



Segurança

Saiba como agir em acidentes no trabalho e no trajeto

02



Treinamento

Colaboradores são capacitados para atuar em Copas

04



Nossa Gente

Paineiras atende o Centro Cultural da Cidade Tiradentes

05

Deixe o preconceito de lado e evite o câncer de próstata!



Em novembro, muita gente vai encontrar diversos prédios e monumentos públicos iluminados com a cor azul. Esse ato, que acontece em muitos países do mundo, faz parte da campanha **Novembro Azul**, que tem por objetivo chamar a atenção – principalmente dos homens – para a necessidade de prevenção do câncer de próstata. A cada hora 8 casos dessa doença são registrados em média, conforme alerta a Sociedade Brasileira de Urologia. O diagnóstico precoce ajuda a salvar vidas, porque o câncer de próstata não apresenta sintomas quando está no início. Porém, a desinformação e o preconceito afastam inúmeros homens dos urologistas, médicos que tratam problemas que atingem o trato urinário e genital masculino. É esse especialista que fará o toque retal, procedimento associado aos exames laboratoriais que ajudam a investigar a existência da doença. Quando realizadas de forma conjunta, as ações diminuem em cerca de 20% a mortalidade dos pacientes. O exame de toque é simples, rápido e sem dor, mas muitos homens acreditam que sofrerão algum tipo de desconforto ou que terão a masculinidade afetada. Pensar assim, contudo, pode levar a morte. O iP fez uma matéria sobre o assunto. Confira e aprenda a importância da prevenção!

06

Dicas de como agir em caso de acidente no ambiente de trabalho ou no trajeto

Ajude providenciando os primeiros socorros ao acidentado. Dependendo da gravidade da lesão encaminhe a pessoa ferida para um pronto-socorro ou acione o SAMU – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência pelo telefone 192, que fará o atendimento adequado.

Após receber atendimento médico, o acidentado deve preencher um memorando contando detalhes do acidente. Caso ele não tenha condições físicas para fazer isso, o documento pode ser preenchido por testemunhas, colegas de trabalho ou pela encarregada do posto.

Todos os colaboradores são orientados a procurar avaliação médica. Caso ocorra recusa a esse procedimento, solicita-se que seja descrito no memorando que o acidentado conhece os procedimentos da empresa, porém se recusa a procurar avaliação médica.

Qualquer acidente que ocorra no ambiente de trabalho ou no trajeto que cause dano à integridade física do colaborador deve ser informado imediatamente a Paineiras por intermédio do SESMT – Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho, para fins de avaliação. Comprovado o acidente de

trabalho ou no trajeto, o SESMT providenciará o preenchimento das documentações necessárias para registrar o caso em sistema e fazer o devido acompanhamento.

Atenção: em caso de acidente ligue para 0800 722 3288 ou 11 - 3538-2100

**Informações:
Sylvania Correa / Técnica de Enfermagem do Trabalho**

Perda do Bilhete Único, dos Vales Alimentação e Refeição e da Senha

Se você perder o cartão Bilhete Único, entre em contato com a Paineiras, pegue o número do bilhete e ligue para 156 na SPTrans ou vá até uma loja da SPTrans para cancelar o Bilhete Único. Após o cancelamento e na retirada do novo bilhete informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte – VT. Já no caso da perda do Vale Alimentação – VA, Vale Refeição – VR ou da senha é preciso que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.

Dezembro 2016



Telefones Úteis

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



Benefícios

2ª Parcela **13º** – 20/12
Pagamento de **Salário** – 06/12
Pagamento de **VR** – 06/12
Pagamento do **VT** – 10/12
Pagamento do **VA** – 20/12



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

Caminhada conscientiza sobre os perigos do cigarro

Mais uma vez, a Paineiras promoveu no dia 15 de outubro uma caminhada no parque ecológico do Tietê, em São Paulo. Porém, a intenção não foi somente oferecer aos colaboradores, seus familiares e amigos um divertido momento de integração, lazer e de

promoção à saúde. A caminhada serviu também para conscientizar os participantes sobre os perigos do consumo dos produtos feitos à base de tabaco, como o cigarro. Exercícios físicos feitos ao ar livre em meio a natureza, brincadeiras em grupo e

muita descontração marcaram a caminhada da campanha antitabagismo, que repetiu o sucesso de outras ações semelhantes feitas no ano passado durante as ações contra a obesidade, promovidas pela Paineiras.



