



INFORMATIVO

Paineiras



DEZEMBRO/13

Nº 152

ANO XII

CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO: AS ARMAS NA LUTA CONTRA A AIDS

A ciência tem desenvolvido uma série de medicamentos que dão melhor qualidade de vida aos portadores do vírus da Aids. Contudo, a doença não foi vencida. Desde que foi descoberta, em 1979, a Aids já matou mais de 33 milhões de pessoas no mundo.

Em 10 de dezembro, o “dia mundial de luta contra a Aids” diversas manifestações e campanhas são lançadas para promover a conscientização das pessoas. Porém, não basta uma única data para lembrar que a Aids está presente na sociedade. Falar sobre a doença e das for-

mas de prevenção é o primeiro passo para acabar com um mal que, infelizmente, ainda é ignorado por um grande número de pessoas. Segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de 3.500 jovens entre 12 a 24 anos são infectados pela Aids todos os anos no Brasil. A falta de informação sobre os riscos do sexo sem o uso

da camisinha é, quase sempre, um dos grandes responsáveis pelo expressivo número de casos. Acompanhe nesta edição uma matéria especial que busca informar e também conscientizar as pessoas sobre a importância e a urgência de se ampliar a luta contra a Aids.

PÁGINA 4

Paineiras atua na Escola Municipal
Professor Herinque Mélega

PÁGINA 5

Ação Entre Amigos
beneficia crianças

PÁGINA 7

Dia do jardineiro: parabéns aos
profissionais que embelezam
as cidades

PÁGINA 8

CUIDE DE SUA SAÚDE O ANO INTEIRO

Sempre é tempo de refletir e aproveitar para mudar aspectos de nossa vida que nos prejudicam ou não nos deixam progredir. Aproveite o final do ano para adotar hábitos que melhorem sua saúde e que ajudarão a tornar sua vida melhor no ano que vai nascer!

A Organização Mundial da Saúde garante que manter uma dieta saudável, um peso normal e uma atividade física regular ao longo da vida são ações que ajudam a prevenir um terço das doenças graves, como o câncer. Por outro lado, uma dieta inadequada, uma vida sedentária e o hábito de fumar causam até 80% das doenças, como as cardíacas. Para melhorar e modificar alguns hábitos de sua vida confira algumas dicas:

1- Mantenha uma alimentação saudável e equilibrada: além de prevenir várias doenças você fortalece o sistema imunológico. Se sua alimentação não está adequada, ela pode desencadear doenças como a obesidade, hipertensão, diabetes, alterações ósseas e articulares e até alguns tipos de câncer, entre eles o de estômago. Uma má alimentação também pode propiciar a fadiga, baixa do sistema imunológico e desencadear uma depressão. O ideal é manter a alimentação equilibrada incluindo, no cardápio, cereais, frutas, legumes, verduras, frutas, peixe, azeite de oliva, entre outros alimentos considerados saudáveis.

2- Exercite sua memória: Diversos estudos garantem: pessoas que desempenham atividades que exigem um esforço intelectual conservam maior vitalidade mental ao envelhecer. Portanto exercite sua mente da maneira que mais lhe agrada. Leia um livro, pratique jogos de mesa, pinte, cante, toque instrumentos musicais e não abuse da televisão e do computador, pois muitas vezes esses equipamentos não requerem nenhum esforço intelectual e, em excesso, podem ser prejudiciais à mente.

3- Não permita que o estresse invada sua vida: o estresse é um mecanismo de defesa natural do organismo perante um estímulo. É uma sensação que ocorre durante muito tempo; não existe um motivo real que a desencadeie, e quando isso acontece, o estresse pode afetar seriamente a saúde de uma pessoa. Suas consequências podem ser fadiga, insônia, nervosismo, ansiedade, angústia, dores na coluna e nuca, situações de confusão e briga, entre outras. Para evitar esse mal durma o suficiente para um bom descanso físico e mental: de 7 a 8 horas é o suficiente. Respire profundamente sempre que puder, fazendo inspirações e expirações profundas, principalmente quando estiver nervoso. Trate de relaxar a mente e evite pensamentos negativos. Cultive mais suas relações sociais, culturais familiares e não deixe de fazer atividades que lhe dão prazer, como praticar um esporte, passear com os amigos, ir ao cinema, ou qualquer coisa que lhe proporcione a sensação de muito prazer.



LEMBRE-SE

SAÚDE É O QUE INTERESSA SEMPRE, SEJA ELA FÍSICA OU MENTAL!



