



Desafio Sob Medida

Atividade Física e bem-estar: parceiros de caminhada

03



Capacitação

Paineiras promove treinamento em Jundiá

04



Serviços

Equipes se destacam na Secretaria de Educação de Poá

05

ARMAZENAMENTO DE ÁGUA: CUIDADO COM A DENGUE!

Apesar das chuvas de fevereiro, os níveis dos reservatórios de água do Estado de São Paulo ainda estão baixos. Nos últimos meses, a busca pela economia desse líquido precioso à vida fez com que muitas pessoas encontrassem formas criativas para abastecerem suas casas. Inúmeras iniciativas promoveram o “reúso” da água, como o armazenamento da água do enxague da máquina de lavar roupa para a lavagem de pisos e calçadas ou como alternativa à descarga dos banheiros. Muita gente também começou a captar a água da chuva que, embora não seja própria para beber, tomar banho ou cozinhar, pode ser usada de várias formas numa casa, como na limpeza ou para regar canteiros e jardins. Porém, há quem se esquece de armazenar e de manter corretamente tampado o reservatório de água de reúso, que nesse caso serve de criadouro para o mosquito *Aedes Aegypti*, o transmissor da Dengue. Acompanhe, nesta edição, uma matéria que fala dos riscos dessa doença e de como se prevenir usando corretamente a água que precisa ser economizada e melhor utilizada, sempre!

06



O desafio do convívio social

Todos os dias, pessoas com os mais diferentes perfis, ideias, preferências e pontos de vista compartilham o mesmo ambiente de trabalho. Conciliar diferenças e aprender a conviver em meio a tanta diversidade é, para muita gente, um desafio difícil de encarar. Há quem acredite que trabalhar em um local onde as pessoas agem, pensam e têm os mesmos gostos e opiniões seria a solução para evitar todos os conflitos da humanidade. Contudo, esse lugar não existe! É preciso entender que cada ser humano é único e tem atitudes, pensamentos e preferências diferentes. Apesar disso, é possível conviver de forma harmoniosa em qualquer ambiente – principalmente naqueles onde são desenvolvidas atividades profissionais. O primeiro passo é respeitar a diversidade humana, evitando criticar ou menosprezar as pessoas. Agir de maneira cordial, evitando discussões sobre assuntos quase sempre irrelevantes é outra ação eficaz que garante um ambiente de trabalho equilibrado. É essencial ainda entender que todo indivíduo tem o direito e o dever de se expressar, mas deve fazer isso sem tentar impor uma opinião, uma predileção ou uma forma de agir. Lembre-se: o diálogo sadio, no qual há respeito e compreensão, é a base para as relações humanas.

A importância do uso dos calçados de Segurança

Existem trabalhadores que se incomodam em usar, em suas atividades profissionais, calçados de segurança. Há quem diga que eles são feios; outros alegam que não se adaptam a eles. Contudo, usar corretamente botas ou botinas é um ato fundamental para evitar acidentes que podem ter consequências graves. A maioria das quedas ocorre, quase sempre, por causa de calçados inadequados. Esse EPI – Equipamento de Proteção Individual – ajuda a proteger de ferimentos que, em casos extremos, podem mutilar dedos e até o próprio pé. Há quem pense que isso é um exagero, mas estudos e estatísticas estão à disposição de todos para comprovar: calçados de segurança são essenciais. Cuide bem deles, usando sempre meias que devem ser trocadas diariamente. Em caso de desgaste ou vencimento do EPI, procure seu encarregado ou supervisor e solicite a troca. Lembre-se: agir de forma segura é manter os pés sempre no chão!

Abril 2015



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 07/04
Pagamento de **VR** – 07/04
Pagamento do **VT** – 10/04
Pagamento do **VA** – 20/04



Telefones Úteis

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



Benefícios

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

Exceto região do Grande ABC, Ribeirão Preto, Rio de Janeiro, área 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

Paineiras SOB MEDIDA



Atividade Física e bem-estar: parceiros de caminhada

É comum entre as pessoas que iniciam a prática de alguma atividade física a afirmação sobre a melhora em seu bem-estar. Por que será? Ao iniciarmos uma atividade física com regularidade, algumas reações fisiológicas acontecem, como a diminuição da ansiedade e a melhora do humor. Isso ocorre porque liberamos a serotonina, conhecida como “hormônio da felicidade”. Como numa reação em cadeia, outras funções vão se alterando também, como a melhora na qualidade do sono e da nossa respiração. Nossos músculos se tonificam, ganhamos mais disposição para as tarefas diárias e mais ânimo e energia, assim por diante. Nosso bem-estar está relacionado com nossos hábitos diários. Ao incluirmos bons hábitos, como a prática da atividade física, poderemos colher bons resultados e, com isso, investimos em nossa qualidade de vida. Fica a dica: para dormir e respirar melhor e ter mais disposição, atividade física já!

