



A importância do crachá
O uso desse documento é essencial no ambiente de trabalho. Não descuide dele!

02



Equipe faz a diferença
Agência da Previdência Social de Mogi das Cruzes conta com serviços da Paineiras

03



Bolo de Fubá com Goiabada
Aprenda a fazer essa delícia, ótima para os dias de inverno

06

Olhos: nossas janelas para o mundo!

A visão é um dos sentidos mais importantes do ser humano. Afinal, cerca de 80% das informações transmitidas no mundo são visuais! Os olhos funcionam como uma câmera que capta formas e cores com grande precisão. Trata-se de um órgão delicado, que deve ser cuidado com carinho. Infelizmente, muita gente não dá importância para a visão. Há quem nunca, na vida, foi a um oftalmologista – especialista em saúde ocular. Além de detectar inúmeras doenças que atacam os olhos, como a catarata, esse médico consegue verificar sua acuidade visual, ou seja, ele descobre se você está enxergando bem. É o oftalmologista que indica ou não o uso de óculos. Muitas crianças, por exemplo, não vão bem na escola porque tem dificuldade para enxergar. E você: cuida bem de seus olhos? Saiba mais sobre o assunto nesta edição.

05





Saiba mais sobre o ASO – Atestado de Saúde Ocupacional

Esse documento define se o colaborador está ou não apto a realizar suas tarefas profissionais. O ASO é emitido em duas vias a cada exame realizado pelo trabalhador, seja esse exame de admissão ou demissão, periódico, de mudança de função ou de retorno ao trabalho. A primeira guia fica arquivada no local de trabalho e a segunda é entregue ao trabalhador. Além da identificação completa do colaborador, o ASO traz o número de identidade, a função exercida, os riscos que existem na execução das tarefas e os procedimentos médicos que o profissional foi submetido, dentre outras informações. O ASO deixa empregado e empregador conscientes da saúde dos profissionais.



Crachá: sua identificação profissional

O crachá é um documento essencial para os profissionais da Paineiras. Ele não somente traz informações pessoais e administrativas do trabalhador, mas também o identifica perante o público e os clientes. Essa peça deve ser sempre usada, em todas as ocasiões. Cada colaborador deve zelar pela manutenção desse documento, que deve ser mantido preso ao uniforme, preferencialmente através de um cordão. Após o trabalho, o crachá deve ser guardado em local seguro e limpo. No caso de perda ou desgaste, procure seu encarregado, líder ou supervisor para a substituição do documento.



Agosto 2014



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/08
Pagamento de **VR** – 06/08
Pagamento do **VT** – 10/08
Pagamento do **VA** – 20/08



Telefones Úteis

SPTrans – 156
Cartão BOM – 0800-7711800
Sodexo – 4003-3167
Benefício Social Familiar – 0800 773 3738



Curta a página oficial da Paineiras no facebook.

facebook.com /**paineiras.servicos**



Ajude a fazer o novo iP

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo atual? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para os e-mails galvaojr@uol.com.br ou luciana@paineiras.com.br ou, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O Informativo Paineiras não quer ser só feito para você, mas também por você!



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 9 9771 3842 - galvaojr@uol.com.br

Projeto Gráfico, Editoração e Ilustração

Paulo Schmidt
Tel.: 12 9 9771 8695
ps@psestudio.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.700 exemplares

Fale com a gente

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

www.paineiras.com.br

Equipe atua com destaque na Agência da Previdência Social de Mogi das Cruzes



Jussara, Thomas e Wilma

O grupo cuida, diariamente, da limpeza e higienização de um prédio de 3 andares onde funcionam diversos setores, como atendimento ao público, arquivos e salas administrativas. Pelo local passam cerca de 700 pessoas que vão em busca dos diversos serviços prestados pela Previdência Social. Para deixar tudo em ordem, a equipe da Paineiras mantém-se unida e focada no propósito de atender às expectativas dos clientes.

“ Palavra da nossa gente ”

“Nossa equipe se esforça em suas tarefas. Temos o apoio de todos e estamos motivadas a prestar o melhor serviço, sempre. Busco manter o grupo entrosado. É fundamental respeitar o limite de cada um, porque cada colega é diferente do outro”.

