



Educação

Cordialidade:
ferramenta para o bom
relacionamento humano

02



Desafio Sob Medida

Não perca a
Caminhada Paineiras
Sob Medida

03

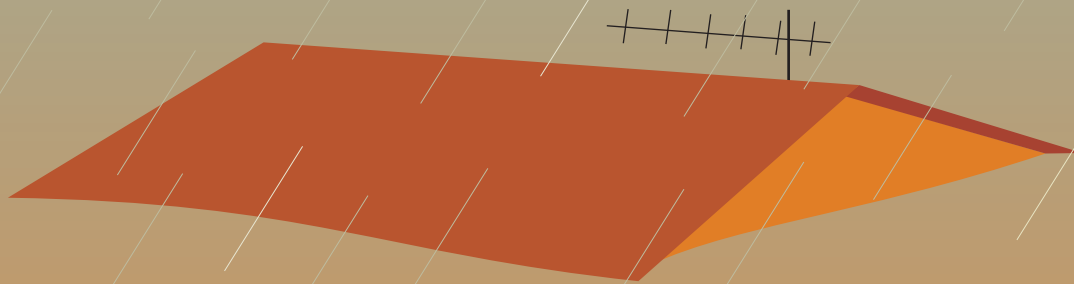


Gente

Equipe da Paineiras é
destaque na Saúde de
Caraguatatuba

05

A estação das chuvas chegou: cuidado com as enchentes



Há uma música que fala das “águas de março fechando o verão”. A frase faz referência ao início da atual estação climática, que começou no final do mês passado. Esse novo período é marcado, principalmente, pela queda nas temperaturas e pela ocorrência de um volume maior de chuvas. Nos grandes centros urbanos, os temporais que caem nessa época causam um grande problema: as enchentes. Muita gente que mora perto de rios e córregos chega a perder tudo que tem por causa do transbordamento das águas. Outro problema causado pelas enchentes são doenças perigosas como a Leptospirose, causada pela urina do rato. Essa enfermidade é transmitida pelo contato com a água contaminada. Veja, nessa edição, uma matéria que trata da importância de se prevenir contra esse mal e como evitar o contato com a água das enchentes. 06





Saúde e segurança no trabalho: compromisso de todos

Cordialidade: remédio contra o mal da grosseria

Tratar as pessoas com educação e simpatia, sempre de forma agradável e civilizada é uma conduta essencial que deve ser mantida não apenas nos locais de trabalho como também em qualquer outro ambiente ou situação. Mas há quem acredite que ser grosseiro, desrespeitoso, agressivo e arrogante são maneiras que permitem conquistar o respeito dos outros. Quem pensa e age assim não sabe que, na verdade, impõe o medo e colhe somente o desprezo das pessoas. Ser cordial e gentil é ser, acima de tudo, humano.

Ninguém, no mundo, merece ser tratado de forma grosseira ou com desprezo. Todo indivíduo deve ser respeitado e tratado com consideração. Não importa o cargo, a escolaridade ou as condições sociais e econômicas: cada pessoa é especial e deve ser vista como alguém que é semelhante. Afinal, todos os homens e mulheres têm virtudes e defeitos, assim como qualquer pessoa é dotada de uma mente que necessita estar aberta à tolerância, à compreensão e à fraternidade. Mesmo que o outro não seja gentil, o melhor sempre é agir de forma cordial. Lembre-se: respeito é algo que se conquista pela leveza do sorriso e não pelo ato duro da opressão.

Você sabia que todos os anos acontecem, no mundo, mais de 270 milhões de acidentes no trabalho? No Brasil são 1 milhão e 300 mil casos registrados anualmente, que têm como uma das principais causas o descumprimento de normas simples e básicas de proteção. Os dados alarmantes foram divulgados pela OIT – Organização Internacional do Trabalho, órgão vinculado à ONU – Organização das Nações Unidas que instituiu 28 de abril como o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho. Foi nessa data, mas em 1969, que uma explosão numa mina no estado norte-americano da Virginia matou 78 mineiros. Mais do que reverenciar as vítimas desse acidente, a data quer conscientizar trabalhadores e patrões em cada país a não descuidarem, nunca, da segurança dentro e fora do ambiente de trabalho. Todos tem sua parcela de responsabilidade e, por isso, são chamados a se envolver nessa luta constante pela segurança. Ao pensar e agir sempre de forma segura, cada indivíduo garante que sua saúde e bem-estar estão preservados não apenas no presente, mas também no futuro. Não descuide e fique sempre alerta porque sem segurança não há esperança!