Sonja Goularte CREF 15607-GSP



Antes e Depois

Paula Oliveira Silva – RE 19659), controladora de acesso na Escola Municipal Mário Romero, em Poá, topou encarar o Desafio Sob Medida. Acompanhe o depoimento da colaboradora:

“ Há muito tempo tinha vontade de emagrecer e quando eu soube do Desafio Sob Medida tive um incentivo a mais para atingir meu objetivo. Iniciei uma dieta, comecei a praticar exercícios e fazer academia. Senti muita mudança: além do peso que perdi, minha respiração ficou melhor e consigo desenvolver com mais facilidade algumas atividades que antes eram difíceis. Estou muito mais feliz! ”

OS 10 piores alimentos

Sorvete de massa: excesso de açúcar e gordura. Opção: sorvete de palito, de frutas e de iogurte desnatado.

Salgadinho de milho: excesso de produtos químicos, sódio e gorduras. Opção: pipoca feita na panela, com pouco óleo e sal.

Pizza congelada: excesso de sódio, gordura e carboidratos. Opção: comer no máximo uma vez por semana. Prefira sabores mais leves, como mussarela, atum, escarola, palmito com mussarela, peito de peru com catupiry, entre outros.

Batata frita: excesso de gordura. Opção: cortar as batatas em fatias finas e assá-las.

Salgadinho de batata: excesso de sódio, gordura e substâncias químicas. Opção: substituir por pipoca ou batata assada.

Bacon: excesso de gordura. Opção: restringir o consumo ou substituir por peito de peru ou de frango.

Salsicha: excesso de sódio, gorduras e produtos químicos. Opção: restringir o consumo ou substituir por peito de peru ou de frango.

Churros ou donut's: excesso de açúcar, gorduras e carboidratos. Opção: restringir o consumo.

Refrigerante: excesso de açúcar. Opção: sucos naturais, água de coco e chás gelados.

Refrigerante diet: excesso de sódio e adoçante. Opção: sucos naturais, água de coco e chás gelados.

Participe você também do Desafio Sob Medida!

- Quer saber como? 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 no Facebook e no site da Paineiras mais informações sobre o programa, além de dicas para uma vida saudável, receitas e cardápios nutritivos e práticos e sugestões úteis para viver com saúde.

Colaboradores de Jundiáí aprimoram conhecimentos

A Paineiras promoveu entre os dias 13 e 16 de Janeiro uma série de treinamentos sobre Técnicas de Limpeza na Gerência Executiva e Agência da Previdência Social de Jundiáí. Além de acompanharem os conteúdos teóricos, os colaboradores beneficiados pela capacitação desenvolveram atividades práticas com o propósito de ampliar os

conhecimentos sobre o tema. Os participantes ficaram satisfeitos com a iniciativa da Paineiras. “O treinamento foi ótimo e os colegas gostaram e elogiaram”, disse a colaboradora Leda. “Cada dia nós aprendemos mais. O treinamento é bom para melhorar nossas atividades”, completou o colaborador Valdir.



iP INTEGRAÇÃO

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



06 de janeiro



06 de janeiro



08 de janeiro



15 de janeiro



20 de janeiro



22 de janeiro

Erramos!

Na edição de fevereiro não mencionamos na página 4 que Paulo Sérgio de Moura Braga, engenheiro agrônomo e de segurança no trabalho, foi o responsável por ministrar a palestra sobre "Trabalho em Altura" aos colaboradores da Paineiras que atuam na área de manutenção predial em Campos do Jordão. Parabéns a ele e a todos os envolvidos na iniciativa!



Equipe entrosada (esq. p/ dir.): Katia Dantas e Roseli Pacito (Nutrição), supervisora Wilma, secretária Sonia, supervisor Sergio e Katia Xidieh (planejamento)

A Paineiras mantém, na sede da secretaria, profissionais que desenvolvem atividades nas áreas de limpeza e higienização de ambientes, de alimentação escolar e de portaria. As equipes são comprometidas em suas áreas de atuação e não medem esforços em oferecer o melhor atendimento, sempre com qualidade, eficiência e segurança. Além das dependências da Secretaria de Educação, a Paineiras está presente em 56 unidades educacionais de Poá, oferecendo serviços especializados nos segmentos de controle de acesso, alimentação escolar e limpeza e higienização. Em cada setor, os profissionais buscam atuar com determinação, mantendo-se prontos a atender qualquer solicitação.