INFORMATIVO

Paineiras

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

Coordenação Geral
Luciana Silveira Lúcio

Departamento Comercial
Tel.: 11-3538.2100 Fax: 3538.2110
comercial@paineiras.com.br

Jornalista Responsável e Fotografia

L.C. Galvão Júnior - MTB 25.492
Tel.: 12 9771.3842 - galvaojr@uol.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.700 exemplares

Projeto Gráfico e Editoração
ADD+ Agência - 11 4725. 2188
atendimento@addagencia.com

Fale com a gente

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

www.paineiras.com.br

EDUCAÇÃO CONTINUADA FINALIZA O ANO COM NOVAS ATIVIDADES

O Programa realizou uma série de treinamentos em 2013 que estimularam o surgimento de lideranças e prepararam os colaboradores para futuros desafios. Os resultados alcançados foram positivos e motivam as ações que retornam com intensidade em 2014.



Participantes do treinamento do dia 13 de novembro

No dia 13 de novembro, mais uma equipe participou, no centro de treinamentos da Paineiras, em Poá, de uma animada capacitação promovida pelo Programa de Educação Continuada. Em dezembro estão programadas as últimas atividades do ano, encerrando assim o ciclo de trabalhos

desenvolvidos desde janeiro. Para o próximo ano a expectativa é dar continuidade às ações bem sucedidas e, para tanto, a Paineiras conta com o apoio e dedicação de todos os colaboradores envolvidos nesse importante processo.

EVOLUIR PARA AVANÇAR

A sociedade moderna vive em constante evolução. A cada dia surge algo novo que chama a atenção das pessoas e ajuda o mundo a progredir.

Todos os segmentos sociais passam por esse processo. Nos ambientes de trabalho, as atividades em equipe e a constante atualização dos profissionais são realidades que fazem parte desse cenário.

As empresas sabem que, para crescerem nos mercados em que atuam, devem investir com força e de maneira constante no preparo profissional de seus colaboradores. A Paineiras é ciente dessa condição e por isso não mede esforços em realizar treinamentos com elevado padrão de qualidade. Os temas abordados nessas iniciativas são os mais variados

e abrangem todos os setores em que a empresa está inserida. Mais do que aprimorar técnicas, a Paineiras busca em todas as capacitações que promove estimular o desenvolvimento profissional e pessoal de seus colaboradores, incentivando-os a enfrentar com seriedade todos os desafios que a sociedade oferece a cada instante.

Na Paineiras, o treinamento das equipes é elaborado e aplicado por pessoas dedicadas, que são motivadas a transmitir conhecimentos teóricos que não se limitam aos livros e apostilas, porque também são aplicados na prática em simulações e dinâmicas de grupo, dentre outros métodos. Todas as ações têm um objetivo principal: preparar o indivíduo de forma plena, seja no âmbito profissional, seja para a vida pessoal.

INTEGRAÇÃO

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



31/10



07/11



14/11



TODOS JUNTOS NA LUTA CONTRA A AIDS

A Organização das Nações Unidas estabeleceu 1.º de dezembro como o “dia mundial de luta contra a Aids”. Apesar da criação de novos medicamentos, a doença não tem cura e, a cada dia, atinge um grande número de pessoas. O melhor remédio ainda é a conscientização.

Ainda existem na sociedade muitas pessoas que, por falta de conhecimento, não se previnem de forma correta.

A Aids é causada pelo vírus da Imunodeficiência Humana, o HIV, que é transmitido pela troca de fluidos corporais como sangue, leite materno, secreção vaginal e sêmen. A forma de transmissão mais comum ocorre nas relações sexuais desprotegidas, mas também pode

acontecer durante o parto, na amamentação e no compartilhamento de agulhas e objetos cortantes que contenham sangue. Usar a camisinha em todas as relações sexuais é essencial à prevenção da Aids.

Qualquer indivíduo que não toma os cuidados devidos corre o risco de contrair a doença. Entretanto, chama a atenção o número de pessoas entre 12 a 24 anos que são infectados. Segundo o Ministério da Saúde, a cada ano no Brasil, cerca de 3.500 jovens são diagnosticados

como portadores do HIV.

Na luta contra a Aids, o diálogo é o primeiro passo a ser tomado. Seja em casa, no trabalho ou na escola é preciso falar abertamente sobre a doença.

Esclarecer os jovens sobre as formas de contaminação, lutar pelo fim do preconceito em relação aos portadores da doença e estimular a solidariedade são atitudes que garantirão, no futuro, uma sociedade livre da Aids.

