



#### **Qualidade**

Auditoria recomenda recertificação ISO 9001

02



#### **Treinamento**

Copeiras da Paineiras participam de capacitação

04



#### **Gente**

Paineiras presente no CEPHAS de São José dos Campos

05

# Dengue, Zika e Chikungunya: acabe com o mosquito transmissor dessas doenças!

O **Brasil viveu** no ano passado uma verdadeira epidemia de Dengue. De acordo com o Ministério da Saúde, mais de 1 milhão e 650 mil pessoas foram vítimas da doença, que levou à morte mais de 860 pacientes. O causador dessa tragédia é um mosquito que tem menos de um centímetro, chamado *Aedes aegypti*. Como se não bastasse, além de causar a Dengue, esse inseto transmite outras duas doenças perigosas, chamadas pelos estranhos nomes Zika e Chikungunya. Uma das principais causas da infestação do *Aedes aegypti* é a falta de atenção aos locais onde as larvas do mosquito se desenvolvem. Basta uma pequena tampinha de refrigerante ou uma fresta que acumule água parada limpa ou suja para que o inseto

deposite seus ovos. Embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasinhos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d'água destampadas, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos, ralos e lixeiras que acumulam água são também lugares preferidos desse inseto, que é responsável por três doenças que tem causado preocupação e sofrimento em todo o país. A intensidade das chuvas neste início de ano tem aumentado o temor da população, uma vez que muita gente descuidada ainda deixa acumular água parada nos mais diversos lugares. Acompanhe, nesta edição, uma matéria que trata das doenças causadas pelo *Aedes aegypti* e do combate ao mosquito.

06



## Recertificação ISO 9001 da Paineiras é recomendada

O fato ocorreu em Dezembro logo após a auditoria feita pela Bureau Veritas Certification na Agência da Previdência Social e Gerência Executiva de Guarulhos e na SIURB - Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras de São Paulo. A conquista revela que a Paineiras mantém padrões de qualidade que garantem a excelência nos serviços prestados aos clientes. A recomendação da recertificação ISO 9001 decorre de um trabalho sério, comprometido e permanente dos colaboradores, que atendem aos rígidos requisitos do sistema de gestão da qualidade da Paineiras. A todos, parabéns pelo empenho e dedicação!



Equipe da SIURB de São Paulo



Equipe da Previdência Social de Guarulhos

Março 2016

## Perda do Bilhete Único e do Vale Alimentação / Refeição / Senha

Caso ocorra a perda do cartão "Bilhete Único", entre em contato com a Paineiras para pegar o número do bilhete, ligue para 156 na SPTrans ou vá direto a uma loja da SPTrans para cancelar o "Bilhete Único". Após o cancelamento, assim que retirar o novo bilhete, informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte. Já no caso da perda do Vale Alimentação / Refeição / Senha é preciso que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.

## Alteração do valor do Salário Família

A partir de fevereiro, o novo Salário Família terá os seguintes valores que serão pagos para quem recebe os salários mensais:

**Até R\$ 806,80**

Vale Família de R\$ 41,37

**De R\$ 806,81 até R\$1.212,64**

Vale Família de R\$ 29,16

Colaboradores que ganham acima de R\$1.212,65 não têm direito ao benefício.



### Telefones Úteis

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



### Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 04/03  
Pagamento de **VR** – 04/03  
Pagamento do **VT** – 10/03  
Pagamento do **VA** – 18/03



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 kelly.pereira@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  
Kelly Cristina Pereira

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

# Nicotina: substância do cigarro que causa dependência

O **tabagismo** é reconhecido como uma enfermidade epidêmica que causa dependência física, psicológica e comportamental semelhante às do uso de drogas como álcool, cocaína e heroína. Essa dependência ocorre pela presença nos cigarros e derivados da Nicotina que leva os fumantes a inalarem outras 4.720 substâncias tóxicas como monóxido de carbono, amônia, acetona e formol. Além disso, o fumo tem 43 substâncias que podem causar câncer, como arsênio, níquel, chumbo, resíduos de agrotóxicos e substâncias radioativas. Alguns desses componentes tóxicos produzem irritação nos olhos, no nariz e na garganta e paralisam os cílios dos brônquios que impedem a entrada nos pulmões de substâncias nocivas à saúde. Não é à toa que o tabagismo é causa de aproximadamente 50 doenças, muitas delas incapacitantes e fatais, como o câncer e doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas.

