



Recursos Humanos

Paineiras fecha convênio com parque aquático

02



Bem-estar

Treinamentos abordam alimentação saudável e uso de EPIs

04



Nossa Gente

Equipe atua na Prefeitura Regional da Vila Mariana

05

Saúde e segurança

O cuidado está em suas mãos!



Infelizmente, há quem não dê importância para as mãos, que são responsáveis pela realização de um incontável número de tarefas todos os dias. Outros não ligam muito em protegê-las durante a realização de um trabalho e até fazem pouco caso de EPIs – Equipamentos Proteção Individual, como as luvas. Existem ainda aqueles que não percebem a necessidade de manter as mãos sempre limpas e muito bem cuidadas. Quem costuma agir ou pensar dessa forma está exposto a diversas doenças ou corre o risco de sofrer acidentes graves. Cuidar das mãos deve ser uma prioridade diária! Lava-las sempre, com água e sabão é uma obrigação daqueles que sabem a importância do bem-estar. Ciente da relevância das mãos, o IP traz nesta edição uma matéria especial com informações essenciais a todos. Confira!

06



Convênio com parque aquático beneficia colaboradores

Os profissionais da Paineiras contam com uma nova opção de turismo e lazer, principalmente para as férias. A empresa firmou parceria com o “Thermas dos Laranjais” da cidade de Olímpia, região de São José do Rio Preto, distante cerca de 430 quilômetros da capital paulista. Os colaboradores e seus dependentes legais podem se beneficiar com descontos de até 20% na aquisição dos ingressos a esse parque aquático considerado, em 2014, como o mais visitado da América Latina e o quarto mais visitado do mundo. O local tem 260 mil metros quadrados e capacidade para receber 15 mil visitantes por dia. No local existem atrações para todas as idades, como diversos toboáguas, piscinas aquecidas e até piscina com ondas artificiais.

Segundo o convênio é necessário fazer

agendamento com três dias de antecedência para frequentar o parque. Os interessados devem entrar em contato em horário comercial com o Departamento de Marketing do Thermas pelo telefone (17) 3281 8015 e falar com Donizetti. É possível ainda enviar e-mail para comercial.mkt@termas.com.br informando qual é o convênio, o nome do titular, a data da visita, telefone (de preferência celular), e-mail, cidade e quantidade de dependentes legais.

A retirada dos ingressos será feita na portaria 2 do parque, no período das 8 às 11 horas da manhã. O pagamento precisa ser feito no ato da retirada dos ingressos, em dinheiro ou cartão de débito e crédito, sem parcelamento. O parque informa que, em datas especiais e dias em que a previsão for de lotação, como feriados e

finais de semana, os agendamentos ficarão condicionados à disponibilidade de ingressos. O Thermas dos Laranjais funciona às segundas-feiras das 9 às 20 horas e de terça a domingo das 8 às 20 horas. Mais informações também podem ser obtidas no site www.termas.com.br

Perda de Bilhete Único

Caso você venha a perder o cartão Bilhete Único entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligar para 156, na SPTrans, ou ir direto em 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.

Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é necessário que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.



Telefones Úteis

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



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/06
Pagamento de **VR** – 06/06
Pagamento do **VT** – 09/06
Pagamento do **VA** – 20/06

Junho 2017



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? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para galvaojr@uol.com.br ou informativo@paineiras.com.br e, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O Informativo Paineiras não é só feito para você, mas também por você!



Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Rodolfo Maia

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

Categorias de alimentos: saiba mais e viva melhor!

Na última edição você acompanhou uma matéria especial que mostrou com detalhes duas importantes categorias de alimentos conforme orientação da 2ª edição do “Guia Alimentar Para População Brasileira 2014” do Ministério da Saúde. Agora você ficará sabendo quais são as outras duas categorias de alimentos. Essas informações tem o intuito de mostrar o que é preciso ser evitado para, assim, manter uma alimentação realmente nutritiva e saudável.

