



Serviços

Paineiras marca presença na Subprefeitura de Santana/Tucuruvi

04



Qualidade

Manutenção da Certificação da ISO 9001 é conquistada

06



Conscientização

Saiba mais sobre a importância da Mamografia

08

Participe do Desafio Sob Medida!



Você sabia que é possível ter mais saúde e perder peso a partir da reeducação alimentar? O Desafio Sob Medida, criado pela Paineiras para incentivar os colaboradores a conquistarem uma melhor qualidade de vida, mostrará que é possível vencer qualquer barreira, por maior que ela aparente ser. Desde o início do ano, os colaboradores são mobilizados a participar desse programa, que conta com especialistas em saúde, como nutricionistas e fisioterapeutas, além de educadores e outros profissionais. Exemplos bem sucedidos do desafio foram as palestras que trataram do tema “A Importância do Bem Estar”, apresentado pela nutricionista Pamela Assunção no dia 27 de janeiro na sede da Paineiras, em Poá, e no dia 28 no auditório da Subprefeitura de São Matheus, em São Paulo. O iP está também engajado nessa causa e apresenta, nesta edição, mais detalhes desses eventos. Você ainda confere textos elaborados pela equipe do Desafio Sob Medida que vão ajudá-lo a buscar uma vida com mais saúde e disposição. Não deixe de conferir mais detalhes sobre o programa, que você também confere na internet e nas redes sociais. 02 e 03



Palestras marcam primeiras ações do Desafio Sob Medida

O **Desafio Sob Medida** promoveu, em Janeiro, as primeiras ações que oferecem aos colaboradores da Paineiras a oportunidade de conquistar uma melhor qualidade de vida a partir da reeducação alimentar e da perda de peso. Palestras com o tema “A Importância do Bem Estar”, que foi apresentado pela nutricionista Pamela Assunção, aconteceram no dia 27, na sede da Paineiras, em Poá, e no dia 28, no auditório da Subprefeitura de São Matheus, em São Paulo. O objetivo foi conscientizar os colaboradores sobre como ter uma vida saudável de forma prática e criativa. O interesse dos participantes evidenciou o sucesso do evento que será seguido, nos próximos meses, por outras iniciativas que prometem mobilizar os colaboradores.



Palestra do dia 27 de janeiro de 2015



Palestra do dia 28 de janeiro de 2015

Saúde é o que interessa!

- Você ainda não se inscreveu no **Desafio Sob Medida**? Não perca tempo! Mande um e-mail para sobmedida@paineiras.com.br
- Quer saber como praticar atividades físicas? Escreva para atividadefisica@paineiras.com.br
- Quer tirar dúvidas sobre como ter uma alimentação saudável? Encaminhe seu pedido para nutricionista@paineiras.com.br
- Confira, na internet, mais informações sobre o programa, bem como dicas para uma vida saudável, receitas e cardápios nutritivos e práticos, além de sugestões úteis e simples para viver com saúde.



Acesse:
www.paineiras.com.br

Curta a página oficial da Paineiras no facebook.
facebook.com/paineiras.servicos

Março
2015



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/03
Pagamento de **VR** – 06/03
Pagamento do **VT** – 10/03
Pagamento do **VA** – 20/03



Telefones Úteis

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



Benefícios

Valor do **Vale Refeição**: R\$ 12,74
Vale **Alimentação**: R\$ 88,65

Exceto para as cidades de Ribeirão Preto, Curitiba, Rio de Janeiro e para os profissionais de Manutenção e Jardinagem.



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

O Corpo em Ação



Quando falamos em movimento, falamos de movimentos simples, aqueles que nos tiram do sofá. A caminhada é um exemplo que coloca nosso “Corpo em Ação”. Quando nos movimentamos através de uma caminhada, nosso coração passa a bater mais rápido e, com isso, aumenta a circulação do sangue em todo nosso corpo, inclusive em nosso cérebro que passa a ter um aumento significativo em suas atividades. Para entender o que acontece com nosso corpo enquanto nos movimentamos é importante lembrar que é através da circulação do sangue que todo nosso corpo recebe os nutrientes e oxigênio necessários para seu funcionamento. É através da circulação que mantemos nosso cérebro, órgãos e músculos alimentados para que eles funcionem bem. Quando elevamos

nossa frequência cardíaca, isso é, quando nosso coração bate mais rápido, nosso corpo passa a produzir algumas substâncias que nos trazem sensação de bem-estar. Fique atento ao seu corpo! Falaremos mais sobre esse assunto no próximo jornal. Acompanhe!