ENTENDA O QUE É A AIDS

A palavra Aids vem de uma sigla inglesa que, traduzida para o Português, quer dizer “Síndrome da Imunodeficiência Adquirida”. O vírus, que desde sua descoberta em 1979 já matou 33 milhões de pessoas no mundo, se instala nas células e baixa a imunidade, levando a pessoa infectada a ficar doente facilmente, uma vez que seu organismo não consegue se defender sozinho. As pessoas não morrem de Aids, mas das doenças que aproveitam a fragilidade do sistema imunológico. No entanto, existem portadores do vírus que não desenvolvem a Aids e sua imunidade permanece inalterada. Fazer o teste de HIV é fundamental, pois há várias maneiras de tratar um paciente quando se detecta o vírus de forma precoce. Quanto mais cedo for iniciado o tratamento médico, maior é a chance de estabilizar a doença e, por consequência, manter uma boa qualidade de vida. Porém, a melhor alternativa contra a Aids é a prevenção. Lembre-se: use camisinha, sempre!

Paineiras oferece serviços especializados à escola Professor Henrique Mélega



Situado na Vila Primavera, região de Vila Prudente/Sapopemba, em São Paulo, o estabelecimento recebe cerca de 760 estudantes por dia. Para manter as instalações limpas e higienizadas, a Paineiras dispõe de uma equipe de profissionais qualificados.

A escola municipal de ensino fundamental mantém diversos ambientes distribuídos em 3 andares, como salas de aula, de leitura e de informática, pátio, quadra, parque e estacionamento. Além dos alunos, circulam pelas dependências professores e funcionários.

Sempre atentos à realização de suas tarefas, os profissionais da Paineiras cuidam da

limpeza com eficiência e qualidade. Girlene Muniz Grigório integra a equipe da Paineiras que atende a escola Professor Henrique Mélega.

Segundo ela, a integração existente entre os colegas de trabalho é um dos diferenciais do grupo.

“Nosso pessoal é animado e busca atender às expectativas de todos. Priorizamos a qualidade e, por isso, estamos sempre atentas ao serviço”,

relatou a colaboradora, que está na Paineiras faz pouco mais de 2 anos. Sueli Godoy, diretora da escola, acompanha as tarefas realizadas pela equipe de profissionais. Ela avalia que os serviços atendem as exigências. “Não temos reclamações. A equipe é bem unida e mantém um bom relacionamento com todos. Os serviços prestados são satisfatórios”, completou a cliente.

SERVIÇOS ESPECIALIZADOS TAMBÉM SÃO APROVADOS

Os serviços de limpeza e higienização não são as únicas atividades desenvolvidas pela Paineiras na Escola Municipal de Ensino Fundamental Professor Henrique Mélega. O local recebe ainda atendimento especializado de jardinagem, controle de pragas urbanas e higienização de caixas d'água. Sueli Godoy, diretora da escola, ressaltou a qualidade do trabalho feito no local. “A poda das árvores mudou o visual da escola e deu um aspecto de cuidado e limpeza. Agora o prédio ficou mais visível”, relatou a diretora.



Poda nas árvores mudou o visual da escola



A diretora Sueli e o supervisor Marcos



Equipe da Paineiras que atua na Escola Professor Henrique Mélega



FRANCA A CAPITAL NACIONAL DO CALÇADO

Situada 401 quilômetros da capital estadual, Franca tem pouco mais de 337 mil habitantes. A cidade é destaque no setor da indústria de calçados, mas também tem forte participação no setor da cafeicultura. Ambas desenvolveram-se devido à migração, sobretudo de italianos, que vieram na década de 1920 para trabalhar no cultivo do café e que, mais tarde, instalaram as primeiras fábricas de calçado em Franca. A história do município começa com os bandeirantes, em 1722. Franca

ganhou esse nome em homenagem ao governador-geral da Capitania de São Paulo, Antônio José da Franca e Horta, que reivindicou a criação de uma freguesia que, em 1856, tornou-se cidade. Por muito tempo Franca foi conhecida como a “cidade das três colinas”, porque seu núcleo urbano se desenvolveu entre as colinas da Estação, do Centro e de Santa Rita, que são separadas pelos principais córregos da cidade. Além do forte desenvolvimento industrial e agropecuário, Franca detém um setor comercial em expansão e diversas universidades, com destaque para a Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Estadual Paulista - UNESP.

