



INFORMATIVO

Paineiras



MAIO DE 2012 . Nº 133 / ANO XI



Crianças, gestantes e idosos: não percam a vacinação contra a gripe!



Começa no dia 5 de maio, em todo o Estado de São Paulo, a vacinação contra a gripe. Neste ano, a meta da Secretaria Estadual da Saúde é vacinar mais de 5 milhões de pessoas, entre crianças de seis meses a dois anos, gestantes e idosos com mais de 60 anos de idade. A campanha segue até o dia 25 de maio.

A vacina pode ser encontrada em mais de 7 mil postos de vacinação fixos e móveis. Ao todo cerca de 40 mil profissionais da saúde serão mobilizados para a campanha. Além de imunizar a população contra a gripe A (H1N1), tipo que se espalhou pelo mundo em 2009 e que ficou popularmente conhecida por “gripe suína”, a vacina também atua contra outros 2 tipos do vírus “influenza”, os verdadeiros responsáveis pela doença. O medicamento é de graça e não provoca gripe em quem tomar a dose, pois ele é feito de pequenos fragmentos do vírus que são incapazes de causar infecção. A imunização contra a gripe é fundamental para evitar complicações respiratórias como, por exemplo, as pneumonias. Acompanhe, nesta edição, mais detalhes sobre a vacinação.

Página 4

**Treinamento
beneficia agentes
de portaria**

Página 3

**Paineiras é destaque na
Diretoria Regional de
Educação de Guaianases**

Página 5

**Ser mãe: uma
experiência sem igual
na vida!**

Página 8

IO Nº 19 Instruções Operacionais

Redução de Desperdícios

Reducir desperdícios é um ato que cada pessoa deve desempenhar dentro e fora do trabalho. Por isso, nos postos, para colaborar com a preservação do meio ambiente, utilize também a energia de forma racional. Para saber mais detalhes sobre esse assunto, observe a seguir com atenção a Instrução Operacional (IO) que a Paineiras criou para reduzir o desperdício nos postos. Aproveite as dicas e procure colocá-las em prática em sua casa. Além de economizar energia e dinheiro, você ajuda a preservar os recursos naturais do planeta:

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



- Apague as luzes que não estiver utilizando.
- Utilize, de preferência, a luz natural do dia.
- Evite o uso de extensão elétrica ou benjamim.
- Verifique se os fios dos equipamentos estão totalmente desenrolados;
- Ligue e desligue o marmiteiro no período adequado para aquecer as marmitas ou conforme a determinação dos clientes.
- Utilize água de forma racional.
- Varra e retire os detritos antes de lavar os pisos.
- Observe vazamentos nas torneiras e comunique aos clientes.
- Observe defeitos na mangueira ou na conexão com a torneira.
- Evite manter as torneiras abertas sem necessidade.
- Durante e após o término de qualquer atividade, 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 - galvaojr@uol.com.br

Projeto Gráfico, Editoração e Ilustração
Paulo Schmidt
Tel.: 12 9771 8695
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

Formação de **agentes de portaria** complementa ciclo de treinamentos

No dia 25 de abril, o centro de treinamentos da Paineiras realizou mais uma capacitação para os agentes de portaria. Trata-se da terceira ação aplicada sequencialmente aos profissionais que atendem as escolas municipais de Poá. A meta é aprimorar continuamente a prestação de serviços no setor.



Treinamento de Agente de portaria ministrado pelo Subcomandante Moreira

As atividades, que foram promovidas por representantes da Paineiras e da Prefeitura de Poá, abordaram assuntos que fazem parte da rotina dos agentes de portaria, como relações humanas no trabalho, o comando e a subordinação, a disciplina e a hierarquia, a comunicação

interpessoal e a ética profissional, entre outros. A mais recente iniciativa buscou complementar a formação dos agentes de portaria, que desde o início do ano tem participado de treinamentos que buscam formar profissionais altamente qualificados para agir nas mais diversas situações que envolvem o segmento em que atuam. Em fevereiro, o primeiro treinamento



destacou, por exemplo, as normas e procedimentos de atuação na portaria, as formas de contato com o público, o cuidado com a aparência, o controle de acesso, a ronda e a identificação dos visitantes. Já em março, a segunda capacitação apresentou na teoria e na prática as formas de prevenção de combate a incêndio.



Vacinação **contra a gripe** beneficiará **crianças,** **idosos e gestantes**

Mais de 5 milhões de pessoas, entre crianças de seis meses a dois anos, gestantes e idosos com mais 60 anos de idade devem receber até 25 de maio, em todo o Estado de São Paulo, a vacina contra a gripe. O medicamento pode ser encontrado em mais de 7 mil postos de vacinação fixos e móveis.