A **categoria 3** é aquela em que os alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal, açúcar ou outra substância de uso culinário a partir de alimentos in natura com o propósito de torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. Esses produtos são derivados de alimentos e são reconhecidos como as versões dos alimentos originais, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos, pães, entre outros. Os alimentos processados tem sua composição nutricional desfavorecida, se comparados com os alimentos de onde foram retirados. Além da alta adição de sal ou açúcar ainda há perda de água nesses alimentos, fato que associado com outros processos torna o alimento hipercalórico, rico em sódio e consequentemente associado com doenças crônicas.

A **categoria 4** é formada por produtos que, durante a fabricação, são submetidos a diversas etapas técnicas de processamento, com ingredientes de uso exclusivamente industrial que agregam melhor aparência, odor e sabor, bem como maior prazo de vencimento. Exemplos são os refrigerantes, biscoitos recheados, salgadinhos de pacotes, macarrão instantâneo e sorvetes, entre inúmeros outros. Todos os alimentos que fazem parte da Categoria 4 devem ser evitados por conterem substâncias que “enganam” os dispositivos do organismo que regulam a ingestão de calorias ao gasto energético, retardando a sensação de saciedade e provocando a ingestão excessiva desses alimentos. Dessa forma, as calorias não gastas ficam armazenadas no corpo em forma de gordura.

Os alimentos ultraprocessados são frequentemente fabricados com gorduras que resistem à oxidação, mas que tendem a obstruir as artérias que conduzem o sangue dentro do nosso corpo. São particularmente comuns nesses alimentos os óleos vegetais, que são naturalmente ricos em gorduras saturadas, gorduras hidrogenadas e gorduras trans. Esses alimentos também são muito pobres em fibras, essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer.

Após essa abordagem dos tipos de processamento de alimentos, conclui-se que é preferencial o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados devido a todos os benefícios que trazem ao organismo em comparação com as outras categorias. É de grande importância uma mudança no hábito alimentar, mesmo no cotidiano acelerado que conduz a alimentos prontos para o consumo ou de rápido preparo, mas que em contrapartida levam a uma vida alimentar dependente e com graves consequências futuras.

Lucélia Rocha Carvalho – Nutricionista

Fonte: Guia alimentar Para População Brasileira 2014 - 2ª edição



Participe da campanha Viva+

Entre em contato com seu supervisor ou encarregado para pegar e preencher sua ficha de inscrição. Coloque seus dados pessoais e não deixe de colocar o número do seu WhatsApp, por onde serão encaminhadas dicas importantes sobre alimentação, exercícios e outras informações para você ter uma vida mais saudável. Por isso, **Viva+ todo dia!**

Atividades debatem em Ribeirão Preto a alimentação saudável e uso de EPIs

Um grupo de colaboradores que atua na cidade Ribeirão Preto participou, no instituto Adolfo Lutz, de duas importantes atividades voltadas à capacitação pessoal e profissional. A primeira delas foi a palestra do programa Viva+ que teve como título “Alimentação Saudável fora do Lar”, ministrada pela nutricionista Lucélia Rocha Carvalho. Na ocasião, ela falou sobre a importância de se manter uma alimentação saudável também fora de casa, bem como fazer atividades físicas regulares. Os colaboradores ainda conferiram dicas de como montar uma refeição saudável em restaurantes do tipo self

service, entre outros exemplos.

Na sequência da palestra do programa Viva + aconteceu o treinamento que teve foco na Norma Regulamentadora NR-06 e que tratou dos EPIs – Equipamentos de Proteção Individual. O assunto foi ministrado, na ocasião, pelo técnico de segurança do trabalho Fábio Inacio. Dentre as várias discussões, os participantes debateram a importância do uso correto de cada EPI utilizado nas mais diversas tarefas realizadas diariamente nos postos de trabalho. Confira as fotos dos dois eventos realizados em Ribeirão Preto:



