



Serviços

Porteiros atuam em empresa especializada em atendimento a clientes

03



Treinamentos

Atividades do Programa de Educação Continuada mobilizam colaboradores

04



Conscientização

Você já sorriu hoje? Saiba mais sobre essa forma de expressão

08

Em 2015, transforme expectativas em realidades!



Você ainda recorda quais foram os desejos e promessas feitos para esse ano que está apenas começando? Muita gente, em pleno mês de janeiro, certamente já se esqueceu. Há também quem decidiu seguir em frente, esperando que alguma coisa aconteça de repente, por acaso. Essas pessoas esquecem também que na vida nada ocorre dessa forma e que o destino é quase sempre desculpa para a inércia. Ter expectativa é uma sensação humana que somente tem valor se for transformada em realidade. De que adianta esperar por uma vida melhor se nada é feito para que isso ocorra? A força existente no desejo serve de combustível à motivação e a mudança real. O Informativo Paineiras preparou uma matéria especial que trata desse assunto e que tem a pretensão de levar você, leitor, a refletir sobre a importância de fazer as coisas – boas – realmente acontecerem nesse ano que está só começando. 05



As vantagens de ser amigável no ambiente de trabalho



Difícilmente alguém permanece nas festas de final de ano de cara amarrada ou tratando as outras pessoas com indiferença, superficialidade ou frieza. Esse tipo de conduta, entretanto, é muito comum no cotidiano, quando não há comemoração ou festividades. Comportamentos pouco cordiais também são frequentes no ambiente de trabalho. Ser amigável, simpático, sorridente e amável com os outros são demonstrações de educação e de respeito. Há quem justifique que o mau humor ocorre por causa de problemas pessoais. As outras pessoas, contudo, não merecem ser tratadas de forma negativa por causa desse ou de qualquer outro motivo. A principal forma para superar dificuldades, por maior que sejam, é agir positivamente.

Lembre-se: gentileza gera gentileza!



Fevereiro
2015

Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/02
Pagamento de **VR** – 06/02
Pagamento do **VT** – 10/02
Pagamento do **VA** – 20/02



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



SAÚDE Não fique de fora do Desafio Sob Medida 2015

Você ainda não se inscreveu para participar? Procure então seu líder, encarregado ou supervisor e não perca a oportunidade de conquistar uma melhor qualidade de vida. A partir deste mês a CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes organizará uma série de atividades voltadas à reeducação alimentar e a perda de peso. Logo no começo do ano, os participantes receberão uma ficha de acompanhamento contendo as informações passadas por eles na inscrição, bem como a meta

individual de emagrecimento. Dessa forma será possível monitorar, todos os meses, se houve ou não redução do peso. Durante a campanha serão promovidas palestras com profissionais da saúde, nutricionistas, fisioterapeutas e educadores, entre outros profissionais, que trarão informações sobre saúde, atividade física e alimentação. As novidades do desafio serão atualizadas no Site (www.paineiras.com.br) e também no iP, que trará matérias especiais sobre os temas abordados no decorrer dos

trabalhos. Fique atento a esses canais de comunicação que vão trazer surpresas para todos. Participe do Desafio Sob Medida 2015. Afinal, saúde é o que interessa!



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 por 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@psstudio.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

Veganet conta com profissionais especializados em portaria

Sediada no bairro Planalto Paulista, Zona Sul de São Paulo, a empresa especializada em serviços de atendimento ao cliente mantém pouco mais de 3 mil pessoas trabalhando em suas dependências, 24 horas por dia, sem interrupções. A entrada e saída, tanto dos trabalhadores como de visitantes, é acompanhada pelos porteiros da Paineiras, que cuidam do acesso principal e do estacionamento do prédio. A atenção, a cordialidade e a dedicação desses profissionais somam-se ao cuidado com a segurança das instalações, que mantém sempre equipes trabalhando, todos os dias do ano.



Os porteiros Marcos e Josuete



Prédio da Veganet, na Avenida Indianópolis, em São Paulo



Alexandre, supervisor Sergio e Teogenis (esq. p/ dir.)