Maio
2015

iP

Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 07/05
Pagamento de **VR** – 07/05
Pagamento do **VT** – 10/05
Pagamento do **VA** – 20/05

iP

Telefones Úteis

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

iP

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



Prevenindo o Estresse

Normalmente encarado como algo negativo, o Estresse é, na verdade, uma resposta do organismo frente a estímulos que podem ser positivos ou negativos que fazem parte do nosso dia a dia. Além de ter um papel muito importante no desempenho de atividades comuns, o Estresse está diretamente relacionado com as capacidades físicas, o raciocínio, a memória e a concentração. Quando bem administrado, ele pode nos trazer uma dose extra de energia; caso contrário pode esgotar nossas energias e afetar nossa saúde. Nossa produtividade está relacionada com nossa capacidade de absorver esses estímulos. A atividade física é uma ótima aliada na prevenção e na melhoria dos níveis de Estresse, pois equilibra nossas funções cardiorrespiratórias, nosso ânimo e humor, ajudando a eliminar as toxinas produzidas pelo organismo e equilibrando nossas emoções. Quanto mais ativos fisicamente, mais prevenidos e preparados estaremos para enfrentar esse vilão da modernidade.

Participe da Caminhada Paineiras Sob Medida



O evento está programado para o dia **23 de maio no Parque Ecológico do Tietê**, a partir das 9h. E as inscrições podem ser feitas até o dia 30 de abril. Fique ligado às redes sociais para obter, em breve, mais informações sobre como participar. Tira o pé do chão e vem caminhar com a gente!

www.facebook.com/paineiras.servicos
WhatsApp: (11) 94565 3922

Comendo Fora

Comer fora de casa é uma tarefa difícil. Quando se visita alguém é comum as pessoas oferecerem tudo que é “gostoso”: salgadinhos, aperitivos de frios, bebidas alcoólicas, frituras, etc. Veja algumas dicas para manter a reeducação alimentar nessas situações:

Abra o jogo: Dependendo do grau de intimidade com as pessoas, não há problema nenhum em avisar antes do seu processo de reeducação alimentar. As pessoas, no geral, costumam entender – uma vez que a alimentação saudável é questão de saúde. Peça para que, se possível, façam comidas mais leves e em pouca quantidade e se ofereça para ajudar, se for o caso.

Não saia em jejum: Um erro muito comum é as pessoas saírem de casa em jejum. A chance de ter um descontrole e sair da reeducação é muito maior. Faça um lanche leve em casa, coma uma fruta ou tome um iogurte ou suco, por exemplo. Busque algo que amenize a fome e que permita comer pouco depois.

Faça boas escolhas: Por mais difícil que possa parecer, passe longe das comidas calóricas. Prefira alimentos cozidos, grelhados ou assados sem gordura; abuse de saladas e verduras; controle o arroz, pães e massas; controle as bebidas alcoólicas; controle os doces; beba bastante água. Mantenha o foco e a reeducação alimentar!

Textos elaborados pela equipe do Programa Paineiras Sob Medida

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.

Programa de Educação Continuada intensifica atividades

As ações promovidas em março atenderam os encarregados que, além do contato com o conteúdo teórico, participaram de dinâmicas de grupo que permitiram a troca de experiências. As três primeiras capacitações, apresentadas por Kelly Cristina Pereira, aconteceram

na sede da Paineiras, em Poá. No dia 3 de março o tema abordado foi **Comunicação** e nos dias 10 e 17 o assunto foi **A Arte de Lidar com Pessoas**. Já no dia 14 o treinamento aconteceu na Fundhas – Fundação Hélio Augusto de Souza, em São José

dos Campos, com o tema **“Excelência Profissional”**. A ação contou com a Consultoria de Treinamento 3H, com participação do Supervisor Fabio e da colaboradora do setor de treinamento Kelly.

A Arte de Lidar com Pessoas – Turma 17/03



A Arte de Lidar com Pessoas – Turma 10/03



Comunicação Continuada – Turma módulo I



Participantes do treinamento na Fundhas



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





Profissionais que atuam nos postos da Secretaria de Saúde

Nessa cidade do Litoral Norte paulista, os serviços de limpeza e de higienização da Paineiras são prestados em todas as Unidades Básicas de Saúde espalhadas pelo município. Além disso, os colaboradores atendem o Centro de Especialidades Médicas, Odontológicas e de Reabilitação, o Samu - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência, o Capes – Centro de Atendimento Psicossocial e a UPA – Unidade de Pronto Atendimento 24 horas. Os serviços especializados são oferecidos com qualidade, rapidez e segurança, sempre visando atender às mais exigentes expectativas. Esta edição apresenta a equipe que atende o Samu, o Capes e a UPA de Caraguatatuba – setores vinculados à Secretaria Municipal de Saúde.