Jussara Ramos Sobrinho

Líder da Paineiras na Agência da Previdência Social de Mogi das Cruzes



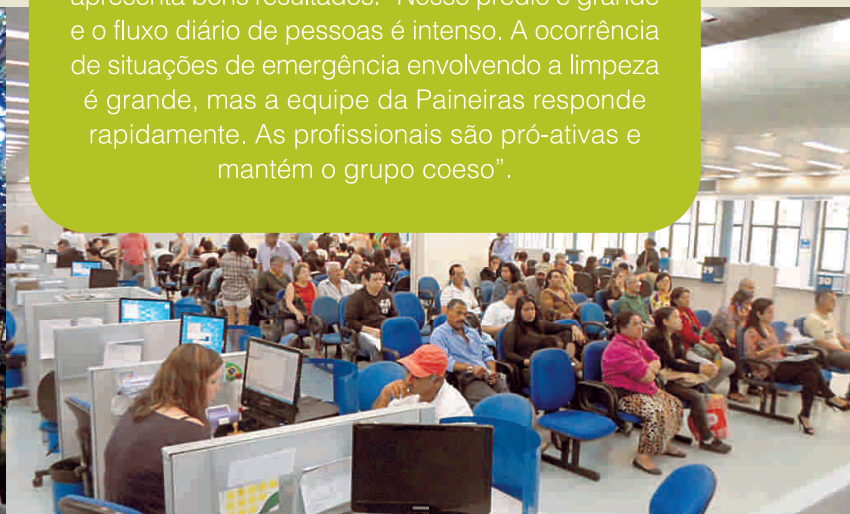
Wilma, Clarinda, Cosma, Marli e Jussara (esq. p/ dir.)

O que diz nosso cliente

Thomas Eduardo Ribeiro Carlos, gerente da Agência da Previdência Social de Mogi das Cruzes, acompanha de perto os serviços prestados pelos profissionais da Paineiras. Segundo ele, a equipe apresenta bons resultados. “Nosso prédio é grande e o fluxo diário de pessoas é intenso. A ocorrência de situações de emergência envolvendo a limpeza é grande, mas a equipe da Paineiras responde rapidamente. As profissionais são pró-ativas e mantêm o grupo coeso”.



Prédio da Agência da Previdência Social de Mogi das Cruzes



Área de atendimento ao público

Saiba mais sobre a Agência da Previdência Social de Mogi das Cruzes

Além de Mogi das Cruzes, a unidade atende pessoas vindas das cidades de Biritiba Mirim, Salesópolis e Arujá. A agência oferece diversos serviços aos beneficiários da Previdência Social, com destaque para as atividades de reabilitação profissional destinadas a pessoas incapacitadas para o trabalho. A agência atende de segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas. O endereço é Rua Olegário Paiva, 275, centro de Mogi das Cruzes.

Capacitações marcam abertura da nova base de manutenção de Campinas

A Paineiras inaugurou, no dia 26 de maio, sua base da manutenção em Campinas. Na ocasião foi feita a integração dos novos colaboradores. Outro destaque foi a realização de um treinamento sobre a NR-35, norma regulamentadora do Ministério do Trabalho que trata de trabalho em alturas. O uso correto de EPIs – Equipamento de Proteção Individual

também foi outro assunto tratado na capacitação, apresentada por Ricardo, do treinamento, e por Rogério, técnico de segurança no trabalho, com apoio do coordenador Carlos Oliveira, da supervisora Lucia Rabelo e do encarregado da manutenção Osmar. As atividades foram bem recebidas pelos participantes. “Achei que tudo foi

bem esclarecedor e positivo. Os colaboradores ficaram tranquilos após a integração”, disse o encarregado Osmar, que ainda destacou a importância do treinamento sobre a NR- 35 e o uso correto dos EPIs: “Sempre é importante essas informações. É legal para tirar as dúvidas dos colaboradores”.



Participantes do treinamento sobre a NR- 35 e o uso correto dos EPIs



Colaborador: atenção aos treinamentos

A Paineiras realiza diversos treinamentos que visam à melhoria contínua das atividades nos ambientes de trabalho. Essas oportunidades sempre surgem para que você aprimore sua qualificação profissional e pessoal. Por isso fique atento: quando essa chance surgir, não deixe de participar. A Paineiras quer você caminhando, junto com ela, rumo ao sucesso!

Cuide bem de seus olhos!

Os olhos são as janelas da alma e os espelhos para o mundo! Esse ditado mostra a importância que esses órgãos têm para a vida das pessoas. A visão é um dos principais sentidos humanos, pois é responsável por captar 80% das informações transmitidas diariamente. Porém,

muita gente dá pouca atenção à saúde ocular. Aliás, existem pessoas que nunca na vida foram a um oftalmologista – médico especializado em descobrir e tratar doenças oculares. É por isso que foi instituído “Dia da Saúde Ocular”, comemorado em 10 de julho. Os especialistas

revelam que 8 em cada 10 casos de perda de visão poderiam ter sido evitados se tivessem sido avaliados a tempo. Isso ocorre porque muitas doenças que atacam os olhos não apresentam sintomas e, quando o problema surge, muitas vezes, é tarde demais.