Sonia Alves (CREF 2106-GSP)

Confira, neste espaço, textos elaborados pelos profissionais que fazem parte da equipe do Desafio Sob Medida. Fique atento às informações que vão lhe ajudar a ter uma vida cada vez mais saudável!

**Paineiras
SOB MEDIDA**



Rotina alimentar

Você tem controle sobre a sua alimentação? Muitas pessoas respondem que sim. Mas a verdade é que muita gente não tem esse hábito. A população de São Paulo tem uma vida mega agitada, e a alimentação sempre fica para segundo plano. Agora é hora de mudar. Você precisa tomar o controle dos seus hábitos alimentares. Ter o controle sobre a alimentação é muito importante, pois só assim você conseguirá seguir uma reeducação alimentar correta e terá mais sucesso em seus resultados. Para isso, você vai precisar de três instrumentos importantes: organização, dedicação e uma rotina alimentar. E você sabe como é feita uma rotina alimentar? A rotina alimentar nada mais é do que uma espécie de cardápio. É um instrumento muito útil na vida de todo mundo, pois com ele você conseguirá manter o controle da sua alimentação, ajudando a não abusar de alimentos prejudiciais.

Pamela Assunção - Nutricionista

Técnicas de limpeza são apresentadas em Campinas

A capacitação ocorreu dia 16 de janeiro, na sede da Delegacia da Polícia Federal, e atendeu colaboradores que atuam naquele posto. As atividades contaram com apresentações teóricas e com a discussão do tema com os participantes, que puderam tirar

duvidas e aprimorar os conhecimentos. O treinamento foi ministrado por Ricardo, com apoio de Kelly, ambos do setor de Treinamento. Os colaboradores ficaram satisfeitos com a capacitação. “Para nós foi muito interessante rever todos os

procedimentos. Cada treinamento permite a equipe seguir as instruções de trabalho de forma correta”, disse a encarregada Cida. “Foi ótimo. Aprendemos bastante nos treinamentos”, completou a auxiliar de limpeza Maria Oliveira.



Colaboradores que participaram do treinamento em Campinas

Trabalho em altura é tema de treinamento em Campos do Jordão

O assunto, que faz parte da norma regulamentadora 35 (NR), foi tratado dia 12 de janeiro pelos supervisores Ely e Fábio de Carvalho e pelo encarregado de manutenção Júnior. Na ocasião participaram os colaboradores que atuam na área de manutenção predial. “O treinamento foi muito bom. Ele teve como foco a segurança, mas tratou também de como trabalhar em altura, da montagem de andaimes, de como usar o cinto de segurança e de assuntos pertinentes da NR 35”, relatou o supervisor Fábio.



Participantes da capacitação realizada em Campos do Jordão



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



Equipe atua com destaque na Subprefeitura de Santana/Tucuruvi



Encarregada Angelina, cliente Telma e a supervisora Denize

O posto, situado na Zona Norte da capital paulista, dispõe dos serviços de limpeza e higienização da Paineiras, que mantém no local uma equipe de profissionais dedicados e que não mede esforços em oferecer sempre o melhor atendimento. A subprefeitura está instalada em um amplo prédio de três andares onde são abrigados diversos setores, como área de atendimento ao público, salas administrativas e dois auditórios, dentre outras dependências. Para manter tudo em ordem, os colaboradores não dispensam a qualidade, bem como as normas de segurança e as instruções operacionais da Paineiras. A união e a amizade entre os profissionais fortalecem a equipe, tornando a prestação de serviços ainda mais eficiente.

O que dizem nossos clientes

As atividades realizadas pela Paineiras na Subprefeitura são acompanhadas de perto por Telma Maria Tavares, supervisora de administração e suprimentos. De acordo com ela, a avaliação dos profissionais é muito positiva. “A educação e a postura dos colaboradores é ótima. Não temos reclamação. Quando algum problema ocorre, nenhum setor fica descoberto”, salientou a cliente, que busca manter proximidade constante com a equipe. “Mantenho diálogo frequente e próximo com a supervisão e estou sempre presente. Creio que esse procedimento ajuda na qualidade dos serviços”, completou.