Caminhada: maneira divertida de garantir saúde

Se você participou da caminhada da campanha antitabagismo da Paineiras, parabéns! Mas, se você perdeu essa oportunidade, não desanime. O importante, acima de tudo, é se conscientizar que o cigarro mata e que a melhor maneira de cuidar da saúde é ficar longe dessa droga e se exercitar.

Aliás, a caminhada é, sem dúvida, um excelente exercício que pode ser feito pela maioria das pessoas a qualquer momento. Caminhar não exige habilidade, é uma forma barata

de se movimentar, pode ser feita em qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e, se a pessoa tiver uma esteira, pode ser até feita dentro de casa.

A caminhada melhora a circulação e diminuição da pressão sanguínea, ajuda a melhorar a respiração, combate as doenças ósseas como a osteoporose, afasta a depressão, aumenta a sensação de bem-estar físico e mental, melhora o metabolismo e o sono, ajuda a manter o peso ou viabiliza o emagrecimento, controla

a vontade de comer, protege contra derrames, infartos e o diabetes.

Para caminhar o ideal é usar um calçado adequado e vestir roupas leves. Dê preferência aos parques ou locais com pouco trânsito. Antes de caminhar, alimente-se de forma saudável e evite frituras ou comidas pesadas e gordurosas. Para ser mais animada, a caminhada pode ser feita com amigos. E não se esqueça, durante o exercício, de se hidratar bem, consumindo muita água. O importante, enfim, é se movimentar.



**Lembre-se:
na vida, ter saúde é
o que interessa!**

Participe do Desafio Antitabagismo

Para saber mais informações envie um e-mail para tabagismo@paineiras.com.br e tire suas dúvidas com os organizadores dessa ação em prol da saúde. Visite, curta e compartilhe a página da Paineiras no Facebook (<https://www.facebook.com/paineiras.servicos>) e saiba mais sobre as atividades do Desafio Antitabagismo.

Visite, curta e compartilhe a página da Paineiras no Facebook:
www.facebook.com/paineiras.servicos

Temas diversificados são destaque em curso de Copa

O **Treinamento aconteceu** no dia 8 de outubro e foi ministrado por Ricardo da Silva Armejo. Dentre os assuntos tratados destacaram-se as atribuições da copeira, a apresentação pessoal, o uso de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual, o armazenamento

correto de produtos e as ações de higiene e saúde. As participantes ainda tiveram acesso a informações sobre o comportamento, postura e a elegância necessárias a atividade, bem como o uso de acessórios da copa e a prática de servir café. O curso atendeu profis-

sionais que já trabalham com Copa e colaboradores que fazem coberturas nessa função.



Participantes do curso de copa promovido pela Paineiras

Negociação e Gestão de Conflitos é tema de treinamento



Equipe do treinamento sobre negociação e gestão de conflitos

A capacitação aconteceu na Sede da Paineiras, em Poá, e atendeu os encarregados. Neste treinamento os participantes debateram o papel do líder nas negociações e a importância em administrar os conflitos que podem acontecer na equipe. Durante as atividades foi possível esclarecer dúvidas e aprimorar as atividades, visando a qualidade dos serviços prestados. O treinamento foi ministrado por Kelly Cristina Pereira.

