



**Treinamento**  
Jardineiros  
aprimoram técnicas  
em Poá

04



**Nossa Gente**  
Equipe é  
destaque na escola  
Heitor Gloeden

05



**Cidadania**  
Colaboradoras do Litoral  
Norte dão exemplo de  
Solidariedade

07

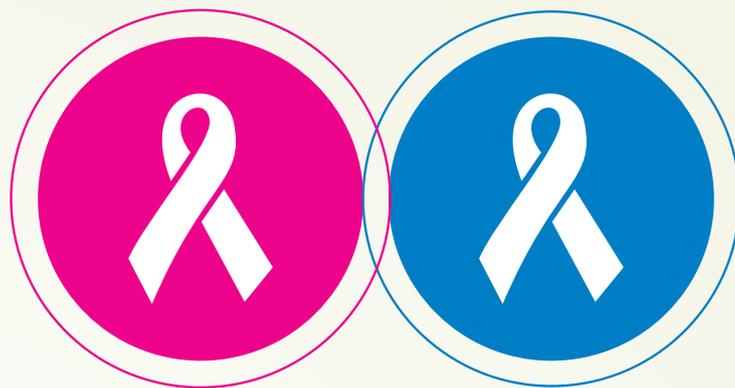
**OUTUBRO ROSA**

**NOVEMBRO AZUL**

# Cores da luta contra o câncer de Mama e o câncer de Próstata

Há quem tenha medo até de mencionar a palavra “câncer”; outros chegam a ignorar a doença, seja por desconhecimento ou mesmo descaso. Porém, saúde é o mais valioso dos bens e muitos somente percebem isso quando começam a perdê-lo. É pela necessidade de informar e esclarecer a população que surgiram campanhas como o **Novembro Azul** e o **Outubro Rosa**. Mais do que eventos anuais, essas iniciativas tem a intenção de chamar a atenção da opinião pública para duas enfermidades que tem feito inúmeras vítimas no decorrer dos anos: o câncer de próstata e o câncer de mama. As cores azul e rosa simbolizam não apenas homens e mulheres, mas a necessidade de se engajar na luta contra doenças que tem cura, quando detectadas e tratadas no início. O iP fez uma matéria especial sobre este assunto. Confira! 02 e 03

# Combate ao câncer de Mama e de Próstata: um dever de todos!



**Você deve ter visto em sua cidade** vários prédios e monumentos iluminados, no mês passado, na cor rosa. Agora, em novembro, é a vez do azul tomar conta desses locais. As duas cores usadas para simbolizar respectivamente as mulheres e os homens chamam a atenção para duas doenças que mais matam no mundo: o câncer de mama e o de próstata. Uma das principais causas para o crescimento dessas enfermidades é a falta de informação. Muita gente não sabe que o câncer de mama ou de próstata, quando diagnosticado e tratado no início, tem grandes chances de cura. A seguir você acompanha uma matéria especial que visa informar e conscientizar sobre a importância da prevenção.

## Saiba mais sobre o Câncer de Mama

De acordo com o INCA – Instituto Nacional do Câncer, quase 58 mil novos casos de câncer de mama serão registrados até o fim deste ano no Brasil. Considerado o mais comum entre as mulheres no mundo e o segundo em número de pacientes no país, o câncer de mama causou a morte de 15.403

pessoas em 2015, segundo o Ministério da Saúde. Frequente em mulheres, a doença também pode afetar homens com idades entre os 50 e 65 anos. Existem vários tipos de câncer de mama e parte deles evolui de forma rápida, mas a maioria apresenta grandes chances de cura quando detectada e

tratada precocemente. O autoexame das mamas, o acompanhamento médico com mastologistas (especialistas que fazem diagnósticos de doenças de mama) e a realização de exames como a mamografia são ações preventivas que permitem detectar nódulos ou caroços nos seios.



**Coordenação Geral**  
Cristiane Vasconcelos  
Eliane Lima  
Maria Aparecida Shiraishi

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](http://www.paineiras.com.br)

## Faça o autoexame das mamas sempre!

O autoexame deve ser feito uma vez por mês, de preferência na semana seguinte ao término da menstruação. As mulheres que não menstruam devem determinar um dia específico para repetir o autoexame mensalmente. Durante o procedimento é preciso procurar por caroços que geralmente são fixos e indolores não apenas nos seios, mas

também nas axilas e no pescoço. O autoexame pode ser feito quando a mulher estiver no chuveiro ou deitada, colocando a mão direita atrás da cabeça. Inicie deslizando suavemente os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda em movimentos circulares por toda mama direita. Repita o movimento com a mão direita para

examinar a mama esquerda. Você também pode ficar em frente do espelho para inspecionar as mamas. Faça isso com os braços levantados, colocando as mãos na cabeça. Observe se há qualquer mudança no contorno das mamas ou no bico, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai qualquer secreção.