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



03 DE MARÇO



09 DE MARÇO



16 DE MARÇO



23 DE MARÇO



30 DE MARÇO

Equipe cuida com carinho da Prefeitura Regional da Vila Mariana



Diariamente, os colaboradores da Paineiras não medem esforços em oferecer serviços de limpeza e higienização com elevado grau de qualidade aos frequentadores da prefeitura regional da Vila Mariana, na zona sul de São Paulo. O órgão público municipal, que atende também os bairros de Moema e Saúde, recebe um expressivo número de pessoas que buscam atendimento às mais diversas demandas que são atendidas por equipes de servidores públicos que atuam em um conjunto de prédios que formam a prefeitura regional. Para manter cada dependência sempre limpa e em ordem, oferecendo assim bem-estar a seus usuários, os colaboradores da Paineiras empregam como principal ferramenta o trabalho em equipe. O cuidado com a segurança e o emprego das diversas técnicas operacionais durante a execução das atividades também fazem parte da rotina dos profissionais, que não abrem mão da união para atingir seus objetivos.

O que diz nossa cliente

Maria Aparecida Costa Alfenas, coordenadora de administração e de finanças da prefeitura regional da Vila Mariana, confere sempre os serviços prestados pela equipe da Paineiras. De acordo com a cliente, o trabalho dos profissionais tem atendido às expectativas. “Avaliamos o serviço como bom. Os colaboradores são educados e parceiros. Outra característica do grupo é a alegria e o bom humor. Isso torna o serviço agradável para todos”, salientou a cliente. Para ela, apesar do clima descontraído que os colaboradores mantêm no ambiente de trabalho, as atividades profissionais são encaradas com seriedade. “Os colaboradores são responsáveis e cumprem suas tarefas. Mantemos um bom relacionamento com todos e fazemos questão de estimular esse vínculo”, completou a representante da prefeitura regional.

Supervisora Nalva,
cliente Maria Aparecida
e o encarregado Edmilson



Saiba mais sobre a Prefeitura Regional

A prefeitura regional da Vila Mariana oferece uma série de serviços à população, que conta com uma ampla sala de atendimento. Há também no órgão público municipal diversos setores importantes, como a SPTrans, responsável pelo atendimento voltado ao transporte coletivo. Há ainda nas instalações as coordenadorias de administração

e finanças, projetos e obras e planejamento e desenvolvimento urbano. A prefeitura regional da Vila Mariana está situada à Rua José de Magalhães, 500, na Vila Clementino, atendendo ao público de segunda a sexta-feira, das 8 às 18 horas. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 3397 4100.



“ Palavra da nossa gente ”

“Fazemos nosso serviço com qualidade e buscamos o melhor para os clientes. Para atingir nossos objetivos contamos com uma turma unida que cumpre suas tarefas”.

Edmilson Dias de Albuquerque
Encarregado – 10 anos de Paineiras

“Sinto que sou uma pessoa privilegiada por trabalhar há tanto tempo na mesma empresa. Tudo que tenho é graças a meu trabalho na Paineiras. Aqui tenho um pedaço de minha vida”.

José Rodrigues da Silva
Limpeza e Higienização – 22 anos de Paineiras

“É bom trabalhar aqui. Trabalho numa equipe excelente que está sempre atenta ao serviço. É como uma família. Nosso objetivo é deixar tudo limpo e em ordem”.

Janicleide Damaceno Santos
Limpeza e Higienização – 4 anos de Paineiras

Cuide sempre de suas mãos com o carinho que elas merecem!

No decorrer da história, as mãos permitiram a humanidade registrar e divulgar conhecimentos por intermédio da escrita. Graças às mãos, uma infinidade de objetos foi criada, garantindo a sobrevivência, o bem-estar e a evolução da espécie. Já pensou o que teria ocorrido se as pessoas não tivessem usado as mãos para produzir utensílios domésticos, roupas e armas de caça? As mãos continuam a criar e a controlar instrumentos, mas agora com alta tecnologia. Um exemplo são os celulares manipulados o tempo todo, nos mais inusitados lugares.