iP INTEGRAÇÃO

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



1 DE SETEMBRO



2 DE SETEMBRO



12 DE SETEMBRO



3 DE OUTUBRO
NO INSTITUTO DE ZOOTECNIA
DA CIDADE DE NOVA ODESSA

Equipe cuida do Centro de Formação Cultural da Cidade Tiradentes

Equipe da Paineiras que atende o Centro Cultural



O que diz nosso cliente

Emerson Renan Cordeiro Garcia, coordenador administrativo do Centro de Formação Cultural da Cidade Tiradentes, acompanha todos os dias as atividades da equipe da Paineiras. Segundo ele, o vínculo mantido com as profissionais é muito positivo. “Elas são super solícitas em relação a prestação dos serviços. A equipe é sempre atentas. A atenção delas não tem igual”. Outro fator destacado pelo cliente é a presteza com que elas realizam as atividades diárias. “Elas estão de prontidão para tudo que pedimos ou precisamos. A preocupação é também nítida com a questão de segurança”. Emerson ainda destaca a integração do grupo à rotina do posto. “Tem algumas colaboradoras que participam das atividades e oficinas do centro. Essa interação entre a Paineiras e nós faz a diferença no trabalho prestado”.

O posto recebe os serviços de limpeza e higienização da Paineiras desde sua inauguração, em dezembro de 2012. Nestes quatro anos, uma equipe de colaboradores treinados e atentos une forças para oferecer eficiência e qualidade em suas atividades. Diversos ambientes do Centro recebem esses cuidados especiais. Os profissionais da Paineiras buscam manter impecáveis as diversas dependências, como o subsolo, a sala de cinema, o centro de memória, o núcleo de pesquisa do bairro e a biblioteca. O mesmo cuidado é extensivo ao telecentro, ao atelier de literatura, ao laboratório de línguas e ao espaço para exposição de artes. O jardim interno e as salas do atelier de artes também recebem os serviços de limpeza, assim, como a sala de teatro e a área externa, onde há quadras de esporte e pistas de skate. Todas as atividades são executadas visando atender plenamente às expectativas dos clientes.

“ Palavra da nossa gente ”

“Eu gosto muito de trabalhar aqui. O cliente conversa bastante com a gente. Ele tira dúvidas e está sempre em parceria. Nossa equipe é unida, o que garante um trabalho de qualidade.”

Clelia Pereira Arraes

Encarregada / 5 anos de Paineiras

“Estou no posto há seis meses. É gostoso trabalhar aqui. Tudo é muito organizado. Nossa encarregada é muito boa. A equipe está sempre buscando fazer o serviço cada dia melhor.”

Ivonete Alves Rodrigues

Auxiliar de limpeza / 1 ano e 5 meses de Paineiras

“Trabalhar na Paineiras é ótimo. É a melhor empresa em que trabalhei. Só tenho elogios. Gosto de trabalhar no posto. É um lugar que tem muitos eventos. Há sempre alguma coisa diferente”.

Francileide do Nascimento

Auxiliar de limpeza / 6 meses de Paineiras



Encarregada Márcia, cliente Emerson, encarregada Clelia e o supervisor Mário

Centro de Formação Cultural da Cidade Tiradentes



Saiba mais sobre o Centro de Formação Cultural

O espaço, o primeiro do gênero a ser criado na capital, atende os bairros da zona leste. Ele é vinculado ao Departamento de Expansão Cultural da Secretaria Municipal de Cultura da Prefeitura de São Paulo e prioriza a formação técnica em arte e cultura, capacitando profissionais e envolvendo a comunidade em atividades de dança, música, artes cênicas e audiovisuais. O centro ainda oferece oportunidades de lazer e incentivo a preservação do meio ambiente a partir de atividades artísticas e culturais. O centro fica na Avenida Inácio Monteiro, 6900, Cidade Tiradentes, São Paulo. O telefone é (11) 2555-2840. Mais informações:

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/dec/cfc_cidade_tiradentes

Previna-se contra o câncer de próstata!



Em todo mundo, a campanha Novembro Azul tem chamado a atenção da sociedade para uma das doenças que mais atinge os homens: o câncer de próstata. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, a estimativa é de que 69 mil novos casos dessa enfermidade são registrados por ano. Isso significa quase 8 novos casos por hora!