Ao todo cerca de 40 mil profissionais serão mobilizados para a campanha promovida pela Secretaria Estadual da Saúde. Além de imunizar a população contra a gripe A (H1N1), tipo que se espalhou pelo mundo em 2009 e que ficou conhecido como responsável pela “gripe suína”, a campanha também vacinará contra outros 2 tipos do vírus “influenza”, que causam a doença. A vacina é de graça e não provoca gripe em quem tomar a dose, pois é feita de pequenos fragmentos do vírus que são incapazes de causar infecção. A imunização contra a gripe é fundamental para evitar complicações respiratórias decorrentes da doença como, por exemplo, as pneumonias. Fique atento e não esqueça a caderneta de vacinação!

Faça a sua parte contra a gripe!

As condições climáticas do outono e principalmente do inverno que está prestes a chegar contribuem para o surgimento da gripe. Além da vacina, há outras formas de prevenção que garantem a saúde e o bem-estar das pessoas. Uma ação que ajuda muito é a adoção de alguns hábitos de higiene e alimentação. A pessoa dificulta a proliferação do vírus da gripe quando lava sempre as mãos com água e sabão, cobre o nariz e a boca ao espirrar, não compartilha objetos de uso pessoal e mantém portas e janelas abertas para circulação do ar nos ambientes. Outra medida que faz grande diferença é priorizar uma alimentação saudável, rica em legumes e frutas, principalmente aquelas que tem vitamina C, como laranja, limão e acerola. Esses alimentos fortalecem o sistema imunológico, tornando-o mais resistente às doenças.

Antecipe-se no combate às doenças do frio

Os dias cada vez mais frios favorecem não somente as gripes, mas também o surgimento de casos de alergias. Isso ocorre devido ao acúmulo nos ambientes de fungos, ácaros e mofo, que somados à poluição e à poeira doméstica causam asma, rinites e até conjuntivites, entre outras enfermidades. As crianças e idosos são os mais atingidos, devido a baixa imunidade do organismo. Evite tapetes e cortinas nas casas, que devem estar sempre limpas e higienizadas, troque com maior frequência as capas dos travesseiros e lave roupas de frio, secando-as ao sol.



As profissionais da Paineiras: equipe que atua integrada ao cliente.



A supervisora Maria Candido e os assessores Ricardo, Wladimir e Patricia (da esq. p/ dir).

Diretoria Regional de Educação de Guaianases conta com a qualidade da Paineiras

Há 6 anos, uma equipe de profissionais faz com agilidade a limpeza e higienização das dependências do órgão vinculado à Secretaria Municipal de Educação de São Paulo, situado na Zona leste da capital. A diretoria, que tem cerca de 150 servidores, ainda é atendida pelo eficiente serviço de Copa da Paineiras.

O prédio principal abriga diversas salas administrativas, um auditório para 70

peças e o gabinete da diretora regional de Educação. Outros dois estabelecimentos próximos, onde funcionam o Departamento Pedagógico e o Almoxarifado, completam as instalações. Por esses locais passam um significativo número de pessoas e de profissionais da educação que buscam os serviços oferecidos pelo órgão público.

Ricardo Barrieli, assessor do gabinete, é um dos servidores que acompanha os trabalhos da Paineiras. Segundo ele, a relação com a equipe de limpeza e de copa vai além do convívio entre colaboradores e clientes. “Temos um forte laço de amizade. Esse grupo é como uma família muito unida”, disse Ricardo. Quem também confere de perto as



Fachada da Secretaria

atividades desenvolvidas é Antonio Manfrinato, diretor de produtos e equipamentos. “Acompanho a Paineiras desde o início. Acho o trabalho excelente, em todos os aspectos. Procuramos estimular a harmonia entre todos. As equipes de limpeza e copa respondem de forma positiva a essa iniciativa. Elas realizam um trabalho diferenciado”,

completou Antonio.

Maria Iranilda Silva de Oliveira é a encarregada da Paineiras no posto. Ela explica que os bons resultados são obtidos a partir do diálogo e da integração da equipe. “Nosso grupo é bem unido. Faço reuniões com todos e, quando é preciso, conversamos individualmente. A intenção é

estimular a união e a melhoria constante de nossos serviços”, finalizou a colaboradora, que está há 5 anos na Paineiras.