As mãos transformaram-se em eficazes instrumentos de trabalho que seguram, carregam, empurram, apoiam, indicam, apertam, equilibram, batem ou sustentam, além de responderem por gestos, como sinais e acenos. As mãos são formadas por dedos que, juntos, fazem todas essas tarefas. Um deles é o polegar que, por ser opositor aos outros, permite que a mão pegue objetos pequenos, dando ao ser humano a coordenação motora fina, ou seja, a habilidade de desenhar, pintar, bordar ou manusear com delicadeza e precisão.

As mãos são tão importantes que ganharam uma data especial: 5 de maio, o “dia mundial de higiene das mãos”. Aliás, a falta de cuidados com essas extremidades responde por uma série de doenças. A cada ano, de acordo com a OMS – Organização Mundial de Saúde, centenas de milhões de pacientes no mundo são afetados por infecções que surgem por causa da falta do asseio das mãos. Pesquisas revelam que, quando as pessoas cuidam da higiene e mudam os hábitos, os casos relacionados à transmissão de infecções caem drasticamente.

Lavar as mãos: ato eficaz que garante a saúde

A gripe é uma das doenças causadas pela falta de asseio das mãos. Para evitá-la é preciso manter atos simples de higiene, como lavar as mãos com água e sabão, de preferência líquido, de forma constante. A medida é eficaz

porque o vírus da gripe, assim como os de outras doenças são transmitidos quando se toca em algo e, em seguida, as mãos são colocadas no nariz, olhos ou boca. Na falta de água e sabão, uma forma de higienização é usar

álcool gel. Essa higiene também deve ocorrer após usar o banheiro, tocar e segurar objetos ou ter contato com áreas contaminadas. Deve-se ainda evitar roer as unhas, pois esse hábito pode transmitir doenças.

Uso de luvas: hábito que garante a saúde e a segurança das mãos

Cada tipo de trabalho exige proteção adequada para as mãos. Para isso são usadas luvas, que tem várias opções de tamanho, material, tipo de punho, pigmentação antiderrapante, assim como reforços na palma e nos dedos. Porém, no trabalho ou em casa, use luvas que tenham certificado de qualidade. As de látex, por exemplo, devem ser forradas com flocos de

algodão e ter acabamento antiderrapante na palma e nos dedos. Essas luvas são usadas em tarefas domésticas e industriais que exigem tato e impermeabilidade. Esse tipo resiste a vários produtos químicos, exceto aos solventes. Na Paineiras, essas luvas são usadas pelos auxiliares de limpeza. Outra luva é a de 100% algodão na cor crua, com pigmento

antiderrapante. Elas são indicadas para uso na agricultura, pecuária e nos setores automobilístico, de autopeças, siderúrgico e metalúrgico. Essas luvas são usadas por colaboradores que fazem trabalhos em altura.

Lembre-se: seja qual for a tarefa, use sempre as luvas!

No trabalho, cuidado com as mãos!

- Toda vez que puder usar dispositivos apropriados ao invés das mãos, faça-o;
- Tenha cuidado ao usar ferramentas cortantes, como facas e estiletes. Execute força sempre em sentido oposto às mãos;
- Ao movimentar qualquer tipo de carga, proteja as mãos para que não fiquem presas entre objetos;
- Sempre que o trabalho exigir luvas apropriadas use-as corretamente. Não use luvas gastas ou defeituosas;
- Não use adornos nas mãos, como anéis e alianças, durante o trabalho;
- Não coloque a mão em locais escuros ou onde não seja possível ver;
- Sempre quando puder lave as mãos e use cremes hidratantes.

