



Serviços

Paineiras atende Centro de Distribuição da CSN Cimentos

03



Alimentação

Melancia: dica para se refrescar no calor!

06



Conscientização

16 de Novembro: dia mundial das vítimas de trânsito

08

Higiene gera saúde. Preserve a vida!



A falta de informação é o principal motivo que leva muita gente a não dar a devida atenção à higiene. Infelizmente, um grande número de pessoas não mantém hábitos simples, mas essenciais, como lavar as mãos antes das refeições ou depois de ir ao banheiro. Na verdade, esses indivíduos não sabem que estão colocando a própria saúde em risco. Existem, no mundo, inúmeras doenças causadas pela falta de higiene. Uma delas, o Ebola, matou mais de cinco mil pessoas na África e está gerando apreensão em diversos países, dentre eles o Brasil, que registrou em setembro um caso suspeito. As autoridades de saúde descartaram, contudo, que possa ocorrer um surto dessa doença no país, que enfrenta outras enfermidades também perigosas, como o cólera, a febre tifoide e a esquistossomose. Saiba mais sobre essas doenças nesta edição e aprenda também a se defender, priorizando sempre a higiene!

05



Adornos: use-os com bom senso

Muitas mulheres não dispensam o uso de brincos, colares, pulseiras e anéis. Existem homens que também não saem de casa sem o relógio e que não dispensam adereços no pescoço e nas mãos para realçar o visual. Porém, na hora do trabalho, é preciso ter bom senso e, em primeiro lugar, é preciso pensar na segurança. Esses adornos podem atrapalhar as atividades profissionais e até ocasionar uma condição insegura, ficando enroscados nos instrumentos de trabalho e gerando acidentes. O correto, nessas situações, é retirar os objetos que venham a proporcionar qualquer tipo de risco às atividades profissionais. O segundo fator a ser pensado é o aspecto visual. O uso de ornamentos de tamanho exagerado não é recomendado na maioria das situações sociais, principalmente no ambiente de trabalho. Uma dica é optar pela discrição, que desperta a atenção das outras pessoas de forma muito mais positiva.



Lembre-se: você é seu principal cartão de visitas!

iP **Dezembro 2014**

Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05/12
Pagamento de **VR** – 05/12
Pagamento do **VT** – 10/12
Pagamento do **VA** – 19/12

iP

Telefones Úteis

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

f

Curta a página oficial da Paineiras no facebook.

[facebook.com /paineiras.servicos](https://www.facebook.com/paineiras.servicos)

Dia 30 de novembro: pagamento da primeira parcela do 13º Salário. E a segunda parcela é dia 19 de dezembro. Fique atento!

Motociclista: cuidado nos corredores entre os carros

O número de acidentes de trânsito envolvendo motos cresce a cada ano e, dentre os fatores responsáveis pela maioria das ocorrências está a imprudência e a imperícia dos motociclistas. Um dos principais abusos cometidos é pilotar as motos nos corredores que se formam entre os carros durante os congestionamentos. É nesse momento que muitos acidentes, que

podem ser até fatais, acontecem. Para evitá-los, o ideal é não andar nos corredores. Caso isso venha a ser feito, a dica é prosseguir somente quando os carros à frente estiverem parados. O motociclista deve reduzir a velocidade e sinalizar continuamente aos outros veículos e motos. Manter os faróis acesos é essencial, bem como reduzir a velocidade ao se aproximar de

passarelas e entradas. Caso o trânsito siga em fluxo normal, não ocupe mais o espaço no meio da faixa. É importante também estar sempre no campo de visão do motorista e observar atentamente os carros, que podem fazer manobras inesperadas. Não esqueça também do capacete, que deve ser fixado corretamente à cabeça. Aja com segurança!



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 galvaodr@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 - galvaodr@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 da Paineiras atua com determinação na CSN Cimentos



Encarregado Eduales, cliente Carlos e a supervisora Nalva

O **Centro de Distribuição de Capuava**, situado na cidade de Mauá, é atendido por colaboradores que cuidam da limpeza e da organização de um amplo galpão de oito mil metros quadrados, onde são recebidas, armazenadas e despachadas diariamente grandes remessas de sacos de cimento produzidos pela CSN. Para manter tudo em ordem, os profissionais trabalham constantemente em equipe, priorizando a eficiência, a atenção e a rapidez nas atividades. A segurança é também observada de forma especial pelos colaboradores, que usam máscaras, capacetes e óculos

de proteção durante a realização das tarefas diárias. Além de cuidar do galpão, a Paineiras mantém ainda limpeza e higienização das áreas externas e administrativas e realiza serviços de jardinagem.

