



#### **Comemoração**

Paineiras completa 29 anos firme no presente e de olho no futuro!

02



#### **Desafio Sob Medida**

Confira as imagens que marcaram a Caminhada Sob Medida

03



#### **Gente**

Colaboradoras atuam no Clube Desportivo Escola do Curuçá

05



# Não deixe as doenças do inverno atrapalharem sua vida: previna-se!

**Os dias frios que marcam a chegada do inverno**, que ocorrerá no dia 21 de junho, destacam também o aumento no número de casos relacionados a uma série de doenças, muitas delas respiratórias. Alergias, gripes e resfriados são as enfermidades mais comuns e costumam atacar com intensidade por causa não apenas das temperaturas baixas, mas por conta da poeira, do mofo, da umidade do ar e da baixa resistência do organismo causada pela falta de exercícios físicos e por uma alimentação desbalanceada. Prevenir-se do desconforto e da indisposição que as chamadas “doenças do inverno” causam é uma atitude fundamental à saúde. Medidas simples permitem que qualquer pessoa aproveite o friozinho do inverno e, mais tarde, desfrute ainda os dias floridos da primavera e o período quente do verão. Confira nesta edição dicas úteis que ajudam a combater as doenças do inverno.

06





# Feliz Aniversário, Paineiras!



## Inclusão de pessoas com deficiência: uma questão de cidadania

**Você sabia que, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, mais de 45 milhões de pessoas tem alguma deficiência no país? Isso significa que 24% da população brasileira encontra diariamente algum tipo de dificuldade, seja de locomoção, de inserção no mercado de trabalho ou de inclusão social. Mudar essa realidade não é impossível, pois essa transformação só depende de cada um de nós! Ciente de seu papel na sociedade, a Paineiras mantém as portas abertas**

aos trabalhadores com deficiência que desejam resgatar a autoconfiança e seus realizar sonhos. Além disso, a empresa estimula os colaboradores a indicar pessoas com deficiência para entrevistas junto ao setor de Recrutamento e Seleção. Fique atento porque essas indicações, quando resultam em admissões, podem ser premiadas. **Faça sua parte e indique um portador com deficiência para trabalhar na Paineiras!**

A Paineiras completa em junho 29 anos de existência e inicia a contagem regressiva rumo a uma marca que apenas grandes empresas atingem: o aniversário de três décadas de trabalho, de profissionalismo e de consolidação no competitivo mercado nacional. Nascida em 1986 da determinação do empreendedor Lídio Nobuo Ueno, a Paineiras renova-se a cada dia conquistando novos clientes, qualificando continuamente seus profissionais e oferecendo serviços que se destacam pelo elevado grau de qualidade, rapidez e segurança. Antes de fazer 29 anos, a Paineiras tornou-se referência no segmento de Limpeza e Higienização, deixando sua marca de eficiência nas áreas de limpeza em serviços de saúde e de setores alimentícios, limpeza técnica em altura, controle de pragas e conservação de áreas verdes, serviços de copa e portaria, entre outras. Todas as conquistas foram alcançadas devido ao comprometimento dos colaboradores que, diariamente, não medem esforços em oferecer o melhor serviço. Parabéns a todos que, nestes 29 anos, fizeram da Paineiras um modelo a ser seguido!



### Telefones Úteis

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



Julho 2015

### Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/07  
Pagamento de **VR** – 06/07  
Pagamento do **VT** – 10/07  
Pagamento do **VA** – 20/07



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



# Caminhada no Parque Ecológico do Tietê integra colaboradores

O evento aconteceu dia 23 de maio, em São Paulo, e reuniu cerca de 70 participantes, vindos da sede da Paineiras, em Poá, e de diversos outros postos. A iniciativa, que faz parte do Desafio Sob Medida, foi marcada pela descontração e alegria. Vários colaboradores encararam a caminhada na companhia de familiares e amigos, ampliando assim os laços que integram todos aqueles que fazem parte da Paineiras. Confira as fotos da caminhada realizada no Parque Ecológico do Tietê e não perca as próximas ações do Desafio Sob Medida. Sua saúde agradece!



**Participe você também do Desafio Sob Medida!**

- Quer saber como? Mande um e-mail para [sobmedida@paineiras.com.br](mailto:sobmedida@paineiras.com.br)
- Quer saber como praticar atividades físicas? Escreva para [atividadefisica@paineiras.com.br](mailto:atividadefisica@paineiras.com.br)
- Quer tirar dúvidas sobre como ter uma alimentação saudável? Encaminhe seu pedido para [nutricionista@paineiras.com.br](mailto: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.

# Higienização Hospitalar é tema de capacitação em Ribeirão Preto e Caraguatatuba

O curso foi ministrado por Edna Eiko Ueno e teve o apoio, respectivamente, dos supervisores Maria Candido e Fábio de Carvalho. As atividades foram promovidas nos dias 20 abril, no Hospital Adolfo Lutz de Ribeirão Preto, e 25 de abril, no Centro de Especialidades Médicas e Odontológicas de Caraguatatuba. A ação voltada aos

profissionais responsáveis pelos serviços de higienização hospitalar contou com dinâmicas que permitiram a ampliação do conhecimento teórico e prático. Nas ocasiões ainda foram abordados assuntos como a Política da Qualidade, a Missão e os Valores da empresa e o respeito aos clientes internos e externos. Durante

os eventos, os colaboradores puderam tirar dúvidas e trocar experiências. Kenia Beatriz Ferreira, que atua em Ribeirão Preto, aprovou a iniciativa. “Não só eu, mas as meninas que trabalham no hospital gostaram muito. Foi bem proveitoso; assistimos a vídeos e tivemos aula prática. Gostei muito”.



Profissionais que trabalham em Caraguatatuba

Equipe que participou do curso de capacitação em Ribeirão Preto



## Educação Continuada intensifica atividades

Os cursos voltados para os encarregados continuam acontecendo na Sede da Paineiras, em Poá. No dia 5 de maio o setor de treinamento recebeu uma turma que conheceu um pouco mais sobre o Departamento Operacional. Já nos dias 12, 19 e 26 de maio foi a vez das turmas saberem detalhes sobre contratos e como melhorar o trato com clientes e colaboradores. Em breve acompanhe mais detalhes.

**iP** INTEGRAÇÃO

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



# Clube Desportivo Escola do Curuçá recebe atendimento da Paineiras



Situado na Zona Leste da capital paulista, o setor dispõe dos serviços de limpeza e higienização que são prestados por uma equipe de profissionais que busca, todos os dias, atender às expectativas dos clientes. Além de salas administrativas, o Clube Escola possui quadras esportivas, salão multiuso, salas para dança de salão e prática de artes marciais, sala de jogos e brinquedoteca, dentre outras dependências. Outro destaque é para a área das piscinas e para o parque onde estão instalados aparelhos de ginástica e brinquedos infantis. Empenhadas em manter tudo em ordem, as colaboradoras da Paineiras unem-se para oferecer serviços de qualidade que são realizados a partir de critérios técnicos e de segurança.

## O que diz nosso cliente

José Raimundo da Silva, encarregado do setor geral do Clube Escola do Curuçá, confere de perto diariamente os trabalhos realizados pelas colaboradoras. “Para mim, está tudo ótimo. Não preciso cobrar a equipe, que segue a rotina do clube. Temos um bom relacionamento com todos que trabalham aqui”, enfatizou José Raimundo, que destaca ainda o atendimento prestado pelas lideranças da Paineiras. Paulo Rogério Vieira, assistente administrativo do posto, também aprova os serviços realizados no local. “As colaboradoras são muito solícitas e atentas. A equipe trabalha de forma harmoniosa”, salientou.



Os clientes Raimundo e Paulo com o supervisor Mario (ao centro)

## “ Palavra da nossa gente ”

“O posto é muito bom. Trabalho perto da natureza, com passarinhos cantando. Nossa turma é bem unida. Uma colega sempre ajuda a outra.”

**Eugênia Maria de Jesus** / Limpeza e Higienização  
13 anos de Paineiras

“Estou aprimorando cada vez mais o serviço. A gente sabe o que fazer e apostamos na parceria e na união, que são muito importantes para o serviço.”

**Edna Sandes Ribeiro** / Limpeza e Higienização  
3 meses de Paineiras

## Saiba mais sobre o Clube Escola

O Clube Desportivo Escola Senador José Ermírio de Moraes está situado na Rua Guapirá, 537, na Vila Curuçá Velha. O setor tem por objetivo oferecer aos estudantes e à comunidade uma série de atividades envolvendo práticas esportivas e socioculturais. Criado em 1980 como “Centro Educacional e Esportivo de São Miguel Paulista”, o local tornou-se Clube Escola do Curuçá em 2008, chegando a receber no período de férias escolares mais de duas mil pessoas por dia. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 2581 2410. Fonte: <http://clubeescolacurucaitaim.blogspot.com.br/>



# Os dias frios chegaram para valer: cuide bem de sua saúde!



A chegada do inverno, que ocorrerá exatamente às 13h38 do dia 21 de junho de 2015 é, para muita gente, sinônimo de sofrimento. Isso porque é nessa estação do ano que termina dia 23 de setembro com a chegada da Primavera que muitas doenças respiratórias se manifestam, principalmente as alergias, as gripes e os resfriados. Quando o estágio é inicial e são tratadas adequadamente e com orientação médica, tais enfermidades apresentam apenas desconforto físico e falta de disposição. Porém, quando há complicações, as doenças do inverno podem levar à morte. Expelir secreções espessas e de cor amarelada pelo nariz e boca, ter febre alta constante, dores fortes na cabeça ou no peito e apresentar tosse e outras dificuldades respiratórias são sinais de que é preciso procurar um especialista rapidamente.

## Doenças do Inverno

**ALERGIA** Ocorre quando o organismo reage a algo estranho. Ela se manifesta através da tosse, da coriza e de coceira nos olhos. No inverno, o contato com poeira, pelo de animais, tecidos guardados por muito tempo e mofo, entre outras substâncias, pode desencadear alergias.

**GRIPE** Doença contagiosa que ataca nariz, ouvido e pulmões causada pelo vírus chamado Influenza. Febre alta, dores musculares, nas articulações e na cabeça e inflamação nos olhos são os sintomas mais comuns. É transmitida quase sempre por gotículas de saliva. As gripes duram, em média, uma semana, e os medicamentos disponíveis apenas aliviam o desconforto. Porém, nos casos graves, quando não há tratamento médico, a gripe pode matar.

**RESFRIADO** Apresenta os mesmos sintomas da gripe, mas não oferece riscos à vida porque é desencadeado por outros tipos de vírus. Muitas vezes o resfriado pode ser confundido com outras doenças, como a rinite alérgica – uma inflamação não contagiosa das mucosas do nariz causada por alergias ou reações a fumaça, poeira e mofo, dentre outros agentes ambientais. Normalmente o resfriado dura de 24 a 48 horas.

## Prevenir é melhor do que remediar!

**A prevenção é uma das alternativas para evitar as “doenças do inverno”. Para isso é preciso tomar algumas medidas simples:**

- Evite contato constante e próximo de pessoas que tenham algum dos sintomas apresentados
- Cubra a boca e o nariz quando tossir ou espirrar
- Lave as mãos com frequência dobrada
  - Evite tocar a boca, o nariz ou os olhos com as mãos antes de lavá-las;
- Evite locais com aglomeração de pessoas
- Beba bastante líquido para manter a hidratação.
  - Dê preferência à água e evite refrigerantes e bebidas alcoólicas geladas
- Não divida alimentos, copos, toalhas e outros objetos
- Mantenha a casa e outros ambientes sempre bem ventilados;
  - Cuide bem das roupas, mantendo-as sempre limpas e secas;
- Alimente-se bem e dê preferências para alimentos saudáveis, nutritivos e naturais, que foram higienizados corretamente;
  - Nunca tome remédio sem orientação médica. Usar um medicamento errado pode trazer riscos à saúde, além de fortalecer vírus e bactérias se atacam com mais força nessa época do ano.

# PASSATEMPO

**iP** HUMOR

## JOÃOZINHO

### O Mala Man

Na escola, a professora pergunta a um aluno:

— Luizinho, do que você tem mais medo?

— Da mula sem cabeça, Professora.

— Mas, Luizinho, a mula sem cabeça não existe. É uma lenda e você não precisa ter medo.

Não satisfeita, ela questiona uma aluna:

— Mariazinha, do que você tem mais medo?

— Do saci pererê, professora.

— Mariazinha, o saci pererê também não existe. E outra lenda e você não precisa ter medo.

Daí foi a vez do Joãozinho:

— E você, Joãozinho? Do que tem mais medo?

— Do Mala Man, professora.

— Mala Man? Nunca ouvi falar. É

personagem de história em quadrinhos?

— Fessora, quem ele é eu também não sei.

Mas toda noite minha mãe diz na oração: não nos deixes cair em tentação, mas livrai-nos do Mala Man.

**iP** CAÇA-PALAVRAS

O Inverno começa neste mês, deixando os dias cada vez mais frios. Nessa época de baixas temperaturas é fundamental ter cuidados redobrados com a saúde. Encontre no diagrama abaixo palavras relacionadas a esse tema:

~~FRIO~~ / AGASALHO / ALIMENTAÇÃO / HIGIENE / POEIRA  
MOFO / VENTILAÇÃO / SOPA / HIDRATAÇÃO / COBERTOR

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

**iP** CULINÁRIA



Ótima opção de café da manhã, a receita apresentada a seguir pode ter outras cores. Basta trocar o legume usado — a cenoura — por beterraba ou espinafre, por exemplo. Você também pode fazer vários recheios, como ricota com tomate picado, frango desfiado e queijo branco, mas lembre-se: cuidado para o prato não ficar gorduroso. Confira a receita enviada pela equipe do Desafio Sob medida, também disponível na página da Paineiras no Facebook:

## Tapioca Colorida

### Ingredientes para a massa

1 cenoura grande

Meia xícara de chá com água

4 colheres de sopa de farinha de tapioca pronta

### Para o recheio

2 fatias de peito de peru light

1 colher de sopa de requeijão light

Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

Modo de preparo: Bata a cenoura no liquidificador com a água e coe. Junte numa bacia três colheres de chá do suco de cenoura com a tapioca. Mexa com as mãos até formar um pó com pequenos flocos e peneire a massa. Aqueça uma frigideira pequena em fogo médio e cubra toda a superfície com a massa. Deixe dourar e depois vire para dourar do outro lado. Retire a massa do fogo, recheie com o requeijão e peito de peru. Dobre e sirva de acordo com sua preferência. Rende uma porção.

# 26 DE JUNHO

## Dia internacional da luta contra o uso e o tráfico de drogas

A data estabelecida pela ONU – Organização das Nações Unidas – tem como propósito chamar a atenção para um dos maiores problemas da sociedade: o tráfico e o uso de drogas. Substâncias como a maconha, a cocaína e o crack, entre várias outras, levam a dependência química - doença crônica que pode levar a morte. Além disso, as drogas estimulam uma rede mundial de tráfico responsável por inúmeros crimes e pelo crescente aumento da violência. De acordo com dados da ONU, cerca de 5% da população mundial entre 15 e 64 anos, o que corresponde a uma média de 243 milhões de pessoas, usa algum tipo de droga. Uma das formas de combater esse mal é por intermédio da conscientização. Pais, educadores, agentes públicos, idosos, jovens e crianças precisam

ser orientados sobre o risco que as drogas representam para o desenvolvimento e progresso da sociedade. Sensibilizar cada indivíduo a ter consciência dos efeitos nocivos do consumo dessas substâncias é um compromisso que todos devem assumir. A discriminação e o preconceito contra as pessoas dominadas pelo vício também devem ser eliminadas, uma vez que os usuários são vítimas de criminosos que lucram com as fragilidades alheias. O tráfico de drogas movimenta milhões em todo o mundo e o papel dos traficantes é conquistar cada vez mais consumidores. Porém, é na família que começa a luta contra o narcotráfico. Por isso, não deixe de acompanhar seus filhos e conversar sempre com eles sobre esse assunto. Ensine-os a dizer não às drogas!

**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.



*Durante as férias, o supervisor Fábio de Carvalho registrou essa bela foto da Lagoa Azul, ponto turístico da cidade de Bonito, no Mato Grosso do Sul. Situada numa caverna que foi descoberta em 1924, a lagoa fica a noventa metros de profundidade. Após vencer trezentos degraus de uma escadaria rústica, Fábio encontrou esse paraíso. Faça como o supervisor da Paineiras e mostre como você vê o mundo!*