PASSATEMPO

Em maio, em pleno outono, tornou-se comum ver muitas árvores perdendo as folhas. Esse é o sinal de que os dias frios do inverno estão bem próximos. As imagens desta página mostram um parque que sofre os reflexos da atual estação do ano. Entretanto, fique atento: uma das fotos tem 7 erros. Encontre-os!

iP JOGO DOS 7 ERROS



iP CAÇA-PALAVRAS

O dia 1º de maio é dedicado ao trabalhador. Nessa data, o mundo homenageia homens e mulheres que, com muito empenho, não medem esforços em atuar com profissionalismo e seriedade nas mais diversas áreas em prol do desenvolvimento da sociedade. Encontre no diagrama as palavras que devem fazer parte da rotina diária dos trabalhadores:

SEGURANÇA / SAÚDE / INTEGRAÇÃO
DETERMINAÇÃO / APRENDIZADO
~~PROGRESSO~~

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

iP CULINÁRIA



A cebola é um alimento muito usado apenas como tempero. Além disso, há quem não goste de lidar com esse tubérculo, que ao ser cortado exala substâncias que incomodam os olhos, fazendo as pessoas "chorarem". Rica em vitaminas, ferro, cálcio, potássio, fósforo, magnésio, sódio e silício, a cebola é fonte de flavonóides, elemento que tem propriedades anti-inflamatória e antioxidante. Confira, a seguir, uma receita que tem essa planta como destaque:

Cebola empanada

Ingredientes

4 cebolas
1 copo de leite
1 copo de farinha de trigo
1 ovo
Orégano
Sal ou tempero caseiro
Óleo
Água

Modo de Preparo

Corte a cebola e separe os anéis grossos, deixando-os de molho na água com um fio de óleo por uma hora para tirar o gosto amargo. Bata o ovo, misture-o no leite e tempere com sal ou tempero caseiro e orégano. Aproveite e tempere também a farinha de trigo com sal e orégano. Passe as rodela de cebola no leite temperado e depois na farinha. Frite os anéis em óleo quente sem sobrepô-las e escorra-os em papel absorvente. A cebola empanada fica crocante e pronta para ser servida como entrada ou tira gosto. Bom apetite!

10 DE MAIO

Dia da cozinheira



A data celebra as pessoas que se dedicam a preparar refeições nos lares para a família ou em ambientes dedicados a alimentação, como restaurantes, cantinas e bares, entre outros. Aliás, as cozinheiras ainda preparam alimentos em hospitais, empresas ou nas escolas, onde essas profissionais são carinhosamente chamadas de merendeiras. Não se sabe ao certo o motivo que levou o Dia do Cozinheiro a ser comemorado em 10 de maio. Porém, pesquisadores acreditam que a data faz referência a aprovação do decreto de lei nº 6.049, de 2005, que regulamentou e oficializou a profissão de cozinheiro no Brasil naquele dia.

Atuando sempre com muita técnica e dedicação, os profissionais que

cuidam das mais diversas cozinhas ainda respondem pela saúde daqueles que se deliciam diariamente com as mais variadas receitas. A propósito, o cuidado com a qualidade e a higienização antes, durante e depois da elaboração dos pratos faz parte da rotina dos cozinheiros.

Apesar de ser um segmento que historicamente foi vinculado às mulheres, o preparo de alimentos também tem chamado a atenção dos homens, que cada vez mais atuam na função de cozinheiros com grande destaque. Outro fator que envolve a alimentação é o surgimento de vários cursos técnicos especializados na formação de profissionais capacitados a atender a esse mercado. Existem ainda

faculdades como Nutrição ou Hotelaria, por exemplo, que possuem disciplinas relacionadas à culinária. A Paineiras orgulha-se de manter, entre seu quadro de colaboradores, profissionais aptos a atuar com a alimentação. A capacitação deles é constante e visa aprimorar a qualidade dos serviços prestados aos clientes.

A todos os cozinheiros e cozinheiras, parabéns pelo trabalho!

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 galvaodr@uol.com.br e informativo@paineiras.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 colaboradora Silvania Palmiro Correia encaminhou a foto que ela tirou nas férias, em Arraial do Cabo, município da região dos Lagos, no estado do Rio de Janeiro. A imagem mostra a "Gruta do Amor", uma formação rochosa que fica no canto direito das praias do pontal do Atalaia. Participe deste espaço e faça como Silvania: mostre como você vê o mundo através da fotografia!