Profissionais que atuam na Secretaria da Educação

Conheça a Secretaria Municipal de Educação de Poá



Dependências da Secretaria de Educação de Poá

Secretaria Municipal de Educação de Poá conta com serviços especializados

O que dizem nossos clientes

Na área da alimentação escolar, os serviços dos profissionais da Paineiras são acompanhados de perto por Roseli Aparecida Pacito, nutricionista da prefeitura de Poá. “A equipe oferece um trabalho de excelência. Os profissionais são capacitados com frequência e formam um grupo bem coeso e comprometido”, destacou a cliente. Sonia Regina Fernandes Afonso, Secretária Municipal de Educação de Poá, também elogiou os colaboradores. “As equipes são eficazes no atendimento. Os profissionais estão sempre a postos, seja em situações de emergência, seja no dia a dia”, completou a secretária.

“ Palavra da nossa gente ”

“Comecei como auxiliar de limpeza e atuo na merenda faz pouco mais de um ano. É bom avançar na empresa.”

Cleusa do Nascimento – Alimentação Escolar

“Esse posto é muito bom. Nosso pessoal é unido e prestamos nosso serviço de forma tranquila.”

Regina Posidônio – Limpeza e Higienização

“Atuar na portaria exige bastante responsabilidade, agilidade e atenção. É preciso ser gentil e estar sempre atento ao cliente.”

Wellington Luiz dos Santos – Controle de Acesso

A Secretaria Municipal de Educação atende pouco mais de 17 mil alunos e responde pelas Creches e unidades de Educação Infantil e de Ensino Fundamental do município. Além de dar todo o suporte necessário às mais diversificadas atividades pedagógicas, o órgão público mantém-se atuante, presente e atento às demais demandas educacionais de Poá. A Secretaria de Educação fica na Rua Doutor Luiz Pereira Barreto, 662, na Vila Júlia, e atende pelo telefone (11) 4639-5818 (Fonte: <http://www.prefeituradepoa.sp.gov.br>)


Cuide de sua saúde: **ATENÇÃO AO ARMAZENAR ÁGUA**

A **crise hídrica** que afeta principalmente a região sudeste do Brasil – e com maior destaque o Estado de São Paulo – tem levado muita gente a reutilizar a água. A medida é positiva, pois ajuda na economia desse líquido cada vez mais escasso e precioso. Na retirada do enxague da máquina de lavar ou então do banho, a chamada “água de reúso” pode ser usada na lavagem do quintal

ou na descarga dos vasos sanitários. Há também aqueles que captam a água da chuva, que embora não seja própria para beber, tomar banho ou cozinhar, pode ser usada de diversas formas numa casa, como na limpeza de pisos e calçadas ou para regar canteiros e jardins. Entretanto, muitas pessoas tem armazenado essa água de forma incorreta em baldes, vasilhas, galões, garrafas

e até toneis que podem se transformar em criadouros do mosquito *Aedes Aegypti*, o transmissor da Dengue. Manter esses recipientes devidamente fechados com tampas e telas impede que o inseto deposite seus ovos em água parada e limpa, que é o ambiente ideal para o desenvolvimento das larvas que vão gerar milhares de mosquitos transmissores da doença.

Prevenção, a arma contra a Dengue



Segundo o Ministério da Saúde, somente em Janeiro deste ano o número de casos de Dengue no Brasil aumentou 57,2%. Cada cidadão deve fazer sua parte na luta contra a doença, sendo que a melhor forma de se evitar a dengue é combater os focos de acúmulo de água, como os recipientes que guardam água de reúso que ficam sem tampa ou sem qualquer outro tipo de proteção. É importante não esquecer também de observar outros locais que acumulam água parada que são ideais para a criação do mosquito transmissor da doença: latas, embalagens, copos plásticos, pneus velhos, vasinhos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d'água, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros. Até numa tampinha de refrigerante com água o mosquito pode depositar seus ovos. Manter qualquer objeto livre de água parada é a melhor forma para prevenção da doença que, nos casos mais graves, como a Dengue Hemorrágica, pode levar a pessoa à morte.

Lembre-se: somos todos responsáveis na batalha contra a Dengue!

Dicas para economizar água

- Feche a torneira enquanto escova os dentes, faz a barba, ensaboa a louça;
- Não use mangueira para lavar pisos, calçadas, ou automóveis. Use baldes;
- Troque as válvulas de descargas por caixas acopladas ao vaso sanitário com limitador de volume por descarga;
- Diminua o tempo no banho e reduza a vazão de água do chuveiro ou ducha;
- Use a máquina de lavar apenas quando tiver uma quantidade de roupas sujas suficiente para usar o volume máximo de água.