O que dizem nossos clientes

Teogenis Maximiniano da Cruz e Alexandre Lisboa, supervisores de administração da Veganet, observam diariamente as atividades desenvolvidas pelos profissionais da Paineiras. Na avaliação dos clientes, o serviço prestado tem alcançado os propósitos apresentados. “O trabalho da Paineiras tem atendido às expectativas. A supervisão mantém contato constante com os profissionais. A parceria tem sido muito satisfatória”, salientou Teogenis. “A Paineiras esteve sempre presente quando precisamos de apoio. Somos bem atendidos pela empresa”, completou Alexandre.

“ Palavras da nossa gente ”

“Trabalhar com porteiro tem sido uma boa experiência. Todos os dias convivemos com vários tipos de pessoas. Essa função exige cordialidade e educação”

Josuete Fraga de Barros – Porteiro da Paineiras

“Atuo na área desde 2006 e trabalhar na Paineiras tem sido bom. A empresa é atenta a seus colaboradores. O posto também é tranquilo e temos uma boa relação com os clientes”

Marcos Santos – Porteiro da Paineiras

Conheça a Veganet

Criada em 1999 para atender uma das maiores corretoras de seguros do Brasil, com cerca de 5 mil corretores e uma carteira de um milhão e meio de clientes, a Veganet atua hoje nos mercados financeiro e de seguros, entre outras áreas, possuindo grande conhecimento técnico na gestão de soluções específicas para esses segmentos. A experiência adquirida levou a Veganet a investir em uma nova estrutura de serviços, saltando de 250 para 1200 pontos de atendimento. A empresa mantém uma central de relacionamento que atende às demandas dos clientes e garante total segurança na entrega de seus processos e solicitações. *Fonte: <http://www.veganet.com.br>*

Atividades agitaram o Programa de Educação Continuada

A Paineiras promoveu, nos dias 8 e 21 de outubro e 5 e 12 de novembro de 2014 mais uma série de treinamentos voltados aos encarregados e líderes que participam do Programa de Educação Continuada. As atividades, realizadas no centro de treinamento da empresa, em Poá, contou com vídeos e dinâmicas que foram usados para aprimorar os conhecimentos e habilidades dos participantes, que trataram do tema “comunicação e atendimento ao cliente”.

Nos dias 28 e 29 de outubro foi a vez dos encarregados que já concluíram o módulo I do Programa de Educação Continuada. Na ocasião, eles participaram do treinamento de “recrutamento e seleção”. A encarregada Ana Cristina de Jesus foi uma das participantes dos treinamentos realizados no final do ano. De acordo com ela, os conteúdos teóricos e práticos apresentados durante as capacitações ajudam a aprimorar a relação com as pessoas. “É preciso dar respostas

quando percebemos que algo está errado. Mas devemos não só apontar erros; devemos também elogiar e agradecer quando o erro for corrigido, tratando as pessoas com amor”.



iP INTEGRAÇÃO

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



06 de novembro



13 de novembro



20 de novembro



27 de novembro



No ano novo, quem sabe faz a hora, não espera acontecer!

2012

2013

2014



Muita gente espera por dias melhores logo quando começa o Ano Novo. Entretanto, basta passar a primeira semana de janeiro para que essa vontade se transforme em frustração ou resignação. Para muita gente, surge a partir desse momento a sensação – e no pior dos casos a convicção – de que nada vai mudar. Há quem ressolva “tocar a vida” até o próximo réveillon para recobrar mais uma vez as expectativas e, quem sabe, ter no futuro aquilo que foi idealizado no passado.

Esperar, como o significado da palavra esclarece, é um ato passivo, estático, de contemplação e de aspiração por algo que, para acontecer, precisa ser motivado e estimulado – não simplesmente desejado. Querer, nesse caso, não é poder. Não basta pensar que

algo bom vai acontecer. É preciso lutar, se envolver, motivar-se para que esse algo bom aconteça. Não basta querer um bom emprego, dinheiro, uma vida saudável ou até mesmo ganhar na loteria se nada for feito para isso. Aliás, já conheceu alguém que sempre desejou ser sorteado na Mega Sena, mas que nunca entrou numa lotérica?