Ao ser inalada, a Nicotina produz alterações no Sistema Nervoso Central que modificam o estado emocional e comportamental das pessoas. A Nicotina, depois que chega até o cérebro, entre 7 e 19 segundos, libera várias substâncias chamadas “neurotransmissores” que são responsáveis por estimular a sensação de prazer que o indivíduo tem ao fumar. Com a inalação contínua da Nicotina, o cérebro se adapta e passa a precisar de doses cada vez maiores desse elemento para manter o nível de satisfação anterior. Esse efeito é chamado de “tolerância à droga”. Com o passar do tempo, o fumante tem necessidade de consumir cada vez mais cigarros e, com a dependência, cresce também o risco de se contrair doenças crônicas não transmissíveis, que podem levar à invalidez e à morte. Para livrar-se do mal causado pela Nicotina é preciso deixar de fumar, um ato que não é impossível de ser tomado, pois depende só de você. Então: quer continuar a conviver com esse mal? A decisão é sua!

Fonte: texto adaptado do site [www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)



## Faça agora sua ficha para participar do Desafio Antitabagismo

Procure seu supervisor ou encarregado e preencha a ficha com seus dados. Dessa forma os organizadores do Desafio terão informações que ajudarão os participantes a se livrar do vício do cigarro. Se desejar, envie um e-mail para

[tabagismo@paineiras.com.br](mailto:tabagismo@paineiras.com.br) e fale com a organização do Desafio Antitabagismo. Não deixe de participar dessa iniciativa que visa ajudar você a preservar o seu bem mais precioso: a saúde!

## Vem aí a Caminhada Paineiras contra o Tabagismo

Quem participou do Desafio Sob Medida em 2015 curtiu a animação de caminhadas que reuniram amigos do trabalho e familiares. A iniciativa que estimulou a perda de peso vai se repetir, mas agora com outro objetivo: motivar você a realizar atividades físicas sempre!

Fique atento que, em Abril, a Paineiras promoverá a primeira caminhada contra o Tabagismo. Aguarde mais informações na próxima edição do iP e não perca a oportunidade de participar e se divertir. Afinal, saúde é o que interessa!

# Atividades aprimoram qualificação dos profissionais que atuam na Copa

Os treinamentos ocorreram nos dias 12 de dezembro de 2015 e em 16 de janeiro de 2016, na sede da Paineiras, em Poá. Na ocasião, os profissionais participaram de várias ações práticas e também estudaram diversos

conteúdos teóricos. Dentre os assuntos tratados destacaram-se a postura e o comportamento que as Copeiras precisam seguir para terem um desempenho melhor durante o trabalho. Confira as fotos:



**iP** INTEGRAÇÃO

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



02 de dezembro / 2015

## Treinamentos de Técnicas de Limpeza marcam início de 2016

Uma dessas ações ocorreu em 8 de janeiro no Clube Escola Curuçã no Itaim Paulista, em São Paulo. Dos assuntos tratados, o treinamento enfatizou a importância do uso dos Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva (EPI e EPC), com o Técnico de Segurança do Trabalho Fabio Inácio. Já nos dias 12 e 13 de janeiro foi a vez dos auxiliares de limpeza que atuam em Poá, Mogi das Cruzes, Itaquaquecetuba e Suzano participarem do treinamento de Técnicas de Limpeza, desta vez realizado na Sede da Paineiras. Ambas as capacitações foram ministradas por Kelly Cristina Pereira, do Setor de Treinamento. As ações que envolveram os auxiliares de Poá e região aconteceram em duas turmas por dia.



10 de dezembro / 2015



17 de dezembro / 2015



28 de dezembro / 2015



29 de dezembro / 2015

# Equipe atua com dedicação no CEPHAS de São José dos Campos



Instalado em um amplo prédio de dois pisos, o Centro de Educação Profissional Hélio Augusto de Souza – CEPHAS abriga diversas dependências como salas administrativas, pedagógicas e de aula, laboratórios, biblioteca e auditório. Todas as acomodações, que recebem diariamente nos períodos da manhã, tarde e noite cerca de 1200 alunos estão sob o cuidado constante dos profissionais da Paineiras que buscam, na união de esforços, oferecer serviços com elevado padrão de qualidade. A observação de cada pequeno detalhe, o cuidado com a segurança e a preocupação em manter todos os locais constantemente limpos e higienizados são metas de uma equipe empenhada em exceder às expectativas de todas as pessoas que frequentam o centro educacional situado no Vale do Paraíba.