“ Palavra da nossa gente ”

“Nós trabalhamos em equipe. As meninas são unidas em todos os momentos. Nós ficamos sempre atentas a tudo que o cliente pede. O nosso objetivo é prestar um bom serviço.”

Angelina Cristina Torquato – Encarregada

“Estou na Paineiras faz 18 anos e sou muito grata à empresa. Sou muito feliz no trabalho. É uma alegria fazer parte dessa equipe”.

Maria de Fátima Alves – Auxiliar de limpeza

Saiba mais sobre a Subprefeitura de Santana/Tucuruvi



Prédio principal da subprefeitura

Além dos bairros de Santana e Tucuruvi, a subprefeitura atende aos moradores do Mandaqui. A região sob a responsabilidade dessa repartição municipal tem cerca de 320 mil habitantes, que dispõem de diversos serviços públicos. A subprefeitura fica na Avenida Tucuruvi, 808, atendendo a população de Segunda a Sexta-feira, das 8 às 18 horas. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 2987 3844.

Fonte: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/santana_tucuruvi/

Manutenção da Certificação ISO 9001

A Paineiras encerrou 2014 com uma importante conquista: em dezembro, na reunião final da auditoria feita pela Bureau Veritas Certification após a visita à Agência da Previdência Social e Gerência Executiva de Guarulhos e na SIURB - Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras de São Paulo, o auditor recomendou a manutenção da Certificação ISO 9001. O fato confirma o elevado padrão de qualidade existente nos serviços oferecidos pela Paineiras, assim como o comprometimento dos colaboradores com a excelência dos serviços prestados pela empresa. É devido ao empenho e a dedicação dos colaboradores, que atendem com atenção e zelo os requisitos do sistema de gestão da qualidade, que a recertificação foi obtida, mais uma vez, com pleno êxito. Como forma especial de agradecimento pelo comprometimento, a Paineiras promoveu um café da manhã nos postos auditados. Neste ano, espera-se mais uma vez esse importante envolvimento de todos os colaboradores.

***Lembre-se: a qualidade é
compromisso de cada
profissional!***



Colaboradores da Gerência Executiva e Agência da Previdência Social



Profissionais que atuam na Siurb, em São Paulo

Conheça a

ISO 9001

Trata-se de um conjunto de normas internacionais reconhecidas em mais de 100 países e que estabelecem ações que promovem, em todos os estágios de elaboração de um produto ou de um serviço, a prevenção de “não conformidades”, ou seja, de condições que estejam fora dos padrões de qualidade preestabelecidos pelas normas. As empresas que tem a certificação ISO oferecem padrões de qualidade reconhecidos em todo o mundo e que atendem às mais exigentes expectativas. Desde 2001, a Paineiras detém a certificação ISO graças a seus colaboradores que, a cada nova auditoria de recertificação, tem demonstrado engajamento e responsabilidade. Mais uma vez, a Paineiras agradece a todos os envolvidos!

PASSATEMPO

iP HUMOR

PIADAS Carnaval

Hospital

Dois amigos se encontram:

— Você sabia que meu irmão está hospitalizado? — Comenta um deles — Ele está mal; parece que nem dá pra reconhecer direito.

— Não pode ser! — disse o outro — Ainda ontem eu vi seu irmão num baile de carnaval, dançando com uma loira linda!

— Pois é... a mulher dele também viu!

Pegador

No baile de carnaval, o sujeito conta vantagem com o amigo:

— Cara, eu já namorei todas as mulheres que estão nesse baile, tirando as minhas duas irmãs, claro!

— Que legal! — comenta o amigo — Comigo aconteceu exatamente o oposto!

— O oposto? Como assim?

— Até agora eu só consegui namorar suas irmãs!

iP CAÇA-PALAVRAS

Fevereiro é mês de carnaval, folia e muita animação! Encontre no diagrama abaixo aquilo que não pode faltar nessa grande festa popular:

~~PREVENÇÃO~~ / CAMISINHA / BOA ALIMENTAÇÃO / EVITAR BEBIDAS
NÃO ÀS DROGAS / CONFETE / SERPENTINA / ROUPAS LEVES

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

iP CULINÁRIA



Frutas, verduras e legumes são excelentes sugestões para quem busca uma alimentação mais saudável. Confira a seguir uma receita simples para essa estação, publicada pela equipe do desafio Sob medida na página da Paineiras no Facebook:

Salada especial de Verão

Nutricionista Pamela Assunção

Modo de preparo

Higienizar as folhas de alface, o agrião, o repolho e as cenouras. Colocar em uma travessa essas folhas junto com a cenoura ralada, o peito de peru e a azeitona. Reservar. Misturar bem os ingredientes do molho e regar a salada. Rende cinco porções.