“ Palavra da nossa gente ”

“Busco conversar bastante com todos da equipe. Os colaboradores estão atentos e mantêm um bom relacionamento com o cliente. Nosso pessoal trabalha buscando qualidade.”

Eduales Carvalho – Encarregado da Paineiras



Equipe da subestação que atua na CSN Cimentos



Centro de Distribuição

O que dizem nossos clientes

O trabalho realizado pelos colaboradores da Paineiras é acompanhado de perto por Carlos Antonio Meira, supervisor do centro de distribuição de Capuava da CSN Cimentos. O cliente destaca o entrosamento da equipe às atividades desenvolvidas no posto. “A Paineiras se encaixou a nossa rotina; ela faz parte da nossa equipe. É uma boa parceria”, salienta Carlos, que também ressalta a preocupação do grupo com a segurança. “Fazemos, todos os dias, a leitura e discussão do DDS - Diário Diário de Segurança. A equipe da Paineiras está bem alinhada às nossas normas”, concluiu o cliente.

Conheça a CSN

A CSN – Companhia Siderúrgica Nacional – surgiu em 1941 como empresa estatal voltada a siderurgia. Hoje atua com destaque mundial no setor privado na elaboração de produtos siderúrgicos de alta qualidade que abastecem a indústria automobilística, a construção civil, os fabricantes de eletrodomésticos e do setor de embalagens. Em 2009, a CSN construiu uma fábrica de cimento em Volta Redonda, no estado do Rio de Janeiro, junto a usina siderúrgica Presidente Vargas, com capacidade para produzir 2,4 milhões de toneladas por ano. A iniciativa ampliou a atuação da empresa no mercado da construção civil. Fonte: www.csn.com.br

Cursos mobilizam colaboradores na sede de Poá

Importantes atividades foram promovidas pela Paineiras na área de treinamento. Uma delas foi destinada aos copeiros e aconteceu em duas ocasiões, nos dias 23 e 30 de setembro, beneficiando profissionais que atuam nos postos da capital. O curso buscou aprimorar os colaboradores que prestam serviços na área de copa. Aulas teóricas e atividades práticas foram realizadas com a intenção de atualizar os profissionais, que ainda tiveram a oportunidade de

trocar experiências com outros colegas que atendem os mais diversos clientes de São Paulo. Houve também, nos dias 01, 08, 14 e 15 de outubro, mais uma etapa do Programa de Educação Continuada. Os trabalhos atenderam os encarregados e tiveram como foco a atualização de procedimentos operacionais e de departamento pessoal. O objetivo foi rever e atualizar conceitos importantes, que fazem parte da rotina dos colaboradores.

iP INTEGRAÇÃO

Boas-vindas e muito sucesso para os novos colaboradores da Paineiras!



Encarregados que participaram do treinamento do Programa de Educação Continuada



Defenda-se das doenças causadas pela falta de higiene

O mundo tem acompanhado com medo as notícias sobre o surto de Ebola, doença que surgiu na África e que já apresentou casos em países da Europa e nos Estados Unidos. Um suposto caso também foi registrado no Brasil em setembro, mobilizando a atenção das autoridades de saúde, que garantem não haver o risco da enfermidade se alastrar no país. O Ebola é um vírus pouco conhecido que ataca animais e seres humanos. Ele é transmitido pela saliva, sangue e outras secreções corporais, como sêmen ou suor. A falta de informação e de medidas básicas de higiene contribuíram para que a doença se alastrasse na África. Porém, o Ebola não é o único mal causado pela falta de higiene. Confira três doenças que podem atingir pessoas em todo o Brasil:



Cólera

Doença infecciosa que ocorre no intestino por causa de uma bactéria transmitida principalmente quando se bebe água contaminada por fezes. Os alimentos e utensílios podem ser infectados pela água, pelo manuseio ou por moscas. A doença é causada pela falta de água tratada e de rede de esgotos, moradias sem condições de higiene e falta de higiene com os alimentos. Se não for tratada de maneira adequada, a cólera pode levar à morte.