## O que dizem nossos clientes

Márcio Sales, chefe administrativo do CEPHAS, sempre acompanha os trabalhos realizados pelos profissionais da Paineiras. De acordo com ele, a equipe está atenta e realiza os serviços de forma satisfatória. “Não temos problemas e as colaboradoras realizam bem suas tarefas. O que pedimos é feito. O grupo é prestativo e solícito”, relatou o cliente, que também destacou a eficiência da equipe. “As colaboradoras estão integradas ao funcionamento e à rotina da escola. Todos seguem o cronograma de serviços com atenção”, completou Márcio, que ainda enfatizou a atenção e acompanhamento dado pela supervisão da Paineiras.

## “ Palavra da nossa gente ”

*“Antes de entrar na Paineiras, eu trabalhei na cozinha de um restaurante. É uma experiência diferente e nova para mim estar na escola. É uma oportunidade de viver na prática uma outra atividade profissional”.*

**Rosemara Ramos**

11 meses de Paineiras

*“Antes trabalhei no setor hospitalar e posso dizer que esse atual setor é bem tranquilo. Estar numa escola é totalmente diferente. Seguimos à risca nossa rotina de trabalho para que tudo dê sempre certo”.*

**Wilma Nascimento de Melo**

6 meses de Paineiras



Chefe administrativo Márcio Sales e o supervisor Fábio

## Conheça as atividades do CEPHAS

Situado em São José dos Campos, o CEPHAS - Centro de Educação Profissional Hélio Augusto de Souza é uma instituição educacional mantida pela FUNDHAS - Fundação Hélio Augusto de Souza. A entidade oferece educação profissional por intermédio de cursos técnicos de nível médio, de qualificação e requalificação e formação inicial e continuada. Os cursos têm duração variável e são dirigidos a vários setores. Todos os cursos técnicos são gratuitos e o acesso é feito por vestibulinho, realizado duas vezes ao ano. O CEPHAS fica na Rua Tsunessaburo Makiguti, 399, bairro Floradas de São José. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (12) 3934-1995. Fonte: <http://www.cephas.org.br>



# Todos na luta contra a Dengue, o Zika Vírus e a Febre Chikungunya

O Ministério da Saúde registrou, até dezembro do ano passado, um número alarmante. Em 2015, cerca de 1 milhão e 650 mil pessoas foram vítimas no Brasil do vírus da Dengue, enfermidade causada pela picada do mosquito *Aedes aegypti* que ainda transmite outras duas doenças perigosas, chamadas pelos nomes Zika e Chikungunya. Apesar de serem espalhadas pelo mesmo inseto, as três enfermidades têm diferenças, que você confere a seguir:

**Dengue** É a mais conhecida, sendo responsável por uma epidemia no país. Os principais sintomas são febre alta que geralmente dura de 2 a 7 dias, dor de cabeça, dores no corpo e nas articulações, prostração, fraqueza, dor atrás dos olhos, erupção e coceira na pele. O doente pode ter nos casos mais graves sangramentos no nariz e gengivas, dor abdominal, vômitos persistentes, sonolência, irritabilidade e tontura. Nos casos extremos, a Dengue pode matar. Até dezembro de 2015, mais de 860 pessoas morreram no Brasil por causa da doença.

**Chikungunya** Esse nome tem origem africana e significa “aqueles que se dobram”, em referência à postura das pessoas infectadas que andam curvadas por sentirem dores fortes nas articulações dos pés e das mãos, sendo este o principal sintoma da doença. Além disso, o paciente pode ter febre repentina acima de 39 graus, dor de cabeça, dor nos músculos e manchas vermelhas na pele. Segundo o Ministério da Saúde, cerca de 30% dos casos de febre Chikungunya não chegam a desenvolver sintomas e as mortes são raras.

**Zika** A doença foi detectada pela primeira vez em 1948 em Uganda, na África, em um macaco encontrado na floresta de Zika. O vírus responsável por esse mal tem causado maior preocupação das autoridades médicas, pois pode estar associado à epidemia de microcefalia – má formação de bebês que nascem com a cabeça menor que o normal. O vírus Zika não é tão forte quanto o da Dengue ou da Chikungunya, mas os sintomas são parecidos: febre, dores e manchas no corpo, além de diarreia e sinais de conjuntivite.