PASSATEMPO

iP HUMOR

PIADAS



Volta às aulas

Querida mamãe

A professora pediu para que os alunos escrevessem uma redação para o Dia das Mães e, no final, deveriam colocar a frase: "Mãe, só tem uma!". Todos os alunos fizeram a tarefa. Uns elogiavam as mães, outros contavam alguma história, mas todos colocaram no final a frase "Mãe, só tem uma!". Faltou o Joãozinho. Aí a professora pediu para ele ler seu trabalho. Então o garoto levantou-se e começou a ler:

– Tinha uma festa lá em casa e a minha mãe pediu para eu buscar duas cocas na geladeira. Eu fui até a cozinha, abri a geladeira e falei: "Mãe, só tem uma!".

Pronomes

A professora do Juquinha mandou ele falar dois pronomes:

- Quem, eu? – perguntou o Juquinha.
- Acertou, pode se sentar. – disse a professora.

iP CAÇA-PALAVRAS

O dia **8 de março** é dedicado às mulheres. Essa data internacional ressalta a determinação feminina, essencial para a sociedade. Encontre no diagrama abaixo palavras relacionadas às mulheres:

~~TERNURA~~ / COMPREENSÃO / DETERMINAÇÃO / GARRA
BELEZA / COMPANHEIRISMO / SIMPATIA
VAIDADE / DEDICAÇÃO

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

iP CULINÁRIA



Este crepe acompanhado de uma salada de folhas é um excelente almoço ou jantar. Confira a receita enviada pela equipe do Desafio Sob Medida, também disponível na página da Paineiras no Facebook:

Crepe de iogurte e atum

Modo de preparo do crepe: bata rapidamente todos os ingredientes no liquidificador, colocando-os numa tigela e deixando descansar por 30 minutos. Depois, em uma frigideira, faça discos, como os de panqueca de tamanho médio. Reserve.

Modo de preparo do recheio: bata no liquidificador a ricota, o parmesão e o iogurte até obter um creme liso e homogêneo. Em seguida, coloque a mistura numa tigela e acrescente os demais ingredientes. Tempere a gosto. Montagem do prato: recheie os crepes com o creme de atum e enrole. Coloque em um refratário e cubra com molho de tomate e, se preferir, salpique um pouco de queijo ralado. Aqueça no forno e sirva. Observação: o atum do recheio pode ser substituído por frango desfiado.

Ingredientes para o crepe

- 4 ovos inteiros
- 1 pote de iogurte desnatado (200 ml)
- Um quarto de xícara de água filtrada
- 1 xícara de farinha de trigo peneirada
- 1 colher de chá rasa de açúcar ou adoçante culinário
- 1 colher de chá de sal

Ingredientes para o recheio

- 2 latas de atum bem escorridos
- 200 g de ricota fresca
- Meio pote ou 100 ml de iogurte desnatado
- Um terço de xícara de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de salsinha verde picada
- Sal e temperos a gosto

15 DE MARÇO Dia da Escola



Na atualidade, a internet e as tecnologias digitais dão acesso a uma infinidade de informações, seja por intermédio dos celulares ou então pelos computadores. Os meios de comunicação tradicionais, como a televisão, o rádio, os jornais e as revistas também contribuem para que as pessoas fiquem informadas. Contudo, não há nada no mundo que substitua a escola. É nessa instituição que o cidadão é formado, da infância à maturidade, não apenas nos aspectos educacionais, mas principalmente sociais e humanos. A escola é o ambiente onde o conhecimento e as informações são sistematizadas, com o

intuito de contribuir para o aprendizado pessoal, profissional e social das pessoas. Depois da família, a escola é o lugar onde as pessoas são preparadas para viver em sociedade. Essa instituição é tão importante que foi criada uma data especial para homenageá-la: 15 de março, o Dia da Escola. O aprendizado gerado nesse local, contudo, não é de responsabilidade apenas do professor. Todos os indivíduos – pais, alunos, educadores – formam a base dessa instituição, que ajuda a sociedade a avançar rumo ao futuro. Faça parte da vida da escola e contribua para um mundo melhor!

iP VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

Este espaço foi criado para mostrar lugares, cenas e flagrantes que fazem parte de seu cotidiano. Precisamos de sua ajuda! Envie fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular.

PARTICIPE!

Envie suas fotos para
luciana@paineiras.com.br ou
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 das cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.



Juliana Braz, do setor comercial público da Paineiras, passou as férias em São Sebastião e visitou a Praia das Cigarras. Lá, ela registrou essa bela imagem do litoral norte paulista com destaque, ao fundo, para a Serra do Mar.

Faça como a Juliana: mostre como você vê o mundo!