Febre tifoide

É causada por uma bactéria chamada salmonela que está presente nas fezes e na urina e que pode ser encontrada na água contaminada e em alimentos de origem animal, como leite e derivados, e também nos ovos, caso eles tenham contato direto com os dejetos dos animais. A transmissão ocorre pelo contato com as fezes e pela ingestão de água e alimentos contaminados. É conhecida também como “doença das mãos sujas”.

Esquistossomose

Conhecida por “barriga-d’água”, a doença é provocada pela larva de um verme que entra na pele quando uma pessoa descalça, por exemplo, pisa na água contaminada por esgotos, ou então come um alimento infectado. Os vermes percorrem o sangue e quando ficam adultos se alojam nas veias próximas ao fígado onde colocam seus ovos, que atravessam a parede intestinal e depois são evacuados com as fezes. Pelos esgotos, os ovos chegam às lagoas, águas paradas, córregos e brejos, onde eclodem liberando pequenas larvas, que penetram em caramujos que vivem às margens dessas águas. Nos caramujos, os vermes se desenvolvem e se tornam larvas, infestando as pessoas. Ao alcançar o intestino, as larvas causam febre, dor abdominal e diarreia. Na fase avançada, há acúmulo de líquido dentro do abdome e inchaço – por isso barriga-d’água. Se a doença não for tratada, o fígado pode parar de funcionar, levando à morte.

Dicas simples de higiene que garantem sua saúde

- Lavar as mãos sempre, principalmente após sair do banheiro e antes de manipular alimentos.
- Consumir alimentos de boa procedência, cozinhando-os bem. Evite alimentos crus.
- Lavar frutas e verduras, deixando-as de molho no vinagre antes de consumi-las.
- Deixe alimentos fora do alcance de insetos, roedores e outros animais, que podem transmitir doenças.
- Mantenha a casa sempre livre de sujidades. Cuide especialmente da cozinha e do banheiro.
- Troque suas roupas todos os dias, principalmente as peças íntimas.
- Não compartilhe roupas, toalhas, sabonetes e escova de dentes.
- Evite andar descalço e não se esqueça da higiene pessoal diária: mantenha unhas e cabelos cortados e limpos, tome banho com sabonete e escove os dentes sempre!

Cuide bem de seu sono nos dias de calor

Muita gente tem dificuldade de dormir quando chega o calor. A noite mal dormida reduz a disposição, podendo provocar dores de cabeça e falta de concentração. A privação do sono, nos casos mais graves, pode gerar depressão e obesidade. Na hora de ir para a cama, quem deseja um sono tranquilo deve manter o quarto arejado e o corpo fresco. Por isso é fundamental fazer com que o ar circule e uma saída é usar ventiladores ou aparelhos de ar condicionado. Porém, não posicione esses equipamentos na direção do corpo e coloque vasilhas

com água no ambiente para que o ar fique mais umidificado. Aliás, hidratar-se bem, bebendo muita água ou suco, é fundamental para quem deseja uma boa noite de sono, já que a transpiração é maior no calor e a perda de líquidos pelo suor torna-se inevitável. Vestir roupas bem leves, com tecidos finos que ajudam a transpirar, é outra medida positiva. O mesmo vale para lençóis e fronhas dos travesseiros. Outra dica: nunca durma depois de fazer uma refeição pesada. Procure consumir alimentos leves, de preferência pelo menos 4 horas antes de dormir.

Nos dias quentes, mantenha a cor de seu batom

O calor é o grande inimigo da maquiagem. O batom, por exemplo, é o primeiro a desaparecer. A preparação dos lábios pode ajudar a manter a cor por mais tempo. A dica é passar um corretivo e uma camada de pó antes de aplicar o batom, que ajudarão a deixar o batom menos cremoso, fixando mais a cor. Outro truque antigo também é válido: passe uma camada de batom, tire o excesso com um papel e passe outra camada por cima.

Melancia: dica de frescor para os dias de calor



Desde o final de outubro os mercados oferecem em maior volume e menor preço uma fruta que faz muito bem à saúde: a melancia. Ideal para ser consumida nos dias mais quentes, a fruta é composta por 90% de água e tem poucas calorias. Seu consumo não é recomendado, contudo, por diabéticos, uma vez que a melancia tem alto índice glicêmico. Nas outras circunstâncias, a fruta é totalmente recomendada, principalmente para quem deseja manter a pele radiante. A polpa vermelha contém licopeno e glutathione, antioxidantes que tem a fama de rejuvenescer as pessoas. De fato, está comprovado que essas substâncias, bem como as vitaminas presentes na melancia ajudam na prevenção de vários tipos de câncer. Outra substância que merece destaque é a citrulina, que ajuda no combate à disfunção erétil. Para quem deseja emagrecer, a fruta ajuda a matar a fome e, ao mesmo tempo, hidrata. Nesse verão, abuse da melancia!