O diagnóstico precoce é essencial para o tratamento dessa doença que, quando detectada logo no início, tem grandes chances de ser curada. Para isso é fundamental consultar sempre um urologista – médico responsável pelo tratamento dos problemas relacionados ao trato urinário e genital dos homens.

Os exames anuais de próstata devem ser feitos a partir dos 50 anos. Essa iniciativa, segundo a entidade especializada na área, diminui em cerca de 20% a

mortalidade pela doença. Dentre esses procedimentos está o exame de PSA, que é realizado a partir da coleta de sangue em laboratório de análises clínicas. Além dessa ação, o Urologista realiza também o toque retal, que permite investigar a existência de tumores na próstata.

Infelizmente, o preconceito em relação ao exame de toque é uma das maiores barreiras para a prevenção do câncer de próstata. Apesar de os especialistas garantirem que o exame é simples, rápido e sem dor, inúmeros homens pensam erroneamente que o toque retal é desconfortável e que, principalmente, afetará a masculinidade.

Porém, pensar dessa maneira pode levar a morte. A doença não tem sintomas e quando se manifesta pode ser tarde demais. Deixar o preconceito de lado é a maior prova de força que o homem pode mostrar.



Fatores de risco e sintomas

Os médicos alertam que 62% dos casos de câncer de próstata atingem homens a partir dos 65 anos. Por isso, quanto mais cedo começar a prevenir-se, melhor. A doença pode atingir qualquer homem, porém é mais comum em quem tem casos na família. Esse tipo de câncer tem maior incidência entre os negros, que são aconselhados a antecipar os exames, de

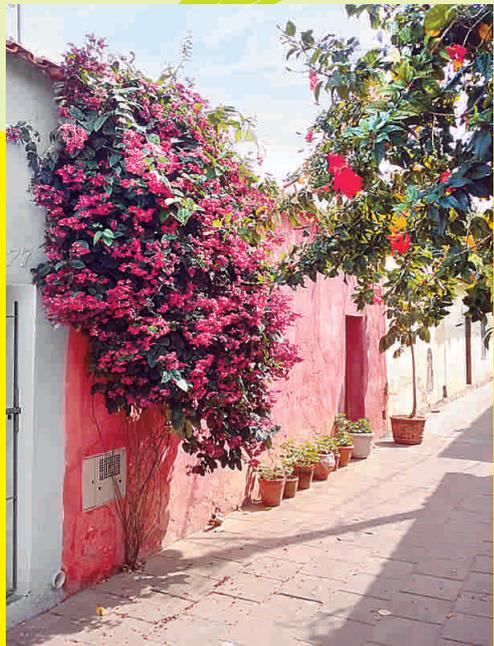
preferência, a partir dos 45 anos. Outra conduta que pode levar a enfermidade é manter uma alimentação inadequada à base de gordura animal, com baixo consumo de frutas, verduras, legumes e grãos. O sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físicos, a obesidade e o fumo também são associados ao surgimento deste e de outros tipos de

câncer. No início, quando pode ser tratado e curado, o câncer de próstata não revela sintomas. Em estágios mais avançados é comum o aumento na vontade de urinar, principalmente à noite. Há também dificuldade para urinar, dores nos ossos e insuficiência renal. Por isso, procure um médico urologista e previna-se. Sua saúde vale muito!

Entre na luta contra o câncer de próstata e conscientize seus colegas!

Mais informações: <http://portaldaurologia.org.br>

PASSATEMPO



IP JOGO DOS 7 ERROS

A beleza das flores é muito marcante nos meses que antecedem o verão. O calor e o sol tornam os arranjos florais ainda mais bonitos, chamando a atenção de quem passa pelas ruas e vielas. Foi em um desses locais que a imagem deste quadro foi tirada. Mas, fique atento: uma das fotos tem 7 erros. Encontre-os!

