



INFORMATIVO

Paineiras



ABRIL DE 2012 . N° 132 / ANO X

Para uma boa saúde, a prevenção é sempre o melhor remédio!

Quando você sente, durante dias, uma dor ou um desconforto constante, o que costuma fazer? Toma um remédio qualquer, espera o incômodo passar ou procura auxílio de algum “curioso”? Se qualquer uma dessas alternativas for assinalada, saiba que sua saúde corre sérios riscos.



Muita gente tem o péssimo hábito de procurar orientação de um profissional da saúde somente quando os sintomas da doença se instalaram. Em muitos casos essa conduta pode ser fatal, uma vez que existem inúmeras enfermidades que não apresentam sintomas ou sinais marcantes no início. Quando esses males se manifestam, pode ser tarde demais. Há quem diga que é uma bobagem pensar nisso quando a saúde está bem e não há nada a se queixar. Este é, na verdade, o momento de pensar em seu bem-estar. Cuidar da saúde de forma preventiva não significa, necessariamente, ir todos os meses ao médico, que deve sim ser procurado periodicamente, pelo menos uma vez ao ano, para a realização de exames de rotina. Isso vale tanto para homens como mulheres, principalmente para aqueles que têm mais idade. Contudo, a prevenção também começa com hábitos simples que merecem ser incorporados à rotina das pessoas. Manter uma alimentação adequada, evitar a auto-medicação, não esquecer da higiene, dormir bem e praticar exercícios são verdadeiros remédios gratuitos para se ter uma vida saudável. Acompanhe, nesta edição, uma matéria que mostra que é melhor prevenir do que remediar!

Página 4

**Porteiros fazem
treinamento de combate
a incêndios**

Página 3

**Paineiras é parceira da
Bridge Soluções e
Desenvolvimento Humano**

Página 5

**Cuide bem
da sua pele neste
Outono**

Página 7

IO Nº 1 Instruções Operacionais



Limpeza de mobiliário

Os postos de trabalho dispõem, em suas dependências, de mobiliários que guardam uma série de objetos, como documentos e materiais para escritório. Esses móveis, que podem ser feitos de madeira ou de materiais diferenciados como laminado, fórmica ou aço, precisam estar sempre limpos e higienizados.

Preocupada em oferecer sempre o melhor serviço, a Paineiras elaborou uma Instrução Operacional (IO) para limpeza de mobiliário, que também pode ser encontrada em seu posto de trabalho. Acompanhe, a seguir, todos os detalhes dessa operação que garante o bem-estar e o conforto dos clientes:

Conforme a rotina de trabalho do posto, observe as seguintes recomendações:

- Se possível, levante os objetos sobre o mobiliário de madeira. Em seguida, passe flanela umedecida ou seca nas superfícies, nos pés e na parte inferior dos mobiliários, inclusive nos segredos das mesas.
- Quando necessário passar lustra móveis, aplicando-o na flanela, nunca direto no mobiliário.
- Ao limpar mobiliários de fórmica, laminado, aço e outras superfícies laváveis:
 - a) Levante os objetos sobre o mobiliário, se possível.
 - b) Passe flanela e/ou fibra branca, umedecida ou seca nas superfícies, nos pés e parte inferior dos mobiliários, inclusive nos segredos das mesas.
 - c) Após usar a fibra branca, passar flanela seca para retirar o excesso do produto.
- Para manter a arrumação, reponha, após o término da limpeza, os mobiliários nos devidos lugares.
- Durante e após o término, verifique se o trabalho foi executado com eficiência e qualidade, conforme o padrão Paineiras.

Fique ligado!

Acompanhe atentamente aqui, todos os meses, as IOs – Instruções Operacionais – adotadas pela Paineiras nos postos de trabalho. Recorte estas informações e as use sempre que realizar uma atividade. Lembre-se: Os postos de trabalho também possuem cópias das IOs. Quando tiver qualquer dúvida, consulte-as antes de fazer suas tarefas diárias. Quando precisar, procure também a orientação de seu encarregado ou supervisor.



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 9771 3842 - galvaopr@uol.com.br

Projeto Gráfico, Edição e Ilustração
Paulo Schmidt
Tel.: 12 9771 8695
12 3413 4092
ps@psestudio.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.500 exemplares

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

www.paineiras.com.br

Porteiros fazem treinamento de **prevenção e combate a incêndio**



Os porteiros aprenderam na teoria e na prática diversas técnicas apresentadas por dois representantes da Defesa Civil da cidade de Poá. As atividades envolveram turmas com até 30 colaboradores e aconteceram nos dias 5, 7, 14 e 16 de março, no centro de treinamento da Paineiras.