Dicas para uma visão saudável

- Coma muitas fibras, frutas e vegetais. Melão, laranja, tomate, damasco, manga, kiwi, pimentão vermelho, abóbora, batata doce, aspargos, brócolis e cenoura são alguns alimentos ricos em vitamina A, fundamental para os olhos.
- Beba muita água, que hidrata não apenas o corpo, mas também os olhos.
- Evite fumar e evite longas exposições a fumaça.
- Use óculos com proteção contra os raios ultravioleta – UV. Não use óculos sem procedência, comprados em camelôs. Eles podem ser prejudiciais à visão. Dê preferência a lojas do ramo.
- Não use remédios caseiros ou aplique colírio sem recomendação de um oftalmologista.

Visite o oftalmologista regularmente

Pelo menos 1 vez por ano, as pessoas devem procurar o médico para ver como está a saúde dos olhos. Os especialistas também vão verificar se não há perda de visão, recomendando o uso de óculos quando necessário. Isso é fundamental para adultos, jovens e crianças, que podem ter um baixo rendimento escolar porque não estão enxergando corretamente.

Atenção: nunca use óculos sem recomendação médica. Somente o oftalmologista pode receitar óculos!

Cuidado com a Catarata

A catarata é a principal causa de cegueira no Brasil. Ela causa a opacidade do cristalino, ou seja, deixa a lente natural do olho embaçada, impedindo a visão. A doença pode ser causada por diabetes, inflamação ou lesão no olho, histórico familiar de catarata, uso de remédios à base de corticoides por muito tempo, exposição à radiação, fumo e exposição excessiva aos raios ultravioleta emitidos pela luz do sol. A catarata pode ser curada através de uma microcirurgia que substitui o cristalino por uma lente artificial. Quanto mais cedo for feito o diagnóstico por um médico, maior é a chance de recuperação.

Relaxe ouvindo sua música predileta

Você sabia que a música faz bem para a saúde? Uma pesquisa feita nos Estados Unidos revelou que ouvir a melodia predileta reduz o estresse, alivia sintomas de depressão, melhora o humor, estimula a concentração, reduz a ansiedade e até relaxa pacientes antes e após uma cirurgia. O estudo ainda mostrou que a música ajudou pacientes em tratamento de câncer e em recuperação de AVC – Acidente Vascular Cerebral. **Ouvir música, de qualquer gênero ou estilo, só faz bem.** Mas, quando estiver na presença de outras pessoas ou em locais públicos, **use preferencialmente fone de ouvido!**



Saiba mais sobre os métodos contraceptivos

Ser mãe é um desejo que muitas mulheres têm desde a infância. Mas hoje os métodos contraceptivos permitem escolher o momento ideal para a gravidez. A camisinha é um desses métodos e seu uso é recomendado na proteção das DSTs – Doenças Sexualmente Transmissíveis, como a AIDS. Há ainda a camisinha feminina, o DIU – dispositivo intrauterino, a pílula anticoncepcional e a contracepção hormonal injetável, entre outros. **A opção pelo melhor método deve ser feita sob a orientação de um médico,** que analisará a idade da pessoa, a frequência com que ela mantém relações sexuais, as necessidades reprodutivas e de saúde, entre vários fatores. **Lembre-se: ser mãe é uma decisão para a vida toda!**

Controle suas finanças pelo celular

Administrar seu dinheiro é algo que pode ser feito na palma da mão. Basta ter um celular com aplicativos de controle financeiro, disponíveis para iPhone e Android. Muitos programas são gratuitos e ajudam a gerenciar as transações em qualquer lugar, a qualquer hora, e não exigem conexão à internet para fazer os lançamentos de gastos. **Acesse** play.google.com/store/apps e escreva na barra de buscas “Controle Financeiro”. Uma nova página se abrirá com uma infinidade de aplicativos, prontos para serem baixados.



Suco detox verde: opção para limpar o organismo

Certamente você já ouviu falar em Detox, forma abreviada da palavra desintoxicação. Há inúmeras receitas Detox que ajudam a limpar o organismo, principalmente depois de uma farra à mesa. Os sucos são a preferência daqueles que procuram resultados rápidos e os feitos de couve são uma ótima opção para quem sofre com gastrite ou problemas intestinais. **Uma receita bem simples** desse suco leva 1 folha de couve, suco de meio limão, 1 pedaço pequeno de pepino sem casca e sem semente, 1 maçã vermelha sem casca e 150ml de água de coco. Os ingredientes devem ser cortados em pequenos pedaços e batidos num liquidificador. Porém, fica a **dica: a melhor opção ainda é evitar os excessos.**



Queremos suas dicas e sugestões!

Você quer que algum assunto específico seja tratado pelas novas colunas do iP? Mande suas sugestões e dicas para luciana@paineiras.com.br ou galvaojr@uol.com.br ou então mande seu material por intermédio de seu supervisor. Faça você também o iP!