Saiba mais sobre a Diretoria Regional de Educação de Guaianases

A Diretoria responde por mais de 72.700 alunos, distribuídos em aproximadamente 300 centros educacionais, creches e escolas municipais de ensino infantil, fundamental, médio e técnico. Além de Guaianases, o atendimento à população envolve as regiões do Lageado e Cidade Tiradentes. A Diretoria Regional de Educação fica na Rua Agapito Maluf, 58, na Vila Princesa Isabel, em Guaianases, e atende pelo telefone 3397 8841.

ESPAÇO FAMÍLIA

CIDADES PAINEIRAS

Guarulhos: o segundo maior município do Estado de São Paulo

Fundada em 8 de dezembro de 1560 pelo Padre Jesuíta Manuel de Paiva com o nome de Nossa Senhora da Conceição, Guarulhos surgiu em um local que foi habitado pelos índios Guarus, da tribo dos Guaianases. A região foi elevada à Província de Nossa Senhora da Conceição

de Guarulhos em 1880 e apenas em 1906 uma lei estadual determinou que o local recebesse a denominação de cidade. Atualmente, a população está em torno de 1 milhão e 200 mil habitantes, o que torna o município o segundo mais populoso do estado. Guarulhos foi considerada a 9ª cidade mais rica do Brasil em 2007, com destaque para

empresas de grande porte e um comércio diversificado, além do "Aeroporto Internacional de São Paulo-Guarulhos Governador André Franco Montoro", o maior da América do Sul. Ainda chama atenção no município a Reserva Estadual da Cantareira, que conta com aproximadamente 2.550 hectares.

Postos atendidos pela Paineiras em Guarulhos: IBL Logística . Estrada Transportes . Cosmotec . Gerência Executiva e Agência da Previdência Social . Cetesh . Comando da Aeronáutica

HUMOR

Pensa!

Na sala de aula o professor fala:

— Quem quiser bancar o burro, fique de pé!

Então, Joãozinho foi o único a se levantar.

O professor disse:

— Você se acha burro, Joãozinho?

Joãozinho respondeu:

— Bom... na verdade, não. Mas é que eu fiquei com pena de ver você aí em pé sozinho!

O remédio

O médico pergunta ao paciente:

— O senhor tomou o remédio que eu lhe receitei?

O paciente responde:

— Impossível, doutor. O vidro tinha um rótulo que dizia: "Conserve fechado".

A dentadura

Duas amigas se encontraram na rua e uma delas foi logo falando:

— Nossa, finalmente consegui tirar o vício do meu marido de roer unhas.

A outra responde:

— Que ótimo! E como fez isso?

— Foi fácil: escondi a dentadura dele!

À primeira vista

Após anos de casamento, a esposa decide perguntar ao marido:

— Meu querido, você acredita em amor à primeira vista?

— Claro. Se tivesse te olhado mais de uma vez não teria me casado!

CAÇA-PALAVRAS

MAIO É O MÊS DEDICADO ÀS MÃES.

ENCONTRE, NO DIAGRAMA ABAIXO, PALAVRAS

QUE REPRESENTAM AS PRINCIPAIS

CARACTERÍSTICAS DAS MULHERES QUE

DECIDIRAM VIVER A MATERNIDADE:

AMOR / COMPREENSÃO / CARINHO / ATENÇÃO / ~~ZELO~~ / PREOCUPAÇÃO
DOAÇÃO / AMIZADE / SABEDORIA / SERENIDADE

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

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

Junho 2012

Datas dos benefícios

Pagamento de **Salário**: dia **06**

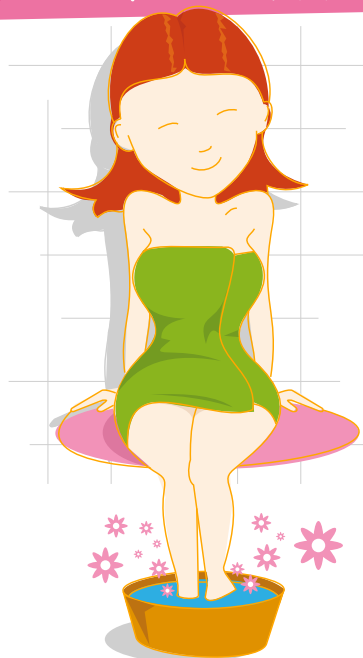
Pagamento de **VR**: dia **06**

Pagamento de **VT**: dia **11**

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

Aprenda a evitar os calos e caminhe com suavidade!

CUIDADOS FEMININOS



Para muita gente, calos são sinônimos de sofrimento. Essas áreas duras que se formam na superfície da pele que parecem caroços duros, muito sensíveis ao toque e com forma

arredondada, são reações do organismo, que busca proteger regiões do corpo mais sensíveis à agressões e que têm protuberância de ossos, como as solas dos pés, os calcanhares ou os dedos.