**Lembre-se: Mulheres entre 50 e 70 anos devem fazer a mamografia a cada dois anos. Busque sempre o serviço de saúde mais próximo de sua casa ao sinal de qualquer alteração nos seios.**

## Previna-se contra o câncer de próstata

Pelo menos 69 mil novos casos de câncer de próstata são registrados por ano no mundo, o que equivale a quase 8 diagnósticos da doença por hora. A estimativa do INCA é que ocorrem 61 mil novos casos de câncer de próstata

no Brasil por ano e, deste total, cerca de 8 mil pacientes perdem a vida. Esses números seriam bem menores se ocorresse o diagnóstico precoce, essencial ao tratamento da doença. Outro agravante é o fato de que muitos

homens, ao contrário das mulheres, não tem o hábito de consultar médicos, principalmente urologistas, que são responsáveis pelo tratamento e diagnóstico de problemas relacionados ao trato urinário e genital.

## Preconceito: barreira que espalha a doença

A próstata é uma glândula que fica debaixo da bexiga e em frente ao reto. Por isso, um dos principais exames usados para examiná-la é o toque retal. O machismo, o preconceito e o medo atribuídos a esse importante procedimento levam muitos homens desinformados a ignorá-lo. Conforme especialistas, o exame de toque deve ser

feito por homens acima de 40 anos, de preferência anualmente. Trata-se de uma verificação que dura no máximo 15 segundos, é simples, praticamente indolor e não afeta em nada a masculinidade. Para verificar a próstata, muitos urologistas pedem antes o exame de PSA, que é feito a partir da coleta de sangue em laboratório de

análises clínicas. Os especialistas ressaltam que os dois procedimentos, quando feitos anualmente, ajudam a diminuir em cerca de 20% o número de mortes pela doença.

**Lembre-se: Deixar o preconceito de lado é a maior prova de força que o homem pode dar!**

## Sintomas e fatores de risco

Em sua fase inicial, o Câncer de Próstata não tem sintomas ou quando os apresenta estão relacionados com a dificuldade de urinar ou a necessidade de urinar mais vezes durante o dia ou a noite. Na fase avançada, a doença pode provocar dor óssea, outros sintomas urinários, infecção generalizada ou insuficiência renal. Segundo especi-

alistas, 62% dos casos atingem homens a partir dos 65 anos. Por isso, quanto mais cedo for a prevenção, maiores são as chances de lutar contra a doença, que pode atingir homens de qualquer grupo social que já tiveram ou não casos desse câncer na família. Alimentação inadequada à base de gordura com baixo consumo de frutas, verduras,

legumes e grãos, o sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físicos, a obesidade e o fumo são fatores associados ao surgimento de vários tipos de câncer, dentre eles o da Próstata. Manter uma vida com hábitos saudáveis, procurar um urologista e fazer exames anualmente são formas de prevenção essenciais à vida.

*Fontes usadas para produção desta matéria:*

[www.brasil.gov.br/saude/2017/10/cancer-de-mama-pode-ser-detectado-de-forma-precoce-e-tratado-com-eficacia](http://www.brasil.gov.br/saude/2017/10/cancer-de-mama-pode-ser-detectado-de-forma-precoce-e-tratado-com-eficacia)  
<http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/prostata/definicao>

# Atividades tratam de aspectos comportamentais e de técnicas de jardinagem



As ações ocorreram dias 9 e 10 de outubro, no centro de treinamento da sede da Paineiras, em Poá. A primeira etapa foi promovida por Rodolfo Maia, do setor de Treinamento, que abordou questões sobre comportamento no trabalho e sua influência no rendimento e desenvolvimento profissional. Na oca-

sião, vivências levaram os participantes a refletir sobre a forma mais adequada de se comportar e de se comunicar no trabalho. A segunda etapa do treinamento tratou de questões técnicas, como o uso dos EPIs e EPCs – Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva e o uso de máquinas e de equipamen-

tos na jardinagem. Outros temas abordados foram os tipos de gramas e de solos, os produtos químicos e os procedimentos para roçagem e poda de árvores. A segunda etapa teve apoio dos encarregados da jardinagem Leandro e Nivaldo e também do engenheiro agrônomo Paulo.