A intenção do treinamento foi preparar os porteiros para atuarem na prevenção de incêndios, bem como em situações que exigem o conhecimento de técnicas específicas de combate ao fogo. A capacitação foi coordenada

por Sergio Neri da Silva, supervisor do setor de portarias. Segundo ele, as atividades usaram como modelo o dia a dia vivido pelos colaboradores nas escolas e creches municipais de Poá que dispõem dos serviços de portaria oferecidos pela Paineiras. “Falamos de situações que podem gerar princípios de incêndio como deixar ventiladores e computadores ligados durante horas, causando aquecimento dos equipamentos, ou vazamentos de gás na cozinha”, destacou Sergio.

Os participantes aprenderam, entre outros assuntos, as principais causas de incêndios, as formas de propagação do fogo e como agir nessas situações. Contudo, um dos assuntos que mais chamou a atenção foi o uso correto de extintores, os tipos e classificações desses equipamentos e onde e como eles devem ser instalados. Sempre acompanhados pelos técnicos da Defesa Civil, os porteiros presenciaram uma simulação de princípio de incêndio em móveis. “O porteiro deve estar preparado para várias situações. Esses conhecimentos são úteis não apenas no trabalho, mas também em casa. São informações que salvam vidas”, finalizou o supervisor Sergio.

Integração

Novos colaboradores, a Paineiras deseja a vocês **boas-vindas e muito sucesso!**



Turma do dia 08/03



Turma do dia 15/03



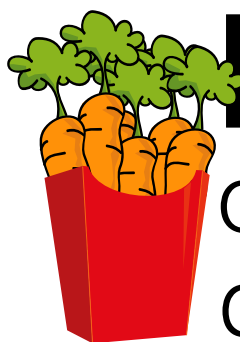
Turma do dia 20/03



Turma do dia 21/03



Turma do dia 22/03



Prevenção: o melhor remédio para quem deseja cuidar da saúde

O Dia Mundial da Saúde, comemorado em 7 de abril, alerta sobre as principais doenças que podem atingir a população. Para evitar a grande maioria delas e manter a saúde em dia, a primeira atitude a ser tomada é a prevenção. Para a Organização Mundial de Saúde – OMS, pessoa saudável não é aquela que não está doente, mas a que tem o corpo e a mente funcionando em harmonia e proporcionando bem-estar, disposição e vitalidade.

Por isso, para garantir uma vida mais ativa e alegre, é importante ter bons hábitos.

Acompanhe, a seguir, como prevenir-se para garantir uma vida com saúde:

Mantenha uma alimentação adequada: O corpo é como uma máquina que precisa de combustível para funcionar. Quando recebe um bom combustível, ela funciona bem e mantém-se resistente por anos. Mas, se o combustível for de má qualidade, a máquina pode parar definitivamente. Alimentos gordurosos, feitos e manipulados sem higiene ou industrializados e repletos de conservantes e corantes são combustíveis ruins para o corpo. Já frutas, verduras, legumes, carnes sem gordura, peixes, leite e derivados são ricos em nutrientes e fornecem a energia que o corpo precisa para funcionar perfeitamente.

Cuidado com a automedicação: Na hora de se medicar, não tome remédios por conta própria ou siga conselhos de amigos ou de balconistas de farmácia. Ao tomar um remédio errado, a pessoa pode agravar ou criar outras doenças. Nunca compre medicamentos em feiras, camelôs ou em locais sem procedência. Não se esqueça de ver a validade na embalagem e mantenha os remédios em um lugar arejado e seco.

Não esqueça da higiene: Lave as mãos antes das refeições, após ir ao sanitário e ao voltar da rua. Escove os dentes ao acordar, após as refeições e ao deitar. Mantenha a casa limpa e varrida. Lave diariamente os vasos sanitários. Coloque o lixo em sacos plásticos, sempre fechados e em locais adequados. Vá ao dentista e ao médico pelo menos uma vez ao ano. Tome somente água filtrada ou fervida.

Durma bem: O sono é um período de restauração física que protege o corpo do desgaste das atividades que são desempenhadas quando se está acordado. A quantidade de sono necessária para se sentir alerta durante o dia varia de uma pessoa para outra. Por isso, durma apenas o quanto for preciso para sentir-se recuperado, sempre em ambiente escuro, silencioso, bem ventilado e com temperatura agradável.