**Atenção:** caso sinta qualquer sintoma das três doenças, nunca tome remédios por conta própria, principalmente aqueles à base de ácido acetil salicílico (AAS), devido ao risco de hemorragia. **Busque atendimento médico o mais breve possível.**

## Faça a sua parte e evite água parada

Semelhante a um pernilongo, mas medindo menos de um centímetro, o mosquito *Aedes aegypti* tem cor de café ou preta e listras brancas no corpo e nas pernas. Ele costuma picar nas primeiras horas da manhã e nas últimas horas da tarde e evita o sol forte. Porém, ele pode atacar à sombra dentro ou fora de casa, mesmo nas horas quentes. Há sus-

peitas de que o mosquito ataque também à noite. A pessoa não percebe a picada, que não costuma doer ou coçar. As larvas do mosquito são depositadas em água parada, limpa ou suja, não importando o tamanho do lugar onde ocorra acúmulo de água. Por isso, para que a luta contra a Dengue, a Chikungunya e a Zika seja bem sucedida é preciso

acabar com os locais propícios para a criação do mosquito transmissor. Não deixe acumular água em latas, embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pneus velhos, vasos de plantas, jarros de flores, garrafas, caixas d'água, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros lugares. **Faça sua parte!**

# PASSATEMPO

## IP JOGO DOS 7 ERROS

Para atender seus clientes espalhados por todo o Estado de São Paulo, a Paineiras conta com viaturas que percorrem diariamente inúmeras ruas e estradas, como revelam as fotos abaixo. Uma dessas imagens, porém, tem 7 erros. Encontre-os!



## IP CAÇA-PALAVRAS

Encontre no diagrama abaixo palavras que representam o desejo de um 2016 muito melhor:

RENOVAÇÃO / ~~PROGRESSO~~  
 APRENDIZADO / CONQUISTAS  
 FELICIDADE / SUCESSO

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

## IP CULINÁRIA



O Mamão é uma das frutas mais completas da natureza. Rica em antioxidantes, vitaminas, minerais e várias enzimas digestivas, o mamão ajuda no desenvolvimento do corpo e fornece uma grande quantidade de nutrientes com poucas calorias. Aprenda, a seguir, uma receita que reaproveita a casca dessa fruta, que tem safra neste mês e preço bem acessível:

## Doce de casca de mamão



### Ingredientes

Cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas  
 3 1/2 xícaras de chá de açúcar

### Modo de Preparo

Deixe as cascas dos mamões de molho na água de um dia para outro. Pique-as, coloque-as numa panela e dê três ferveruras, acrescentando as cascas sempre quando levantar ferverura. Troque a água a cada ferverura. Na quarta ferverura, deixe esfriar, bata no liquidificador adicionando 1 xícara de chá de água e passe por uma peneira. Leve ao fogo com o açúcar até dar ponto, ou seja, quando desprender do fundo da panela.

**5 DE FEVEREIRO**

# Dia Nacional da Mamografia



**Todos os anos**, o câncer de mama é responsável pela morte de milhares de mulheres no mundo inteiro. Essa doença atinge a população feminina principalmente na faixa entre 39 e 58 anos. Cerca de 1,4 milhão de casos novos de câncer de mama são esperados anualmente em todo o mundo, o que representa 23% de todos os tipos de câncer. No Brasil, são estimados mais de 50 mil novos casos por ano. Apesar dessa realidade, a doença tem grandes chances de ser curada quando detectada logo no início. O autoexame dos seios é uma das formas de se encontrar pequenos nódulos que

podem indicar a presença da doença. Entretanto, nem sempre é possível perceber anomalias com o toque das mãos. Nessas situações entra em ação a mamografia, que é um exame de raios X das mamas que detecta em estágio precoce alterações minúsculas de lesões, nódulos ou outras anormalidades imperceptíveis ao tato e que podem indicar o surgimento do câncer. A realização de mamografias pode diminuir as chances de morte da paciente pelo câncer de 30% a 70%. As mulheres devem fazer esse exame pela primeira vez, no máximo, aos 40 anos e se submeter a partir dessa idade a

controles anuais. A relevância desse procedimento é tão grande que motivou a criação no Brasil de uma data comemorativa, que visa sensibilizar as mulheres sobre a importância de realizar o exame para a detecção precoce do câncer de mama. A rede pública de saúde oferece gratuitamente mediante prescrição médica a mamografia a todas as mulheres. Por isso, fique atenta e não deixe de fazer esse exame, todos os anos.

**Lembre-se: prevenir é sempre o melhor remédio!**

**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](mailto:kelly.pereira@paineiras.com.br) ou [galvaojr@uol.com.br](mailto: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.



*O Rio Pinheiros é uma das marcas de São Paulo. Apesar de poluído, suas águas inspiram a prática de atividades físicas, como andar de bicicleta. Essa ação é facilitada pela ciclovia existente à margem desse rio paulistano, que revela belezas muitas vezes ignoradas, como revela a imagem aqui apresentada. Participe deste espaço e mostre como você vê o mundo! Mande uma foto feita por você e revele cenas que poucos veem!*