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







## ENTRETENIMENTO



### PALAVRAS CRUZADAS

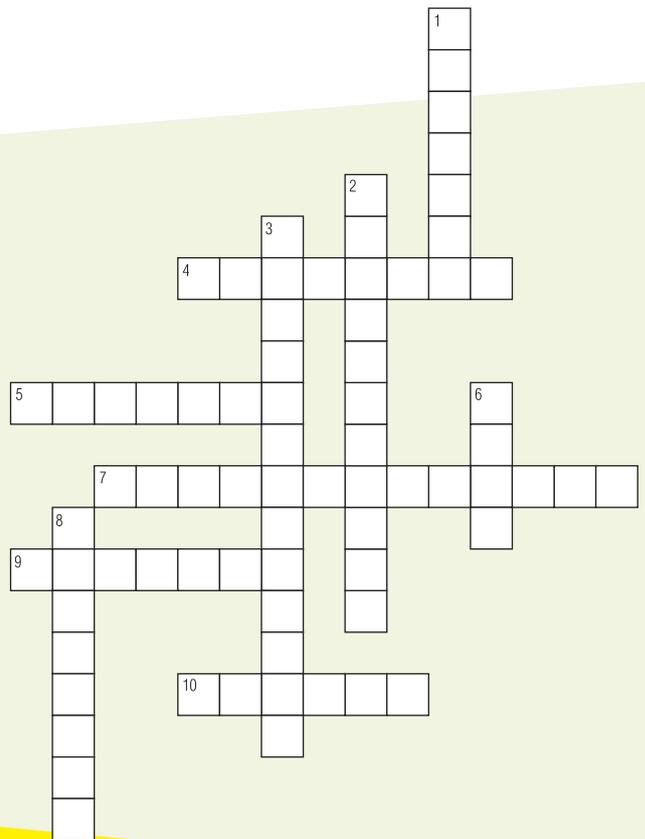
O verão chega daqui a pouco e o aumento das temperaturas indicam que a próxima estação do ano exigirá atenção redobrada das pessoas. Beber muita água, dar preferência a alimentos saudáveis e leves e não abusar do sol são alguns cuidados essenciais para garantir saúde e bem-estar. Encontre, no diagrama, palavras que tem relação com esse período tão aguardado por todos. Boa diversão!

#### Vertical

- 1: Evitar consumir na alimentação
- 2: Dar preferência quando me vestir
- 3: Usar na pele o ano todo, não só no verão
- 6: Bebo e faz bem para saúde
- 8: Fruta que tem bastante água

#### Horizontal

- 4: Na alimentação faz bem sempre!
- 5: Bom para refrescar o calor
- 7: Protege meus olhos do sol
- 9: Posso consumi-los cozidos
- 10: Ajuda a proteger minha cabeça



### VOCÊ SABIA...

...que 16 de novembro é o **Dia Internacional da Tolerância**? A data foi criada com a intenção de promover a convivência entre as pessoas, estimulando o respeito, o diálogo, a compreensão e a cooperação social. Há na humanidade inúmeras culturas, religiões, povos e civilizações e o dia comemorativo quer conscientizar a sociedade sobre os perigos da promoção de qualquer tipo de intolerância e preconceito motivados por conta da diferença entre as pessoas. Aliás, já imaginou como seria o mundo se todos fossem iguais, pensassem da mesma forma ou tivessem as mesmas preferências? Conviver com as diferenças é uma forma de aprender com elas. A tolerância é o primeiro passo para uma sociedade justa e preparada para o futuro.

~~INTOLERÂNCIA~~

### CULINÁRIA



Fruta encontrada em grande quantidade e com bom preço nas feiras e supermercados a partir deste mês, a manga é rica em vitaminas, minerais e antioxidantes, ou seja, faz muito bem à saúde! Além disso, a fruta é base para receitas que caem muito bem nesses dias de primavera, em que o calor é maior. Confira a seguir uma dica que usa o suco natural de manga:

## Sobremesa gelada de manga

#### Ingredientes

- 400 gramas de leite condensado
- 300 ml de suco de manga
- 24 gramas de gelatina incolor
- 300 gramas de creme de leite

#### Ingredientes para a calda

- 200 ml de suco de manga
- 15 gramas amido de milho (maisena)
- 200 gramas de açúcar refinado

#### Modo de preparo

Bata o leite condensado, o suco de manga, o creme de leite e a gelatina incolor já hidratada no liquidificador. Coloque depois a mistura em uma forma untada com pouco azeite e leve para gelar. Dica: o azeite ajuda a desenformar depois! Para fazer a calda leve ao fogo o amido de milho dissolvido no suco de manga e no açúcar até formar uma calda, deixando esfriar em seguida. Para montar a sobremesa é simples: desenforme o gelado e coloque a calda em cima. Depois é só servir!