Pratique exercícios: Andar, falar, trabalhar e alimentar-se são atividades que exigem uma boa condição física das pessoas, que ficam ainda mais preparadas quando praticam esportes. O ideal é que os exercícios sejam praticados três ou mais dias na semana, durante pelo menos 30 minutos seguidos.

Cuidado com as Doenças Sexualmente Transmissíveis: Assim como a Aids, existem outras doenças sexualmente transmissíveis, conhecidas como DST. Entre elas estão a sífilis, a gonorréia, o cancro mole, o herpes genital e a hepatite B. Algumas DST, como a Aids, não tem cura e outras, se não forem tratadas rapidamente, podem causar sérios danos à saúde. Por isso, em todas as relações sexuais, use camisinha!





Equipe integrada (esq. p/ dir): Viviane, Maria Nella, Cristina e a supervisora Wilma



Entrada principal da Bridge, em São Paulo

Paineiras marca presença na **Bridge Soluções e Desenvolvimento Humano**

Sediada na Zona Leste de São Paulo, a Bridge Soluções e Desenvolvimento Humano conta desde 2010 com os serviços da Paineiras. Todos os dias, uma colaboradora cuida com eficiência da limpeza das dependências da empresa, que é destaque na capacitação e aprimoramento de competências profissionais.

A Bridge ocupa dois pisos de um moderno prédio da Rua Apucarana, 428, no bairro do Tatuapé. No primeiro pavimento concentram-se a recepção e salas para treinamento, enquanto no piso superior são abrigadas as salas administrativas e da direção da empresa. Várias atividades são promovidas fora da sede pelo cliente, que atende outras empresas preocupadas em aprimorar a capacitação de seus profissionais. Mas há também cursos promovidos na sede, como para desenvolvimento de líderes e de aperfeiçoamento em gestão escolar, entre muitos outros.

Viviane Garcia, analista financeira da Bridge, acompanha diariamente os serviços de limpeza e higienização. Segundo ela, há um bom relacionamento com a Paineiras, que tem autonomia para realizar suas atividades. “A Bridge busca integrar seus parceiros, fazendo com que eles sintam-se parte de nossa equipe”, salientou Viviane, que elogiou a qualidade dos serviços prestados: “A colaboradora da Paineiras é educada, prestativa e está sempre atenta”. Outra cliente que também confere de perto o trabalho é Maria Nella Tapia,

analista da área de TI – Tecnologia da Informação. “A colaboradora cumpre muito bem seu papel. Ela é muito pontual”, completou.

Os serviços de limpeza e higienização são feitos na sede da Bridge Soluções e Desenvolvimento Humano pela colaboradora Maria Cristina Souza Santos, que está há 4 anos na Paineiras. Para ela, é uma satisfação atuar no posto. “Gosto daqui. Cada dia a gente tem a chance de aprender um pouco mais. A Paineiras ajuda a aperfeiçoarmos nosso trabalho e ainda nos motiva a fazer sempre o melhor”, destacou a colaboradora.



Conheça a Bridge

A Bridge, desde 1995, se dedica a criar soluções em desenvolvimento humano e, atualmente, dispõe de quatro unidades de negócio que desenvolvem pessoas em seu papel profissional: A Bridge Consulting, que implementa programas de desenvolvimento de competências e fortalecimento de relações entre líderes e grupos; a Bridge Eduk que promove cursos abertos para aperfeiçoamento profissional; a Bridge University que realiza cursos e programas para executivos e alta liderança com enfoque em alta performance através de um ambiente multicultural; e a Bridge Innovation que cria programas de desenvolvimento humano inovadores alinhando estratégia, inovação e aplicabilidade. Para obter mais informações sobre essas e outras atividades acesse o site www.grupobridge.com.br

ESPAÇO FAMÍLIA

CIDADES PAINEIRAS

Mogi das Cruzes: terra do desenvolvimento

Considerada como uma das mais desenvolvidas cidades da Região do Alto Tietê, Mogi das Cruzes tem pouco mais de 387 mil habitantes.

Situado na região metropolitana da capital paulista, o município tem uma economia muito diversificada baseada na agricultura, no setor de serviços e na expansão industrial. O nome da cidade vem do tupi M'Boiji, que significa "Rio das

Cobras", uma referência ao Tietê. Com o passar dos anos, a grafia M'Boigy foi alterada para Boigy, depois para Mogy e, finalmente, Mogi. A origem do termo "Cruzes" vem do costume dos povoados da antiga Villa de Santa Anna das Cruzes de Mogi de usar esses símbolos cristãos como demarcações do limite de terrenos urbanos e rurais. As principais atrações turísticas de Mogi são o Pico do Urubu, na Serra do Itapeti, o Parque Centenário César de

Souza, o Parque Leon Feffer, a Pedreira de Sabaúna e a Represa do Rio Jundiá.

Postos atendidos pela Paineiras em Mogi das Cruzes: CSN – Prada, Agência da Previdência Social, Cetesb.

O INFORMATIVO PAINEIRAS FOI FEITO PRA VOCÊ E SUA FAMÍLIA. MANDE SUGESTÕES PARA ESTE ESPAÇO, ENCAMINHANDO SUA CONTRIBUIÇÃO POR SEU ENCARREGADO OU SUPERVISOR. PARTICIPE!

HUMOR

Qual é casada?

Joãozinho pergunta pra sua professora:

— Três mulheres estavam chupando sorvete, qual delas era casada?

Preocupada, ela responde:

— Bem, não sei, qual é?

Daí o moleque, sorrindo, responde:

— A que estava usando aliança,oras!

Dente maluco

O dentista atende um paciente louco, do qual tinha tirado um dente um dia antes:

— E aí, seu dente parou de doer?

— Sei lá, o senhor ficou com ele.

Choro feio

Depois de tirar uma nota baixa, Pedrinho começou a chorar. A professora, com dó do garoto, disse:

— Pedrinho, não chore. Você é muito bonito e se continuar chorando vai ficar feio quando crescer!

E o Pedrinho respondeu:

— Então a senhora deve ter chorado muito quando era criança, né? Buááá!

Bêbados de taxi

Dois homens tinham bebido muito. Um deles pergunta pro outro:

— Vamos tomar um táxi?

E o outro responde:

— Não, obrigado. Não aguento tomar mais nada hoje!

CAÇA-PALAVRAS

O OUTONO É A ESTAÇÃO DO ANO QUE VEM DEPOIS DO VERÃO E ANTECEDE O INVERNO. É UMA ÉPOCA DE TRANSIÇÃO MARCADA PELA QUEDA DAS FOLHAS DE MUITAS ÁRVORES. JÁ OUTRAS, COMO O IPÊ, FLORESCEM APENAS NO OUTONO. ENCONTRE, ABAIXO, PALAVRAS QUE TEM RELAÇÃO COM ESTA ÉPOCA:

DIAS AMENOS / CHUVA / VENTO / ÁRVORES / FOLHAS / UMIDADE
ROUPAS QUENTES / SOL / ALEGRIA / DESCONTRAÇÃO

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





ESPAÇO FAMÍLIA

Devido a problemas internos na empresa SODEXO, todas as senhas dos cartões VALE ALIMENTAÇÃO foram trocadas e estão sendo distribuídas pelos supervisores e encarregados. O cartão continua o mesmo.

NOTÍCIAS DO RH

Maio 2012

Datas dos benefícios

Pagamento de **Salário**: dia **07**

Pagamento de **VR**: dia **07**

Pagamento de **VT**: dia **10**

Pagamento **VA**: dia **20**

Comemore o aniversário da Paineiras no Playcenter

Mais uma vez, os colaboradores são convidados a comemorar o aniversário da Paineiras no Playcenter. Contudo, neste ano, há novidades: o colaborador poderá escolher o dia que deseja visitar o parque.

O período para visitação vai de 28 de abril a 01 de julho.

O parque só abre aos sábados, domingos, feriados e feriados prolongados. Neste ano todos os ingressos serão vendidos, mas a

preços especiais. Crianças até 2 anos e 11 meses não pagam e, para os demais, o passaporte custará R\$ 55 que poderá ser parcelado em 3 vezes, com direito a entrada de duas pessoas por esse valor. O colaborador interessado em fazer o pedido dos ingressos deve entrar em contato com seu supervisor. Vale lembrar que o Playcenter encerrará suas atividades em 29 de Julho de 2012 e reabrirá com novas atrações em 2013. **Participe! Divirta-se! E aproveite para curtir as últimas e especiais Noites do Terror.**



CUIDADOS FEMININOS

Cuidado com sua pele durante o Outono



Os dias já não estão excessivamente quentes como no Verão. As temperaturas pela manhã e no final do dia estão mais amenas e o vento aparece mais forte. É o outono que chega trazendo um período de mudanças que culminarão, em junho, com o Inverno. A atual estação alerta também para a manutenção do cuidado com a pele, que ficou exposta as ações do verão e que enfrenta as oscilações típicas do clima, como a redução na umidade do ar, o frio, o vento e a poluição cada vez mais intensa.