POSTO ATENDIDO PELA PAINEIRAS EM FRANCA: Agência ambiental da Cetesb

PIADAS

Conversa

O caipira chega na casa do compadre, vai até a sala e percebe que ele está assistindo televisão. Daí pergunta:

- E aí compadre! Firme?
- Não, futebór!



Verbo errado

Na escola rural, o professor pergunta para 3 caipiras:

- Quero que vocês me deem exemplos de verbo.
- Bicicreta! Disse um caipira, logo corrigido pelo professor:
- Não, errado. Bicicleta não é verbo.
- Prástico! Falou o outro, que também sofreu reparação:
- De maneira alguma. E a forma correta de falar é plástico!
- Os pedar! Declarou o último caipira, que foi muito elogiado pelo professor:
- Muito bem. Até que enfim uma resposta certa. Então faça uma frase usando esse verbo:
- Pensativo, o caipira respondeu:
- Os pedar da bicicleta são de prástico!

Pão duro

O caipira, conhecido por ser sovina, recebe a visita de um amigo que, a certa altura da conversa, pergunta:

- Se você tivesse seis fazendas, você me daria uma?
- Claro, sô! Respondeu o caipira.
- E você tivesse seis automóveis, você me daria um?
- Claro que sim!
- E se você tivesse seis camisas, você me daria uma?
- De jeito nenhum! Afirmou o caipira ao amigo, que confuso pergunta:
- Por que não?
- Uai, porque eu só tenho seis camisas.....

CAÇA PALAVRAS

O verão está chegando no próximo dia 21 de dezembro.

Esse é o período mais quente do ano, marcado pelo calor e sol intenso. Encontre, no diagrama abaixo, palavras relacionadas aos cuidados que as pessoas devem ter durante o verão:

Hidratação / Bronzeador / Óculos / Protetor Solar / Boné / Boa Alimentação / Roupas Leves / Exercício / Sol / Calor

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

 NOTÍCIAS DO RH

DATAS DOS BENEFÍCIOS
Janeiro/2014

06. Pagamento de Salário
07. Pagamento de VR
10. Pagamento de VT
20. Pagamento de VA
Telefones Úteis: SPTrans 156, Cartão Bom 0800-7711800 - Sodexo 4003-3167

Acordo Coletivo: O aumento salarial será em Janeiro, exceto para as cidades de Ribeirão Preto, Rio de Janeiro, Curitiba e também para os sindicatos que não pertencem à classe de limpeza, asseio e conservação. Portanto, receberemos o salário reajustado no mês 02/2014.

Salário família: quando os filhos completarem 7 anos é necessário encaminhar a declaração escolar. Caso contrário o benefício será cancelado.

Bilhete Único: quando houver perda de bilhete único é necessário passar o número do novo cartão. Evite atrasos no pagamento do seu benefício.

 SOLIDARIEDADE

AÇÃO ENTRE AMIGOS BENEFICIA CRIANÇAS ATENDIDAS POR ENTIDADE ASSISTENCIAL

A iniciativa mobilizou um expressivo número de pessoas, entre colaboradores, amigos e parceiros da Paineiras. O objetivo foi arrecadar recursos que serão destinados às reformas do prédio que abriga crianças e adolescentes portadores de deficiência mental atendidos pelo Instituto Mater Dei das Pequenas Irmãs Missionárias da Caridade, de São Paulo. Dentre todos os participantes da ação foi contemplada após sorteio, em primeiro lugar, a colaboradora Hilda Soares da Silva. O prêmio, uma televisão de LCD de 42 polegadas, foi entregue por Wilma Alves Ueno. Outra sorteada foi Tatiane Giliz, que trabalha na empresa Souza Cruz. Ela ganhou um Ipad, entregue pela Sra. Angélica. A colaboradora Hilda, que tem

7 anos de Paineiras, explica qual foi a motivação para participar da ação entre amigos. “Nunca pensei em ganhar. Eu queria mesmo era ajudar a instituição e, por isso, nem conferi o resultado. Quem me avisou que eu era a ganhadora foi minha encarregada”, explica Hilda, que se diz grata por trabalhar na Paineiras. “Antes, nunca tinha conseguido comprar nada de valor para minha filha. Meu sonho era dar de presente um computador quando ela completasse 15 anos. Com meu trabalho guardei dinheiro e, no aniversário da minha filha, que hoje tem 19 anos, consegui realizar esse sonho”, completou a colaboradora. A Paineiras e o Instituto Mater Dei agradecem a todos os participantes pelo ato solidário.