PASSATEMPO



CAÇA-PALAVRAS

O inverno chega neste mês e, com ele, os dias ficam ainda mais frios. É época de se proteger com roupas quentes e caprichar na alimentação. Encontre, abaixo, palavras relacionadas a essa estação do ano:

~~AGASALHO~~ / ACONCHEGO / TEMPERATURA / GEADA / BLUSA
CACHECOL / CHOCOLATE / FONDUE / AMIGOS / COMEMORAÇÃO

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



ADVINHAÇÃO



O que é, o que é...

... **que corre, mas não anda?**

Resposta: a água!

... **que sempre aumenta e nunca diminui?**

Resposta: a idade!

... **que, quando se tira o R, fica muito leve?**

Resposta: a perna!

... **que, se vem da cobra pode matar, se vem do navio, pode salvar?**

Resposta: o bote!

... **que, quando se joga pra cima é verde, quando cai é vermelho?**

Resposta: a melancia!

... **que, quanto mais se tira, mais se tem?**

Resposta: a fotografia!



CULINÁRIA



Confira a deliciosa receita, ótima para esses dias de frio, enviada pela colaboradora Juliana Braz da Costa, do setor Comercial Público da Paineiras. Faça como ela e mande também sua receita para ser publicada no iP!

Bolo de Fubá com Goiabada

Modo de Preparo

Misture, no liquidificador, o ovo, o leite, o óleo, o açúcar, o fubá e bata bem. Depois coloque a mistura numa tigela e adicione com a farinha e o fermento em pó. Se quiser pode colocar uma pitada de erva-doce. A seguir coloque, em forma untada com manteiga e farinha, um pouco da massa e camadas de goiabada. Faça esse processo várias vezes até acabar com a massa por cima. Leve ao forno quente de 30 a 40 minutos. Depois é só servir.

Ingredientes

1 ovo
1 copo americano de leite
1 copo americano de fubá
1 copo americano de açúcar
Meio copo americano de óleo
1 copo (americano) farinha de trigo
1 colher de fermento em pó
Goiabada em pedaços
Erva doce (se desejar)



Vacina BCG

Proteja a saúde de seu bebê contra a tuberculose

Em 1º de julho comemora-se o “Dia da Vacina BCG”. A sigla, formada pelas iniciais das palavras Bacillus Calmette-Guérin, faz referência à bactéria descoberta em 1921 pelos cientistas franceses Camille Guérin e Albert Léon Chaves. O medicamento, aplicado sob a forma de injeção, é usado para imunizar crianças e adultos contra a tuberculose. No Brasil, a vacina é obrigatória para crianças menores de 1 ano de idade desde 1976 e está disponível gratuitamente, na rede pública de saúde. Ela deve ser aplicada em recém-nascidos com peso igual ou superior a 2 quilos, ainda na maternidade. Se a aplicação não foi feita, a vacina deve ser ministrada após o primeiro mês de vida. A vacina BCG pode ser aplicada simultaneamente com outras vacinas, sendo contraindicada apenas para portadores do vírus HIV.

O perigo da tuberculose

A doença infectocontagiosa causada pelo “Bacilo de Koch” ataca mais os pulmões, mas pode também causar infecções nos ossos, rins e meninges - membranas que envolvem o cérebro. A transmissão da tuberculose é direta, de pessoa a pessoa. Ao falar, espirrar ou tossir, o doente expõe pequenas gotas de saliva que contêm o agente infeccioso e que podem ser aspiradas por outra pessoa. As crianças e idosos são os mais atingidos pela doença, uma vez que eles têm seus sistemas imunológicos enfraquecidos. A tuberculose causa tosse seca, emagrecimento, fraqueza e falta de apetite. Em casos mais graves, pode levar a eliminação de sangue pelo catarro. O tratamento é demorado e pode levar cerca de 6 meses.

Atenção, mamãe!

Após aplicação da vacina BCG através de injeção, normalmente no braço direito, é normal que apareça, em 2 a 6 semanas, uma pequena lesão avermelhada, que regride até desaparecer, deixando uma pequena cicatriz. Por isso, não use nenhum tipo de medicamento na casquinha que se forma na lesão e nem retire essa casca

Mostre como você vê o mundo! Envie pra gente fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular. As imagens devem mostrar lugares e cenas que fazem parte da vida. E-mails para envio das fotos: luciana@paineiras.com.br / galvaobjr@uol.com.br

Atenção: No e-mail, coloque seu nome e o posto onde você trabalha. Faça também uma breve identificação dos locais e as cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.



"Campos do Jordão possui diversos locais onde é possível admirar a Serra da Mantiqueira. As belas paisagens somam-se ao frio e a agitação comuns à cidade serrana nesta época do ano. Vale a pena visitar o município, também conhecido como "a Suíça Brasileira".