Isso não significa que a vida é um jogo, mas é preciso ousar, arriscar com prudência e “fazer as coisas acontecerem”. De nada vale, também, conquistar aquilo que se quer a qualquer custo, de maneira desumana, antiética e imoral. Os casos de corrupção no Brasil que foram divulgados pelos meios de comunicação para todo o mundo mostram que a injustiça, a farsa, a violência e a exploração voltam-se contra a pessoa que as praticou,

leve o tempo que levar. As grandes vantagens obtidas do mal, por maiores que sejam, não valem absolutamente nada perante o menor dos progressos conquistados com honestidade e verdade.

Vale, agora, refletir sobre a mensagem da música “Pra não dizer que não falei das flores”, escrita e interpretada por Geraldo Vandré no Festival Internacional da Canção, realizado em plena ditadura militar, em 1968. A música, que ficou em segundo lugar naquele torneio, é até hoje reverenciada pelo refrão que diz: “Vem, vamos embora, que esperar não é saber, quem sabe faz a hora, não espera acontecer”. E você, já decidiu? Ou prefere esperar por 2016? A decisão é sua e de mais ninguém.

Exercícios: não abuse nos dias quentes

Uma das promessas de fim de ano feitas com frequência por muita gente é buscar uma vida mais saudável e feliz. Para atingir esse objetivo, há quem aumente o ritmo dos exercícios físicos na busca não somente pela desejada qualidade de vida, mas também pela vontade de ter o corpo em forma. Os exageros, sejam eles quais forem, sempre trazem mais problemas do que benefícios. Não adianta, portanto, ampliar o tempo e o ritmo da ginástica. O corpo, no calor, sofre um maior desgaste que é amplificado por exercícios feitos de maneira intensa e, quase sempre, sem recomendação de um profissional de saúde. Passar pelo médico para ver como está a saúde é fundamental para quem deseja se exercitar. Uma rápida avaliação pode detectar riscos graves relacionados, por exemplo, ao aumento da pressão corporal, e pode gerar arritmias cardíacas ou o acidente vascular cerebral – o AVC. Uma vez que os exercícios foram liberados, não se esqueça de adotar uma alimentação saudável.

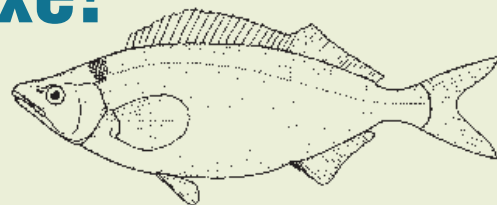
Perfumes: saiba usar nos dias de calor

No verão é comum que o uso de perfumes aumente durante o dia, principalmente pelo fato de a evaporação de líquidos ser maior nessa época de muito calor. É importante observar as fragrâncias, que devem ressaltar leveza e suavidade. Uma dica dos especialistas é dar preferência às fragrâncias florais, cítricas e levemente adocicadas, que chamam a atenção de forma discreta. O ideal é aplicar o perfume em pequena quantidade, borrifando no ar como um chuveirinho e se colocando sob as gotas. Assim é possível fazer com que o perfume pegue no cabelo e na roupa, áreas ideais onde o líquido demora mais a evaporar. Ao aplicar perfumes em grande quantidade, além de trazer incômodo às pessoas em volta, o odor tornar-se mais forte e pode causar dor de cabeça, mal-estar e até tontura. Caso use um creme hidratante, o ideal é que ele seja sem cheiro ou da mesma linha que o perfume.

Dica de verão (e para o ano todo): coma mais peixe!