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

iP ADIVINHAÇÃO



Charadas das palavras

O que está no meio do ovo?

Resposta: A letra "V".

O que é que todos têm dois, você tem um e eu não tenho nenhum?

Resposta: A letra "O" das palavras.

O que está em cima de nós?

Resposta: O acento agudo.

O que tem no final do infinito?

Resposta: a letra "O"

O que é que tem na cabeça, mas não é cabelo; tem no poço, mas não é água?

Resposta: A letra "Ç".

O que é que tem capa, mas não é super-homem, tem folha mas não é árvore, tem orelha mas não é gente?

Resposta: o livro.

iP CAÇA-PALAVRAS

O verão ainda está longe, mas os dias de calor já começam a mostrar que a próxima estação do ano virá com força total. Encontre no diagrama abaixo palavras relacionadas às altas temperaturas:

~~ÁGUA~~ / CALOR / SORVETE / SUCO / HIDRATAÇÃO / ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL / ROUPA LEVE / CHUVAS / VENTO / TRANSMISSÃO

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

iP CULINÁRIA



Além de ser refrescante, a melancia também é uma ótima pedida para quem gosta de geleias, que podem ser passadas no pão, em bolachas ou servir até de recheio para bolos ou rocamboles. Acompanhe, a seguir, uma receita simples:

Geleia de Melancia

Modo de preparo Remova a casca verde da melancia, corte a parte branca em cubos pequenos, deixando a parte vermelha — a polpa da melancia quase intacta e sem as sementes. Coloque numa panela grande quatro xícaras da melancia — da polpa e da parte cortada em cubos, o açúcar e o limão. Deixe que os ingredientes cozinhem em fogo médio durante duas horas, mexendo de vez em quando e verificando o ponto. Depois, com uma escumadeira, remova as rodela de limão e coloque a geleia em potes esterilizados em água quente. Vede bem os potes e coloque-os em um banho-maria por 10 minutos. Deixe esfriar antes de usar.

Ingredientes

- 1 quilo de melancia sem as sementes
- 3 xícaras de açúcar
- 3 limões sicilianos lavados, cortados em rodela e sem sementes

16 DE NOVEMBRO

Dia mundial das vítimas de trânsito



O **Dia Mundial das Vítimas de Trânsito** foi instituído pela Assembleia Geral da ONU — Organização das Nações Unidas — em 2005. Na ocasião, a entidade estabeleceu que todo terceiro domingo do mês de novembro fosse destinado a lembrança das pessoas que perderam a vida nas ruas, avenidas e estradas do mundo. A data serve como oportunidade para chamar a atenção da sociedade sobre a necessidade de ampliar a educação para o trânsito, além de promover um maior respeito entre motoristas, passageiros e pedestres. Aliás, dentre o total de vítimas, os pedestres são os mais atingidos pela imprudência, intolerância e falta de respeito no trânsito. Segundo estimativa de uma companhia de seguros Alemã, mais de 20 mil pedestres morrem no mundo por causa de acidentes envolvendo os mais diversos tipos de veículos. Ser solidário no trânsito, respeitar as leis e sinalizações viárias, agir com cautela quando estiver à frente de um volante ou caminhando nas vias públicas e, acima de tudo, entender que todos merecem respeito, em qualquer situação, são ações importantes para ajudar a reduzir e, quem sabe um dia, acabar com essa verdadeira guerra que existe no trânsito mundial.

 VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

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 / galvaojr@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.



O rio Paraíba do Sul, fotografado na cidade de Pindamonhangaba, é um dos mais importantes do Brasil. Ele corta os estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais, abastecendo quase uma centena de cidades. O Paraíba do Sul forma-se da junção dos rios Paraitinga e Paraibuna, perfazendo um percurso de 1.137 quilômetros, desde a nascente do Rio Paraitinga até a foz, em São João da Barra, no Norte Fluminense.