A falta de hidratação nos pés e o uso de sapatos pouco confortáveis são os principais causadores de calos nos pés. Além disso, essas condições causam dores, pele ressecada e mal cheiro. O primeiro passo visando à prevenção é observar quando os calos costumam aparecer. Se eles surgem apenas quando se usa determinado calçado,

é melhor parar de usá-lo. Procure sempre usar calçados que sejam confortáveis, com palmilhas anatômicas e macias e evite usar por muito tempo sapatos de salto muito alto e fino, pois eles causam muita pressão nos pés.

Outra maneira de proteger-se dos calos é usar hidratantes em todo o pé, menos na região que fica entre os dedos, uma vez que ela é muito suscetível a micoses. Procure ainda usar meias de algodão, pois são macias e não seguram a transpiração. Evite mexer nos calos com pinças ou agulhas e, quando for ao podólogo ou manicure, certifique-se que os instrumentos usados estão esterilizados ou são descartáveis. Nos casos de dor não use pomadas ou remédios sem prescrição e procure um dermatologista.

CULINÁRIA



BOLO DE LARANJA COM CASCA

Rica em vitamina C, a laranja é uma fruta que pode acompanhar diversas receitas. Uma das mais tradicionais, contudo, é o bolo de laranja, que aqui tem até a casca reaproveitada. Confira:

Modo de Preparo

Corte as laranjas em quatro e retire as sementes e a parte branca do centro, deixando a casca e o bagaço. Bata no liquidificador as laranjas, o óleo, os ovos, o açúcar e a baunilha. Despeje a mistura em uma vasilha e acrescente a farinha de trigo mexendo bem. Por último coloque o fermento, misturando levemente. Asse em forma untada e, se preferir, despeje sobre o bolo quente suco de duas laranjas, adoçado com 2 colheres de sopa de açúcar.

Ingredientes

2 laranjas médias
3/4 xícara de chá de óleo
3 ovos
2 xícaras de chá de açúcar
2 xícaras de chá de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
Gotas de essência de baunilha (a gosto)



Ser mãe, uma experiência inigualável!



Há quem acredite que ser mãe, na atualidade, é mais fácil do que no passado. O fato de as mulheres dependerem bem menos dos maridos ou parceiros pode dar a impressão de que, realmente, tudo é bem mais simples. Contudo, ser mãe é um desafio que nunca dependerá da época em que se vive.



A maternidade, seja a de hoje ou a experimentada no passado, tem o mesmo significado. Ser mãe é uma condição de total entrega e dedicação. É vivenciar um amor intenso, sem explicação. Quem é mãe ama de forma incondicional e prova, a cada dia, alegrias e novas descobertas. A maternidade é um ato de doação integral que desconhece a incerteza do futuro.

Para quem é mãe hoje, como no passado, as dificuldades e obstáculos também são incontáveis. As crises surgem em cada fase da vida dos filhos, como as tristezas e decepções, as frustrações e as limitações. Quem é mãe de verdade sabe que tudo exigirá pulso firme, autoridade e determinação sem, contudo, deixar de haver carinho e compreensão.

Não há mudança na sociedade, em tempo algum, que modifique o papel das mulheres que, de forma biológica ou emocional, assumiram o papel de serem mães. A maternidade não é um momento ou circunstância: é uma condição permanente! Mãe será sempre mãe, não importa a condição social, econômica ou cultural. Tudo isso torna essas mulheres seres humanos tão especiais.

PARA SEMPRE

POR QUE DEUS PERMITE
QUE AS MÃES VÃO-SE EMBORA?
MÃE NÃO TEM LIMITE,
É TEMPO SEM HORA,
LUZ QUE NÃO APAGA
QUANDO SOPRA O VENTO
E CHUVA DESABA,
VELUDO ESCONDIDO
NA PELE ENRUGADA,
ÁGUA PURA, AR PURO,
PURO PENSAMENTO.

MORRER ACONTECE
COM O QUE É BREVE E PASSA
SEM DEIXAR VESTÍGIO.
MÃE, NA SUA GRAÇA,
É ETERNIDADE.
POR QUE DEUS SE LEMBRA
- MISTÉRIO PROFUNDO -
DE TIRÁ-LA UM DIA?
FOSSE EU REI DO MUNDO,
BAIXAVA UMA LEI:
MÃE NÃO MORRE NUNCA,
MÃE FICARÁ SEMPRE
JUNTO DE SEU FILHO
E ELE, VELHO EMBORA,
SERÁ PEQUENINO
FEITO GRÃO DE MILHO.

CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE

