



Saúde
Programa Sob Medida
chega a reta final
com sucesso

02



Treinamento
Ações mobilizam
Educação Continuada e
Banco de Talentos

06



Culinária
Aprenda uma receita fácil
que leva Almeirão e
sobras de Arroz

07

SIPAT 2015 destaca segurança, saúde e qualidade de vida



Promovida entre 8 e 11 de setembro, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho da Paineiras atingiu com êxito, mais um vez, às expectativas dos organizadores. Diversos trabalhos mobilizaram um expressivo número de colaboradores que atuam em postos de trabalho da capital e do interior, além da sede de Poá, onde foi realizado o encerramento do evento. Palestras abordando temas atuais, como qualidade de vida e prevenção à obesidade, o sorteio de brindes e a prática de ginástica laboral foram ações que integraram os participantes. A atenção às informações transmitidas foi somada a alegria e descontração dos colaboradores, que ampliaram conhecimentos que serão úteis não somente nos locais de trabalho, mas também nos lares. O fim da SIPAT foi marcado com a posse dos integrantes da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. O grupo, formado por representantes indicados pela Paineiras e por colaboradores eleitos pelo voto dos colegas de trabalho, atuará na prevenção de acidentes, verificando condições e aspectos relacionados à saúde e à segurança dos trabalhadores. Confira a cobertura completa da SIPAT 2015!

03,04,05





Programa Sob Medida termina promovendo qualidade de vida



Nos últimos nove meses, os colaboradores aprenderam um pouco mais sobre como cuidar da alimentação, do corpo, da saúde e da vida. Eles aprenderam que não adianta ficar parado e sentado reclamando ou achando que é difícil conquistar uma vida saudável. Os participantes tiveram a chance de descobrir que uma alimentação saudável e equilibrada e a prática de exercícios físicos são a fórmula para uma boa qualidade de vida. Eles viram que basta ter força de vontade para atingir os objetivos. Afinal, quem não arruma tempo hoje para zelar pela saúde terá que arrumar tempo no futuro para cuidar da doença.

Esses ensinamentos fizeram refletir sobre o que fazemos com nossa vida, nossa saúde e sobre qual passo daremos adiante. Esse programa foi um sucesso porque muitos participaram e buscaram seus objetivos. Agradecemos imensamente o envolvimento e a colaboração de todos, seja nas participações em palestras, lendo e compartilhando matérias, receitas ou enviando e-mails com perguntas. Agradecemos a todos que, de alguma forma, participaram deste programa. Para aqueles que alcançaram seus objetivos, parabéns e continuem firmes. Para aqueles que ainda buscam os resultados, um recado: não desistam e sigam com determinação. Cuidar da saúde é mais do que essencial: é viver com qualidade. Esse é um cuidado necessário para a vida inteira. Sucesso, saúde e prosperidade a todos. Beijos!

Pamela Assunção
Nutricionista responsável

Aline Ferreira
Nutricionista colaboradora

ATENÇÃO O programa Sob Medida chegou ao fim, mas as dicas de saúde, alimentação e bem-estar continuam na internet na página da Paineiras no Facebook: [facebook.com/paineiras.servicos](https://www.facebook.com/paineiras.servicos). Não deixe de conferir as informações para seguir sempre na busca por uma vida cheia de saúde!

Novembro 2015



Telefones Úteis

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



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 07/11
Pagamento de **VR** – 07/11
Pagamento do **VT** – 10/11
Pagamento do **VA** – 20/11



Curta a página oficial da Paineiras no facebook.

[facebook.com/paineiras.servicos](https://www.facebook.com/paineiras.servicos)



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

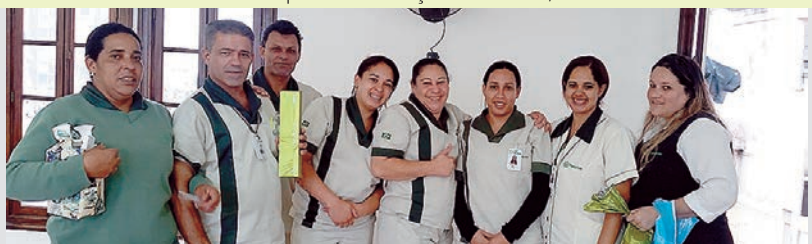
www.paineiras.com.br

Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho mobiliza colaboradores

Mais uma vez, a Paineiras realizou com êxito a SIPAT —

Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. As atividades foram promovidas entre 8 e 11 de setembro em postos de trabalho da capital e interior e também na sede de Poá. Palestras abordaram temas atuais, como qualidade de vida e prevenção à obesidade, mobilizando um expressivo número de colaboradores. Ações como sorteio de brindes e ginástica laboral integraram os participantes, que aproveitaram cada momento da SIPAT sempre com muita alegria e descontração.

Secretaria Municipal de Habitação – SEHAB / São Paulo



Subprefeitura da Vila Prudente / São Paulo



Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras de São Paulo – SIURB / São Paulo



Evento estimula prevenção à saúde e segurança

As palestras, bem como outras ações realizadas durante a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho buscaram ampliar a conscientização dos profissionais da Paineiras, que tiveram acesso a conhecimentos úteis que podem ser aplicados não apenas nos locais de trabalho, mas também em casa junto com as famílias. Confira mais imagens da SIPAT 2015:

Fundação Hélio Augusto de Souza – Fundhas / São José dos Campos



Subprefeitura de São Matheus / São Paulo



Delegacia da Polícia Federal da Lapa / São Paulo



Sede da Paineiras / Poá



Atividades são finalizadas na sede de Paineiras

O encerramento da SIPAT realizada na sede Poá contou com a participação de colaboradores vindos de diversos postos atendidos pela Paineiras no interior e na capital. A ginástica laboral no início do evento e após o almoço aqueceu os participantes, que acompanharam atentamente palestras sobre prevenção à obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. O sorteio de brindes foi outra ação que integrou os colaboradores. Confira as fotos:

Abertura



Ginástica Laboral



Palestra sobre obesidade



Sorteio de brindes



Palestra sobre saúde



Comissão organizadora da SIPAT



Posse da CIPA marca atividades da SIPAT

O último ato da SIPAT foi a posse dos integrantes da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, realizada no último dia do evento na sede de Poá. A CIPA é formada por representantes indicados pelo empregador e por colaboradores eleitos pelo voto dos colegas de trabalho. A comissão atua na prevenção de acidentes, verificando condições e aspectos que afetam à saúde e à segurança do trabalhador e buscando com que todos trabalhem em conjunto na prevenção de acidentes e na melhora da qualidade do ambiente de trabalho.

Integrantes da CIPA Gestão 2015-2016

Educação Continuada e Banco de Talentos motivam colaboradores



Colaboradores do Banco de Talentos aprovados no dia 2 de setembro

Nos dias 01 e 15 setembro, um grupo de encarregados trabalhou, no Programa de Educação Continuada, o tema “Autoconhecimento”. Outra ação feita no dia 2 foi o encerramento do treinamento dos colaboradores aprovados no Banco de Talentos, que estudaram a importância da comunicação, conheceram os Departamentos Pessoal e Operacional e viram como se faz recrutamento e seleção através de

simulação em sala de aula de novos colaboradores e liderança. O Banco de Talentos é um processo seletivo que envolve colaboradores indicados por encarregados ou supervisores. Esses profissionais passam por um dia de entrevista e dinâmicas com Eliane e Rodolfo, da área de Recrutamento e Seleção, com acompanhamento de Kelly Pereira, do setor de treinamento. Os aprovados nesse dia passam por

uma semana de treinamento, o 1º módulo da Educação Continuada. Durante essa semana, os colaboradores continuam sendo avaliados e, após aprovação, aguardam o surgimento de um posto para assumirem a nova função. Esses treinamentos aconteceram nos dias 24, 25, 26 e 28 de agosto e 2 de setembro.



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



06 de agosto



13 de agosto



20 de agosto



27 de agosto

Treinamento aborda Técnicas de Limpeza



As atividades aconteceram no Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes, no dia 17 de agosto, e serviu para que os colaboradores ampliassem os conhecimentos sobre procedimentos operacionais. O conteúdo teórico foi mesclado com dinâmicas e esclarecimentos de dúvidas referentes às técnicas. O grupo recebeu ainda instruções sobre EPIs e EPCs – Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva, manuseio de produtos químicos, uso de máquinas e equipamentos, normas e regras internas, entre outros assuntos.

PASSATEMPO

MINIPIADAS



Manutenção

Um eletricista vai até a UTI de um hospital, olha para os pacientes ligados a diversos tipos de aparelhos e diz a todos:

— Atenção, atenção: é hora de respirar fundo. Agora vou trocar o fusível!



Cantada

Um homem chega à balada com um garfo, encontra uma mulher e dá o objeto a ela que, intrigada, pergunta:

— Para quê o garfo? E rapaz responde:
— É por que eu tô dando sopa. Então ela diz:
— Mas sopa se come de colher! E ele responde:
— É que eu sou difícil...



Orientação

A professora pergunta para os alunos:

— Quem é que quer ir para ao céu? Todos levantam a mão, menos o Joãozinho.
— E você Joãozinho? Não quer ir para o céu? Ele responde:
— Querer eu quero, mas a minha mãe falou que depois da aula era para eu ir direto para casa!



Ciúme

O marido chega de viagem e a sua mulher, muita ciumenta, pergunta:

— O que significa este cabelo loiro no seu paletó? E o marido, tentando se safar, responde: — Significa que você não manda lavar meus ternos desde quando oxigenava seus cabelos, querida.



CAÇA-PALAVRAS

O dia 12 de outubro é dedicado a Nossa Senhora Aparecida, a “Padroeira do Brasil”. Encontre, no diagrama abaixo, palavras relacionadas a fatos religiosos, sem distinção:

~~RELIGIOSIDADE~~ / CRENÇA / ORAÇÃO / FRATERNIDADE / DOAÇÃO
AMOR / VENERAÇÃO / TOLERÂNCIA / ECUMENISMO

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



CULINÁRIA



Chamado de chicória amarga, o almeirão é uma hortaliça muito nutritiva, mas de baixo valor calórico. Cada 100 gramas tem apenas 20 calorias, ou seja, é ideal para quem deseja manter a forma. O vegetal, encontrado com mais facilidade a partir deste mês, é fonte de vitamina A e tem ainda vitamina C e as do complexo B, além de cálcio, ferro, fósforo e fibras. Confira uma receita que leva almeirão, muito fácil de fazer, e que reaproveita sobras de arroz:

Almeirão com Sobras de Arroz

Ingredientes

1 maço de almeirão
1 cebola picada
1 dente de alho
2 xícaras de chá de arroz cozido
1 e 1/2 colher de sopa de óleo

Modo de preparo

Escolha e lave bem o almeirão. Pique o vegetal bem fininho e cozinhe em água e sal por 10 minutos. Escorra bem, espremendo para que saia toda água. Frite a cebola e o alho no óleo. Junte o almeirão e deixe refogar por 5 minutos. Junte, em seguida, as sobras de arroz cozido e mexa com um garfo para ficar bem soltinho. Caso não queira usar o almeirão nessa receita, utilize espinafre, couve ou acelga.



30 DE OUTUBRO

Dia Nacional da Luta Contra o Reumatismo

O Reumatismo é uma palavra usada para descrever doenças que afetam as articulações, os músculos e o esqueleto. As doenças reumáticas são facilmente detectadas, pois elas têm dentre os principais sintomas o surgimento de dores que ocorrem ao esticar os braços sobre a cabeça ou, então, ao elevar os ombros até tocar o pescoço.

O tratamento do Reumatismo é feito com a administração de medicamentos, injeções e a realização de atividades físicas específicas, como a fisioterapia. Cada tratamento, contudo, depende da gravidade do pro-

blema. Por isso, procurar um médico reumatologista é a opção correta para quem procura o melhor tratamento.

Os fatores de risco para o surgimento do Reumatismo são a idade avançada, a obesidade, o tabagismo, o consumo de bebidas alcoólicas em excesso e a ingestão de medicamentos sem orientação médica. Quando a doença é detectada logo nos primeiros sintomas e caso o paciente seja tratado de forma adequada, a chance de manter uma vida normal é bem maior. Porém, se nada disso é feito, o Reumatismo pode causar incapacidade física.

A prevenção do Reumatismo necessita de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas, alimentação rica em cálcio, tomar sol todos os dias logo no início da manhã ou no fim de tarde durante 10 a 15 minutos, não fumar e evitar o consumo de álcool. Segundo a OMS — Organização Mundial da Saúde, mais de 15 milhões de pessoas sofrem, todos os anos, com doenças reumáticas. Portanto, cuide bem de sua saúde, não importa a idade.

Fonte: Ministério da Saúde

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
kelly.pereira@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.



A primavera chegou logo ao final do mês passado, espalhando cor e beleza nos jardins, praças e áreas verdes. Por isso não é difícil encontrar, nesta época, as flores desabrochando, fascinando pessoas que não conseguem passar despercebidas perante tanto encanto da natureza. A foto desta edição revela a graça de uma orquídea que desabrochou nos primeiros dias da primavera.

Participe deste quadro e envie uma foto para o nosso jornal. Mostre como você vê o mundo!