Ingredientes

10 folhas de alface crespa
1 maço de agrião
2 xícaras de chá de repolho roxo cortado em tiras
2 xícaras de chá de cenoura ralada
2 xícaras de chá de peito de peru cortado em tiras
1 xícara de chá de azeitona preta picada

Para o molho

Meia xícara de chá de azeite de oliva
2 colheres de sopa de vinagre
1 colher de sopa de mostarda
Sal e pimenta do reino a gosto

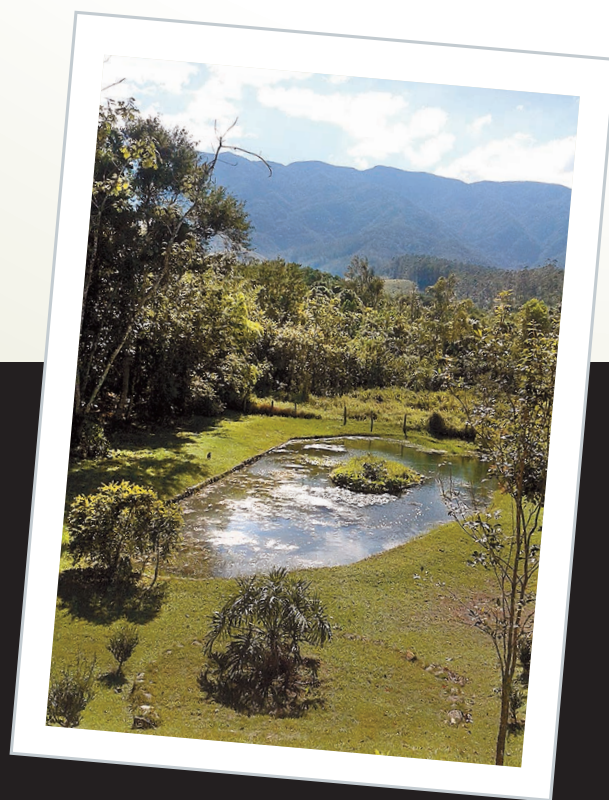


05 DE FEVEREIRO

Dia Nacional da Mamografia

Instituído em 2011, a data tem por objetivo sensibilizar a população sobre a importância da realização da mamografia - exame para a detecção precoce do câncer de mama. Estima-se que, no Brasil, mais de 12 mil mulheres morrem por ano em decorrência da doença, o que representa 2,5% das mortes femininas no país. A mamografia deve ser feita anualmente por todas as mulheres acima dos 40 anos de idade ou conforme recomendação médica. O exame é essencial no diagnóstico do câncer de mama que, quando detectado no início, tem 95% de chances de cura. Pessoas com familiares próximos que tiveram câncer de mama ou ovário antes dos 50 anos devem aumentar a atenção. Segundo os especialistas, o exame pode ser feito gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde – SUS. A mamografia detecta lesões milimétricas que não são identificadas pela palpação da mama, ação importante

que deve ser feita diariamente também conhecida como “autoexame” e que permite notar a existência de nódulos ou de qualquer outra anormalidade que surge nos seios. O medo de encarar a doença, a falsa ideia de que o exame é doloroso e até questões culturais, como vergonha do médico ou ciúmes do marido servem de motivo para muitas mulheres evitarem a mamografia. Contudo, cometer esse grande erro pode custar à vida. ***Não deixe de procurar seu médico e lembre-se: prevenir é sempre 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 imagem mostra um pequeno lago na região do bairro Ribeirão Grande, em Pindamonhangaba. Ao fundo, no alto, destaca-se a Serra da Mantiqueira, que corta o Vale do Paraíba, região leste do Estado de São Paulo. A região, muito admirada pela beleza dos rios e do verde, é bastante visitada por turistas o ano todo, principalmente por aqueles que buscam temperaturas mais amenas nessa época de muito calor.