Encarregado Luciano e o Supervisor Fábio

Saiba mais sobre a Secretaria Municipal de Saúde de Caraguatatuba

Instalada no 2º andar do edifício Dr. Luiz Roberto Barradas Barata, no Jardim Primavera, a secretaria vinculada à prefeitura tem a finalidade de elaborar estudos e fazer cumprir a política municipal de saúde, em coordenação com o Conselho Municipal de Saúde. O órgão também é responsável por planejar, organizar, controlar e avaliar ações e serviços públicos de saúde, além de gerir e executar atividades nesse setor, dentre outras atribuições. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (12) 3897-2100.

Fonte: www.portal.caraguatatuba.sp.gov.br

Colaboradores atuam com destaque na área da saúde em Caraguatatuba

O que dizem nossos clientes

Luciano José Viana, Encarregado da Unidade de Serviços Gerais da Secretaria Municipal de Saúde de Caraguatatuba, acompanha de perto os serviços oferecidos nos diversos postos atendidos pela Paineiras. Segundo ele, os profissionais têm realizados as atividades dentro dos parâmetros esperados. “Temos uma parceria muito boa e a atenção do pessoal é de 100%. Qualquer situação, mesmo as mais pontuais, são resolvidas rapidamente”, destacou o cliente.

“ Palavra da nossa gente ”

“Temos uma boa rotina de trabalho e mantemos um bom relacionamento com os clientes. Os postos são próximos e temos o apoio dos colegas quando precisamos.”

Sheila Alexandra de Andrade

“Eu adoro trabalhar aqui. Conheço as pessoas e elas me conhecem – temos uma boa relação com todos. Cada dia tem um trabalho diferente, sem rotina.”

Marilda Rodrigues Candia Faria

“Gosto de trabalhar na área de saúde, mas é preciso ter muita atenção. As equipes que trabalham aqui são maravilhosas. Show de Bola!”

Mirian Martins de Sousa



Previna-se contra doenças causadas pelas enchentes

A chegada do outono ocorrida no dia 20 de março marcou o início de um período muito esperado: a estação das chuvas. A estimativa dos meteorologistas é que, nos próximos meses, a quantidade de dias chuvosos seja maior do que a registrada no final de 2014 e no começo de 2015. A falta de chuva, aliás, foi um dos motivos que levou

a queda nos níveis dos reservatórios de água que abastecem as cidades, principalmente na região Sudeste do país. Se, por um lado, a chuva é bem-vinda, de outro ela causa diversos problemas nos grandes centros urbanos, como as enchentes. Muitos moradores que vivem próximos a córregos e rios chegam a perder tudo que tem

devido ao transbordamento das águas. Ao invadir ruas e casas, a água das enchentes também representa um perigo à saúde da população, uma vez que transmite uma série de doenças, como leptospirose, cólera, esquistossomose, hepatite A, diarreia, febre tifoide e dengue, entre outras.

Leptospirose: a doença do rato

Quando acontecem enchentes, as emissoras de televisão mostram pessoas dentro das águas, seja resgatando objetos pessoais, limpando a casa invadida pela enchente ou caminhando pelas ruas alagadas. Algumas cenas costumam exibir crianças brincando na água suja e repleta de perigos. Dentre eles está a Leptospirose,

doença infecciosa causada pela bactéria chamada “Leptospira” encontrada na urina de ratos. A transmissão da Leptospirose ocorre quando há contato com água ou lama de esgoto, de lagoas ou de rios contaminados, ou então com a água existente em terrenos baldios onde existem ratos. Uma das formas de se combater a doença é

ajudando a prevenir a proliferação desse animal, que é considerado uma praga urbana. O aparecimento de ratos ocorre, dentre outros fatores, por causa do lixo e da sujeira que servem de alimento para eles. Veja a seguir algumas dicas para combater esse mal:

Coloque o lixo doméstico para fora de casa momentos antes da coleta. Coloque esse lixo em locais altos, dificultando o acesso dos ratos.

Mantenha limpos quintais e terrenos baldios, capinando o mato e não deixando acumular entulho e água. Denuncie a existência de locais nessas condições às autoridades públicas.

Não jogue entulho em ruas e córregos. Ao poluir as águas, a sujeira – por menor que seja – fará surgir fontes de alimento para os ratos.

Em casa, feche buracos existentes entre telhas, paredes e rodapés. Os ratos costumam se abrigar nesses locais para dar à luz a seus filhotes. Mantenha a caixa d’água limpa e tampada.