# Colaboradoras da Paineiras no Litoral Norte dão exemplo de solidariedade

Em Outubro, as crianças que passaram pela UBS – Unidade Básica de Saúde do bairro Porto Novo, em Caraguatatuba, tiveram uma feliz surpresa. Logo na chegada, elas ganharam doces das colaboradoras da Paineiras, que estavam devidamente fantasiadas para recepcionar os pequenos. A mesma ação ocorreu no ano passado, mas no Centro de Especialidades Madre Tereza de Calcutá, na região central de Caraguá. A iniciativa, feita em homenagem ao Dia das Crianças, partiu das próprias profissionais de limpeza e higienização, que dias antes arrecadaram os doces junto à comunidade e aos servidores dos pontos onde trabalham. De acordo com Fabio de Carvalho, supervisor das equipes da Paineiras no Litoral Norte, as colaboradoras revelaram grande envolvimento com a comunidade. “Elas conseguiram fazer a diferença. As

crianças, que vão aos postos para tomar vacina ou para passar por consultas médicas, ficaram felizes e surpresas.

O pessoal da unidade também ficou admirado com a postura delas em querer fazer algo diferente”.



Rosiane e Cristina, da UBS Porto Novo



Márcia, Miriam, Rosiane e Fabiana, do Centro de Especialidades

## O Natal está chegando: vamos ser solidários!



Você já pensou em ajudar alguém, assim como fizeram as colaboradoras da Paineiras do Litoral Norte? As festas de final de ano – principalmente o Natal – são uma ótima oportunidade para colocar em prática a solidariedade. Uma das formas de ajudar crianças carentes, por exemplo, é participar da campanha **Papai Noel dos Correios**. Desenvolvida em todo país, essa ação envia cartas-resposta às crianças que escreveram ao Papai Noel visando atender, dentro do possível, aos pedidos de presentes

de Natal feitos por elas. Para participar, qualquer pessoa pode ir a uma agência dos Correios em sua cidade e “adotar” uma carta, ou seja, ajudar a providenciar o presente para as crianças que escreveram ao Papai Noel. Trata-se de uma iniciativa comovente, pois a grande maioria das cartas pede por coisas simples que qualquer cidadão pode possibilitar a quem tem pouco ou quase nada. E então? Vai ficar olhando o Natal passar? É hora de ser solidário!

Mais informações sobre a campanha Papai Noel dos Correios podem ser obtidas em:  
[www.correios.com.br/sobre-correios/sustentabilidade/vertente-social/papai-noel-dos-correios](http://www.correios.com.br/sobre-correios/sustentabilidade/vertente-social/papai-noel-dos-correios)



# Baixe agora o aplicativo da Paineiras em seu celular!

**Se você é colaborador da Paineiras** e ainda não tem o nosso aplicativo em seu smartphone, não perca tempo! Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames periódicos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O *app* ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para baixar o aplicativo é muito fácil: basta acessar o *PlayStore* (Android) ou a *AppleStore* (IOS) em seu celular, buscar por **Portal Paineiras App**, baixar e instalar.



O aplicativo funciona também pelo endereço **portal.paineiras.com.br** de qualquer computador ou celular.



## Equipe da Prefeitura Regional do Tucuruvi é homenageada

Os colaboradores que atuam naquele posto da Zona Norte da cidade de São Paulo receberam certificados de excelência entregues pela Paineiras em decorrência dos elogios feitos pelo cliente ao grupo de profissionais. A todos, parabéns e felicidades! Que a equipe continue firme no caminho da eficiência e da qualidade!

## Convênios Paineiras

### Academias Smart Fit

Para informações acesse [www.smartfit.com.br](http://www.smartfit.com.br)

### Amil Dental

Entre em contato com seu supervisor para obter informações sobre o convênio odontológico. Acesse também [www.amildental.com.br](http://www.amildental.com.br)

### Farmácias Drogasil

Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

### Faculdade UMC

Mogi das Cruzes, SP

Para obter mais informações sobre desconto nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras.

### Parque Aquático Thermas dos Laranjais

Olímpia, SP

Mais informações no site [www.termas.com.br](http://www.termas.com.br) ou ligue durante o horário comercial para (17) 3281 8015.

### Pink Academia Feminina

Poá, SP

Informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 4634 4543

### SESC – Serviço Social do Comércio

Mais informações no site [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br)

## Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão **Bilhete Único** diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele 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

**Dezembro 2017**

Pagamento de **Salário** – 06/12  
Pagamento de **VR** – 06/12  
Pagamento do **VT** – 09/12  
Pagamento do **VA** – 20/12  
1ª parcela **13º** 30/11  
2ª parcela **13º** 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? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto: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!