossa Senhora de Lourdes e as pontes Victório Maniero e Ponte Campos Sales, inaugurada em 5 de março de 1915 e construída pelo ex-presidente. O município ainda possui diversos hotéis e vários restaurantes onde é possível desfrutar da gastronomia local.

Postos atendidos pela Paineiras em Igaraçu do Tietê: Agência da Previdência Social



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

### Diferenças e Semelhanças

**Qual é a semelhança entre o café e a dívida?**

Resposta: Os dois tiram o sono!

**Qual é a semelhança entre o pinguim e o azarado?**

Resposta: Ambos têm pé frio!

**Qual é a semelhança entre arrumar a cozinha de uma casa e sambar?**

Resposta: Para fazer as duas coisas é preciso mexer as cadeiras.

**Qual é a diferença entre o porco e a rua?**

Resposta: O porco tem lombo e a rua tem lombada!

**Qual é a diferença entre o tecido e a galinha?**

Resposta: A galinha bota e o tecido desbota.

**Qual é a diferença entre o carro e o sol?**

Resposta: O sol sai para esquentar e o carro esquentar para sair.



CAÇA-PALAVRAS

O SEGUNDO DOMINGO MAIO É DEDICADO ÀS MÃES. A DATA HOMENAGEIA AS MULHERES QUE ASSUMEM ESSE IMPORTANTE PAPEL DE PREPARAR OS FILHOS PARA OS DESAFIOS QUE SERÃO ENFRENTADOS DURANTE A VIDA. CONFIRA, NO DIAGRAMA ABAIXO, ALGUMAS PALAVRAS RELACIONADAS À MATERNIDADE:

—AMOR / CARINHO / ATENÇÃO / DEDICAÇÃO / PREOCUPAÇÃO / ZELO  
INCENTIVO / PARTICIPAÇÃO / ENVOLVIMENTO / COMPREENSÃO

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



## Datas dos Benefícios

### Maio 2013

Pagamento de **Salário** 05/06

Pagamento de **VR** 07/06

Pagamento de **VT** 10/06

Pagamento de **VA** 20/06

## Comemore o aniversário da Paineiras no Parque da Xuxa e no Wet'n Wild

Para festejar o aniversário da Paineiras, os supervisores oferecerão ingressos para o "Parque da Xuxa" a preços especiais, válidos até 30 de junho. O parque fica na Avenida das Nações Unidas, 22540, Jurubatuba, São Paulo, no Shopping SPMarket, próximo a estação de trem Jurubatuba. O ingresso individual custa R\$ 45,00 e o ingresso para 3 pessoas custa R\$ 117,00. O valor pode ser parcelado em 3 vezes. O parque é direcionado para crianças e antes de fazer o passeio é importante entrar no site ([www.omundodaxuxa.com.br](http://www.omundodaxuxa.com.br)) ou ligar no parque (11 - 5541-2530) para saber se ele estará aberto na data que você deseja fazer a visitação. Os supervisores também estão disponibilizando ingressos para o parque aquático Wet'n Wild, que fica no km 72 da Rodovia dos Bandeirantes, em Itupeva, São Paulo. Os ingressos valem somente para os dias 08, 09 e 16 de junho e serão vendidos a R\$ 34,20. Mais informações sobre o parque acesse [www.wetnwild.com.br](http://www.wetnwild.com.br)



## Cuidado com a saúde nos dias frios



Com a chegada do outono, as temperaturas estão mais baixas, há queda na umidade do ar e ocorre o aumento da poluição. Essas condições possibilitam a ocorrência de reações alérgicas, como rinites e conjuntivites. Além disso, as pessoas permanecem em ambientes fechados, o que ocasiona a transmissão de vírus, como resfriados, gripes e suas complicações, como faringites, sinusites

e pneumonias. As crises de asma também costumam ocorrer quando há mudanças de temperatura. Uma sugestão para manter a saúde em dia é deixar os ambientes sempre arejados e evitar aglomerações de pessoas. Roupas de cama e os agasalhos devem ser colocados ao sol e, quando possível, lavados. Os exercícios físicos devem ser praticados, no máximo, até às 10 da manhã ou após às 5 da tarde. Beba muito líquido, mesmo quando não se está

com sede. O ideal é ingerir de 1 a 2 litros por dia, seja de água, chás, sucos naturais ou água de coco. A alimentação deve ser mais leve e balanceada, com frutas e verduras. Fique atenta a higiene e evite o acúmulo de poeira na casa e nos móveis, limpando sempre com pano úmido e não esqueça de manter as mãos limpas e a pele do corpo hidratada. Com esses cuidados você cuida bem da saúde nesses dias frios.