Crianças atendidas pela instituição Mater Dei comemoraram o resultado da ação entre amigos



Hilda recebe o prêmio de Wilma Ueno



Tatiane foi contemplada com um Ipad

 CULINÁRIA

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM REQUEIJÃO

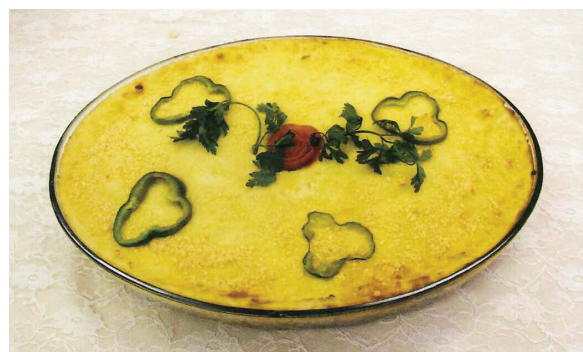
Confira a receita da colaboradora Grasielly Tatiana da Silva, da Escola Manoel Petronílio dos Santos, que obteve o 3.º lugar no concurso “Sabores da Educação”, promovido pela Secretaria da Educação e o Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de Poá.

Ingredientes

- 1 quilo de peito de frango desfiado
- 3 tomates
- Meio pimentão verde
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 3 copos de requeijão
- 12 e meia colheres de sopa de leite em pó
- 1 colher de sopa de óleo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 3 xícaras de chá de arroz
- 4 xícaras de água
- Meio quilo de purê de batata
- 2 pacotes de 100 gramas de queijo ralado
- Salsa, orégano e sal a gosto

Modo de preparo

Coloque numa panela o óleo, a margarina, o alho, a cebola e frite bem. Em seguida coloque o frango, o pimentão, o tomate, o sal e refogue. Dilua o leite em pó em água morna. Coloque a salsa, o orégano, o requeijão e o leite em pó diluído. Cozinhe bem e reserve. Em seguida prepare o purê de batatas e o arroz e reserve. Em uma forma coloque o refogado, cubra com o arroz e, em seguida, com o purê e, por último, o queijo ralado. Leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos. Em seguida é só servir. **Rende 15 porções.**



JARDINEIROS: PROFISSIONAIS QUE REALÇAM A BELEZA DA NATUREZA



Cuidar de jardins é uma atividade que requer mais do que habilidade. É fundamental ter preparo técnico e treinamento, além de conhecer as plantas e ferramentas de jardinagem. Para homenagear esses profissionais foi instituído 15 de dezembro com o Dia do Jardineiro.

As plantas ajudam a embelezar os ambientes e tornam os lugares mais agradáveis e próximos à natureza. Nas grandes cidades, a conservação das áreas verdes é uma tarefa que exige pessoas habilitadas e que promovam a manutenção e o desenvolvimento das plantas. Esses profissionais são os jardineiros, que conhecem técnicas de plantio e de cuidado das diversas espécies que enfeitam os jardins, dentre vários outros espaços que ganham ainda mais vida com os arranjos naturais.

Para prestar serviços de qualidade os jardineiros utilizam equipamentos específicos, como cortadores e aparadores de grama, podadores de cerca viva e roçadeiras, entre vários outros. A segurança é outro aspecto essencial à atividade dos jardineiros profissionais, que estão sempre atentos ao uso dos EPIs – Equipamentos de Proteção Individual – como luvas, botas, aventais e máscaras.

A Paineiras, que busca a excelência em todos os segmentos em que atua, conta com jardineiros qualificados e aptos a fazer desde o mais delicado trabalho até as mais complexas ações que envolvem paisagismo. Esses profissionais recebem acompanhamento técnico especializado e utilizam os melhores insumos e equipamentos destinados ao setor. A todos os jardineiros que tornam os ambientes cada vez mais vivos e alegres, parabéns pelo eficiente trabalho!

VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

O “Informativo Paineiras” quer sua valiosa colaboração. Mande, por e-mail, fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular. As imagens devem mostrar lugares e cenas que fazem parte da vida. Use sua criatividade e mostre como você vê o mundo!

E-mails para envio das fotos:

luciana@paineiras.com.br ou
galvaodr@uol.com.br
atendimento@addagencia.com

Atenção: No e-mail, coloque seu nome e o posto onde você trabalha. Identifique também os locais e as cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.



A Profa. Dra. Lourdes de Fátima Paschoaletto Possani, diretora Regional de Educação de São Mateus, em São Paulo, nos enviou por e-mail fotos de flores. A imagem que ela fez, mostrada nesta edição, é de um belo cacho de rosas cheio de botões que logo vão se abrir.