Nesta época, a pele ressecada está ainda mais propensa às descamações e outros problemas. Dentre as medidas práticas e fáceis de serem adotadas para diminuir o ressecamento está

um hábito que muita gente esquece de manter: beber muito líquido — pelo menos 2 litros de água por dia, já que não existem cosméticos que tenham a capacidade de repor a água da pele.

Consumir mais frutas e hortaliças que tem maior concentração de água, como abobrinha, pepino, chuchu, laranja e melão, também pode ajudar de maneira decisiva no tratamento da pele.

Para evitar o ressecamento vale a pena ainda evitar banhos muito quentes, pois eles removem a camada de proteção natural da pele. Use também sabonetes que tenham substâncias hidratantes e calmantes. O uso de protetor solar continua sendo indispensável.



CULINÁRIA



TORTA SALGADA DE CASCA DE ABÓBORA COM RECHEIO DE TALOS

Ingredientes

- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de casca de abóbora
- 1 xícara de chá de talo de couve e salsa
- 1 cenoura ralada
- 1/2 copo de óleo
- 1/2 pacote de queijo ralado (cerca de 50g - opcional)
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 copo de leite (250 ml)
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

A abóbora pode ser facilmente encontrada em supermercados ou feiras livres. Além de ter preço reduzido, ela oferece inúmeros benefícios à saúde, como a redução no risco de anemia. Ela ainda é indicada na recuperação de enfermidades agudas do aparelho digestivo. Confira uma receita com este vegetal:

Modo de Preparo

Recheio: Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

Massa: Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador, despeje a massa em uma vasilha e misture o trigo, o recheio e o fermento em pó. Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo. Depois é só servir como lanche para as crianças ou entrada do almoço e jantar.



Sua voz é a sua identidade, cuide bem dela!

Você sabia que rouquidão, pigarro, dor ou ardência na garganta e dificuldade de engolir podem ser sintomas de doenças nas suas cordas vocais? No Brasil, mais de 4 mil pessoas morrem por ano devido a doenças como o câncer de laringe. O diagnóstico precoce ajuda a proteger esse bem valioso que é a voz.

No Brasil, 16 de abril é lembrado como o “Dia Nacional da Voz”. O país foi o primeiro a comemorar a data, reconhecida mundialmente em 2002. O propósito é conscientizar a população sobre a importância dos cuidados com a voz. Afinal, a maioria das pessoas economicamente ativas usa a comunicação oral no desempenho de suas atividades profissionais. Segundo especialistas, 5 a 8% das pessoas apresentam alguma alteração na voz, independente de suas profissões. Essas alterações podem ser as mais

diversas, como incômodo ou fadiga ao falar, falhas na voz, rouquidão ocasionada pelo uso excessivo ou abusivo da voz ou rouquidão por processos inflamatórios, entre outras.

São inúmeros os mitos e crendices em relação aos cuidados com a voz: tomar conhaque para “aquecer” a garganta, dar um grito antes de falar em público para liberar as tensões, pigarrear para limpar as cordas vocais, cochichar para poupar a voz ou chupar pastilhas são algumas lendas que não tem comprovação científica. Para evitar problemas, agir corretamente é a primeira medida a ser tomada.

Hábitos que garantem uma voz sempre saudável

- Beba muita água ao longo do dia, em pequenos goles e, principalmente, quando estiver exposto ao ar condicionado ou falando;
- Cuide dos processos alérgicos respiratórios e das gripes e resfriados. Busque sempre um médico e evite soluções caseiras como chupar pastilhas, usar sprays ou tomar remédios sem orientação;
- Evite álcool, drogas e tabagismo. Eles não apenas ressecam continuamente a garganta como também podem causar doenças graves, como o câncer;
- Mantenha uma alimentação saudável e evite alimentos de difícil digestão, condimentados, enlatados, apimentados e em conserva;
- Mantenha o corpo relaxado e numa postura que não force, principalmente, a região do pescoço;
- Nunca grite e use sempre um volume confortável para a voz;
- Evite derivados do leite e achocolatados antes do uso intenso da voz. Esses alimentos ajudam a ressecar a garganta e podem contribuir no excesso de esforço ao falar;
- Evite falar em ambientes com muita poeira, mofo e cheiros fortes;
- Na presença de sintomas como tosse, pigarro, aperto na região do pescoço, ardor e queimação na garganta, incômodo ao falar, alterações na qualidade da voz, consulte um médico ou um fonoaudiólogo.