### CULINÁRIA



## PÃO DE QUEIJO COM TALOS DE RÚCULA

A rúcula é rica em vitamina A e C, além de ter fibras, proteínas e minerais como o potássio, ferro e enxofre. Por conter pouquíssimas calorias é indicada para dietas. Seus talos, que são jogados fora na maioria das vezes, também possuem esses nutrientes. Acompanhe, a seguir, uma receita que aproveita toda a riqueza desse vegetal:

#### Ingredientes

- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 xícaras de polvilho doce
- 2 colheres de chá de sal
- 3 colheres de sopa de óleo
- 1 xícara de leite
- 1 xícara de talos de rúcula picados
- 1 ovo
- 2 xícaras de queijo meia cura ralado
- 1 xícara de queijo parmesão ralado

#### Modo de preparo

Num vasilha misture os polvilhos e o sal. Enquanto isso, numa panela, ferva o óleo e o leite e despeje sobre os polvilhos. Após obter uma massa homogênea, deixe-a esfriar; depois, adicione o ovo. Acrescente a mistura dos queijos e os talos de rúcula; faça bolinhas de 40 gramas e as disponha nas assadeiras. Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 18 minutos. Rende 30 porções.



# 28 de maio: **Dia Nacional de Prevenção da Mortalidade Materna**



Durante a gestação e até o 42º dia após o parto, as mulheres podem ser vítimas da mortalidade materna, causada por fatores relacionados ou agravados pela gravidez ou por medidas tomadas em relação a ela. Contudo, mais de 90% desses casos podem ser evitados.

**A** mortalidade materna pode ser causada por hemorragia grave, principalmente devido a um sangramento intenso após o parto, infecções que geralmente ocorrem após o parto, pressão alta durante a gravidez, aborto ou devido a doenças crônicas. O risco de morte é maior entre adolescentes abaixo dos 15 anos, pois o corpo das jovens está em desenvolvimento.

Segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS, meio milhão de mulheres grávidas morrem por ano, no mundo, sendo que 13% delas perdem

a vida devido a abortos clandestinos. A principal forma de evitar a mortalidade materna é o pré-natal, ou seja, a assistência médica que a mulher deve receber durante toda a gestação. O ideal é que no primeiro trimestre da gravidez a gestante consulte um médico para diagnosticar e tratar a tempo doenças pré-existentes. No início do pré-natal são feitos exames básicos que, além de prevenir doenças que possam afetar a mãe e o feto neste período, asseguram maior confiança à mulher durante esse período de insegurança. Nas gestações de alto risco, a assistência recebida deve ser ainda

maior.

O pré-natal deve ser mantido até o final da gestação. O médico indicará, para cada caso, os períodos de consulta e os procedimentos a serem tomados. O importante é seguir atentamente as observações e nunca optar por medidas alternativas, como a ingestão de remédios caseiros ou a automedicação. Qualquer ação tomada sem a devida orientação médica pode colocar em risco a vida e a saúde da mãe e do bebê. Por isso, faça sempre o pré-natal.



## 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. Você também pode enviar uma foto sua, 3x4, para sair junto à imagem.



O colaborador **Adilson Vieira Alves**, da Ouvidoria Geral da Prefeitura de São Paulo, enviou uma foto feita do celular que mostra a Igreja Nossa Senhora das Graças, que fica na praça do Payssandu, em frente das galerias do Rock e Olido. "O centro de São Paulo é lindo. São Paulo minha cidade, São Paulo meu orgulho", disse Adilson, no e-mail onde enviou a foto que você confere nesta edição.