IP CAÇA-PALAVRAS

25 de novembro é o dia internacional de combate à violência contra a mulher. Encontre, do diagrama abaixo, palavras relacionadas a esse importante momento de conscientização:

SEGURANÇA / LIBERDADE / DIVERSIDADE
RESPEITO / TOLERÂNCIA / ~~PROTEÇÃO~~

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

IP CULINÁRIA



Muita gente não tem o hábito de consumir iogurte e as alegações para isso são várias. Há quem não goste do sabor ou acredite que esse laticínio é caro. O iogurte é bem acessível e pode ser encontrado em qualquer supermercado. Ele faz bem para os músculos e ossos, além de proteger o estômago e estimular o funcionamento do intestino. Confira agora uma receita simples de um bolo delicioso que tem o iogurte como ingrediente principal:

Bolo de iogurte natural

Ingredientes

- 1 Copo de iogurte natural
- 1 Copo de Óleo
- 2 Xícaras de farinha de Trigo
- 2 Xícaras de Açúcar
- 4 Ovos
- 1 Colher de sopa de fermento em Pó

Modo de Preparo

Bata os ovos, o iogurte e o óleo no liquidificador até que tudo se transforme em um creme bem homogêneo. A parte peneire junto a farinha de trigo, o açúcar e fermento em pó, misturando bem. Em seguida incorpore esses ingredientes ao creme do liquidificador até formar a massa do bolo, que deve ser colocada em forma untada. Depois coloque para assar e sirva, de preferência quente.



20 de novembro



Dia Mundial em Memória das Vítimas de Trânsito

No Brasil, uma em cada quatro pessoas assume a direção de um veículo depois de consumir bebida alcoólica. Além disso, 48,7% dos motoristas – quase a metade – afirma que nem sempre respeita os limites de velocidade. A maioria, ou 51,8%, admite usar o aparelho celular enquanto dirige. Estes e outros hábitos irresponsáveis fazem com que um em cada cinco motoristas já tenha perdido algum parente por causa de acidentes no trânsito.

Esses dados, retirados de uma pesquisa encomendada por uma empresa que atua em cinco rodovias federais revelam a incoerência existente entre a maneira de agir e de pensar de muitos motoristas. Apesar de admitirem

cometer infrações no trânsito, 88% dos entrevistados garante que mantém um comportamento seguro quando estão no comando de um veículo.

Essa contradição revela, em grande parte, as causas que levam milhares de pessoas a perder a vida, todos os anos, nas ruas, avenidas e estradas. Inúmeros motoristas acreditam que não há problema algum em acelerar acima da velocidade máxima ou de não respeitar os sinais de trânsito. Quando estão dirigindo, essas pessoas pensam que são infalíveis, que o carro é confiável e que nada de errado ocorrerá. É a mistura de autoconfiança e de excesso que causa o já elevado número de acidentes, que tende a crescer de forma exponencial se não houver

conscientização.

É por isso que a Organização das Nações Unidas – ONU – instituiu o Dia Mundial em Memória das Vítimas de Trânsito, lembrado em 20 de novembro. A intenção da data é chamar a atenção da sociedade para a necessidade de criar estratégias que reduzam os acidentes. A informação é, nesse contexto, o primeiro passo para transformar a realidade, sendo o respeito às normas o segundo ato a ser tomado. Se todos compreenderem essa mensagem, certamente haverá uma expressiva redução no número de vítimas dessa guerra que se transformou o trânsito.



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.



Gerson da Silva Santos, que trabalha no Hospital Municipal Doutor Guido Guida, em Poá, nos encaminhou essa foto que revela em destaque o elevador Lacerda, em Salvador, na Bahia. A imagem, que ainda mostra o Mercado Modelo e, ao fundo, o Forte de São Marcelo foi capturada por Gerson durante as férias, entre os meses de Agosto e Setembro. Siga essa exemplo e contribua com uma foto. Mostre como você vê o mundo!