O final de ano é marcado pela comilança exagerada, principalmente de pratos calóricos. O reflexo dessa alimentação descontrolada pode chegar às primeiras semanas de janeiro, mês de férias escolares e de muito calor. Uma boa dica de alimentação para essa época – mas que vale para todo o ano – é incluir mais peixe na alimentação. Dê preferência pelos peixes ainda inteiros e frescos, mas

fique atento: os olhos devem estar transparentes, brilhantes e salientes. Veja ainda se as guelras estão nas cores rosa ou vermelha, úmidas e brilhantes e observe também se o cheiro está suave. Outra dica é ver se as escamas estão brilhantes, se não soltam da pele e se nadadeiras não se soltam facilmente. Caso compre o peixe em postas ou filés, olhe bem a cor da carne e verifique se ela não está esbranquiçada e se o cheiro não está forte. Na hora do preparo, evite frituras e dê preferência aos grelhados, que mantêm os nutrientes. Uma boa dica de pescado são as sardinhas, que além de baratas e facilmente encontradas o ano todo, fazem muito bem à saúde.



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



PIADAS

CHARADAS

O que é que é...

... que tem 4 pernas,
4 bocas e cospe fogo?

Resposta: O fogão

... que tem cidades, mas
não tem casa; tem
florestas, mas não tem
árvores; tem rios, mas
não tem peixes?

Resposta: O mapa mundial

... que quanto mais se tira
mais a gente tem?

Resposta: Fotografia

... que, quanto mais ruga
tem, mais novo é?

Resposta: O pneu



CAÇA-PALAVRAS

O verão chegou junto com o Ano Novo, trazendo alegria e também muito calor. Encontre, no quadro, palavras relacionadas com essa estação do ano:

~~ÁGUA~~ / SORVETE / REFRESCANTE / HIDRATAÇÃO / PRAIA / PISCINA
/ BANHO / VENTILADOR / FRUTAS / SAÚDE

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



CULINÁRIA



O calor chegou e nada melhor para se refrescar do que um bom sorvete gelado. E, se ele for feito em casa, com frutas, além de refrescante, é também muito mais saudável. Confira a seguir uma receita simples para o verão:

Picolé de Frutas Caseiro

Ingredientes

1 xícara de água fervente
85 gramas de gelatina de fruta de qualquer sabor
Frutas em pedaços: laranja, abacaxi, maçã, morango (ou a fruta que desejar)
1 xícara de iogurte natural

Modo de preparo

Junte a água e a gelatina no liquidificador e bata até a gelatina dissolver. Depois adicione o iogurte e bata novamente. Descasque todas as frutas e corte-as em pedaços pequenos. Em seguida, coloque as frutas na gelatina batida com o iogurte e despeje o líquido em formas de picolé. Coloque palitos de sorvete e leve ao congelador. Aguarde cerca de três horas e, pronto: é só servir!



18 DE JANEIRO

Dia Internacional do Riso

Você já sorriu hoje?

Mais do que uma forma de expressar alegria ou felicidade, o riso é um comportamento natural que aproxima as pessoas, integrando-as à sociedade. O desejo de ser aceito ou simplesmente a intenção de ser educado leva, muitas pessoas, a sorrirem para as outras. Há também o sorriso malicioso, carregado com ironia ou tensão. Essas são formas de expressão que têm significados negativos, distantes da ideia de que riso é somente um ato de bom humor.

O sorriso, principalmente quando é de felicidade, traz benefícios à saúde. Ao sorrir, o indivíduo movimenta 12 músculos faciais. Mas, se for uma gargalhada, são movimentados 24 músculos do rosto. Quando alguém sorri a respiração aumenta, fazendo com que a pele seja beneficiada. Já as gargalhadas facilitam o sono porque causam fadiga, ou seja, o corpo fica cansado, mas de forma discreta e positiva.



O sorriso ainda ajuda a exercitar os músculos do rosto, tonificando a pele e prevenindo rugas. A risada ajuda contra depressão, elimina o estresse e também expressa sentimentos. Outro fator importante: quando uma pessoa ri ela fortalece o sistema imunológico e estimula o coração. Em, 2015, **lembre-se: sorria, afinal “rir é o melhor remédio”!**

 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.



A foto registra o fim de tarde na praia “Estaleiro do Padre”, em Ubatuba, no final de 2014. O local é muito procurado pelos turistas durante o verão, principalmente por causa do mar calmo e da água sempre cristalina. A paisagem também chama a atenção de quem passeia pelo Litoral Norte – região do estado repleta de belezas naturais.