Evite contato com a água das enchentes

Em casos de enchentes, as pessoas devem permanecer o menor tempo possível em contato com as águas. Por isso, proteja as mãos com luvas e os pés com botas ou improvise proteção amarrando os pés e as mãos com sacos de plástico. Lembre-se que a lama das enchentes tem alto poder infectante, aderindo aos móveis, às paredes e ao chão. Caso essa sujeira entre em casa, proteja pés e mãos para retirar a lama. O local deve ser lavado e desinfetado com água sanitária. Não permita que crianças brinquem nas águas das enchentes, pois elas podem ficar seriamente doentes. Beba e sirva somente água fervida ou tratada com hipoclorito de sódio, que pode ser encontrado nas Unidades Básicas de Saúde.

PASSATEMPO

iP HUMOR

CHARADAS

O que sou?

Tenho uma grande memória, porém eu não sei pensar, alguns me usam para lazer e outros para estudar. O que sou?

Resposta: o computador.

Tenho botão, mas não sou camisa, tenho tampa, mas não sou pote. O que sou?

Resposta: a máquina de lavar.

Tenho asa, mas não voo, tenho boca, mas não falo. O que sou?

Resposta: a xícara.

O primeiro já morreu, o segundo ainda vive e o terceiro nem nasceu. O que sou?

Resposta: Presente, passado e futuro.

O que você tem e eu não tenho?

Resposta: A palavra "você" tem acento, já a palavra "eu" não.

iP CAÇA-PALAVRAS

O outono chegou e, com ele, o tempo muda de forma radical. Os dias de calor e o sol dão espaço a períodos com temperaturas mais amenas e muita chuva. Encontre no diagrama abaixo palavras relacionadas a essa estação do ano:

~~CHUVAS~~ / ENCHENTES / LIMPEZA / FRIO / AGASALHO / PROTEÇÃO / ALIMENTAÇÃO / ÁGUA / TEMPERATURA / NATUREZA

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

iP CULINÁRIA




Peixe é sempre uma ótima opção para quem busca uma alimentação saudável e, acima de tudo, leve. Confira a seguir receita enviada pela equipe do Desafio Sob Medida, também disponível na página da Paineiras no Facebook:

Peixe enrolado

Ingredientes

4 filés de pescada
1 colher de sopa de azeite
1 cebola cortada em rodelas
1 tomate cortado em rodelas
1 cenoura cortada em rodelas
1 xícara de chá de brócolis
2 colheres de sopa de salsa picada
Sal, pimenta-do-reino, alecrim e outros temperos a gosto.
Palitos de dente.

Modo de preparo

Tempere os filés com o sal. Em seguida,  enrol-os e prenda-os com palitos de dente e reserve. Aqueça o azeite, refogue a cebola, o tomate, o brócolis e a cenoura. Adicione sal e temperos a gosto, mas cuidado com o excesso de sal. Coloque os rolinhos de peixe sobre os legumes refogados, salpique a salsa e deixar cozinhar. Sirva com arroz branco ou integral. Rende 4 porções.

16 DE ABRIL

O Dia Nacional da Voz

Instituída pelo Senado Federal em 2005, a data chama a atenção das pessoas para a importância de se cuidar bem da voz, uma das principais ferramentas para a comunicação humana. Existem aqueles que não dão importância para o assunto e insistem em manter hábitos que afetam as cordas vocais – tecidos existentes na laringe responsáveis pela emissão da voz. Problemas como rouquidão, pigarro, dor ou ardência na garganta e dificuldade de engolir são relacionados ao uso incorreto da voz. Nos casos mais graves, podem surgir doenças como o câncer de laringe, que atinge principalmente as cordas vocais. Para manter a voz saudável e se prevenir de doenças é muito simples. A primeira

dica é beber bastante água, durante o dia todo. Evitar o fumo também é fundamental, pois o cigarro é o principal causador de várias doenças na boca, na garganta e no pulmão. Outro hábito positivo é falar na altura adequada, levando em conta a proximidade de quem está conversando com você. Evite gritar ou forçar a voz, pois falar alto pode levar ao desgaste e, com o tempo à rouquidão. Dormir bem e ter um sono tranquilo também preserva a voz. Lembre-se: ao menor sinal de falha ou qualquer outra mudança na voz, procure imediatamente um fonoaudiólogo ou um médico otorrinolaringologista. Cuide bem de sua voz!

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.



Em janeiro, nas férias, a supervisora Kelliane visitou Salvador, capital da Bahia. Dentre os pontos turísticos que fotografou, a supervisora enviou ao iP a imagem do Farol da Barra - um dos monumentos mais antigos da cidade, construído em 1534. O local abriga o Museu Náutico da Bahia.

Faça como Kelliane: participe deste espaço e mostre como você vê o mundo!