



INFORMATIVO

Paineiras



JANEIRO/14
Nº 1523
ANO XIII

EM 2014, VOCÊ PODE MUITO MAIS!

Mais um ano começa e, mais uma vez, tem início uma nova caminhada. É hora de deixar as tristezas e as frustrações para trás e seguir em frente buscando o sucesso e as vitórias. Contudo, nada mudará se você não sonhar mais, sorrir mais, vibrar mais!

Em 2014, defina suas metas e objetivos e acredite em você. Não espere as coisas acontecerem e faça virar realidade aquilo que ainda é sonho. Tire o pé do chão, se mova e não tome nenhuma atitude sem planejar e sem ousar. Busque aquilo que faz você feliz, sempre com bom senso e seriedade. Não trace

mil objetivos, mas invista ao menos em um que realmente valha a pena. Está na hora de enfrentar novos desafios, ultrapassar mais obstáculos e buscar aquilo que realmente importa: a felicidade. Ser feliz, contudo, não é viver algo banal. A felicidade está presente no sonho, no sorriso e na vibração que fazem parte da luta diária pelos objetivos que realmente

merecem ser traçados. Lembre-se, contudo, que você não está sozinho e que precisará pensar em equipe, pois a vitória é fruto do trabalho coletivo que aproveita cada talento individual. Confira, nesta edição, uma matéria que faça sobre os objetivos do ano novo, importância e a urgência de se ampliar a luta contra a Aids.

**Novas lideranças da Paineiras
intensificam capacitações**
Página 3

**Recertificação ISO 9001:
2008 é realidade na Paineiras**
Página 5

**Hemofilia: conheça detalhes sobre
a doença que atinge o sangue**
Página 8

IMPROVISO: O BARATO QUE PODE SAIR MUITO CARO

Há muita gente que, quase sempre para economizar tempo ou alguns trocados, procura improvisar na hora de fazer algo que requer uma ação qualificada. A famosa “gambiarra” encobre, diversas vezes, situações de perigos que colocam a segurança das pessoas em risco.

A improvisação acontece em todos os lugares.

O ambiente de trabalho é um dos que mais sofrem com as atitudes paliativas. Isso ocorre porque existem pessoas preocupadas em acabar a todo custo com suas tarefas e, para tanto, não abrem mão de improvisar. Esses indivíduos ignoram também que o improviso é uma das maiores causas de acidentes. Há casos em que a pessoa perde a vida somente porque fez um improviso que, aparentemente, era inofensivo. Existem também aqueles que querem mostrar aos colegas que são inteligentes ao improvisar porque supostamente tornam uma tarefa mais fácil. A autoconfiança é, nesse caso, um dos maiores causadores de acidentes do trabalho, pois geram atos inseguros que fogem às normas técnicas elaboradas a partir de critérios testados e aprovados por especialistas. Antes de executar qualquer tarefa é preciso seguir a todas as recomendações que garantem a segurança no trabalho. Confira, a seguir, algumas dicas:



Antes de realizar qualquer tarefa verifique se há autorização para sua realização:

- Verifique se o ambiente de trabalho apresenta condições inseguras;
- Sinalize de forma adequada e com os instrumentos corretos o local onde o trabalho será realizado;
- Se for usar ferramentas, máquinas ou equipamentos veja se esses materiais estão em ordem e em bom estado;
- Não substitua uma ferramenta, máquina ou equipamento por outro que não tenha a mesma finalidade;
- Utilize sempre o Equipamento de Proteção Individual (EPI) correto para cada tarefa;
- Use uniformes e EPIs em bom estado;
- Não tenha pressa na realização da tarefa. Aja com calma e prudência;
- Não tire a atenção de um colega que realiza uma determinada tarefa;
- Trabalhe com discrição e fique atento a cada etapa de sua atividade;
- Evite conversas desnecessárias que podem tirar a atenção daquilo que está sendo feito;

LEMBRE-SE

NÃO ACEITE O IMPROVISO, POIS O ACIDENTE SEMPRE VEM SEM AVISO!



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

LIDERANÇAS DA PAINEIRAS PREPARAM-SE PARA NOVOS DESAFIOS

Em 2013 os participantes do Módulo 3 do Programa de Educação Continuada realizaram importantes treinamentos visando o desenvolvimento da liderança, com o foco na constante busca da excelência. O aprendizado adquirido preparou o grupo para os novos desafios.

As últimas atividades do ano passado mobilizaram os participantes do Programa de Educação Continuada. Nos dias 23 e 29 de outubro as turmas do Módulo III trataram, por intermédio de atividades práticas, do tema "Conhecer para Incluir". O propósito foi levar às pessoas a se colocarem no lugar das outras para compreenderem as dificuldades alheias, principalmente quando essas dificuldades envolvem



Grupo 3 do Módulo 3 que participou de treinamento em 23 de outubro

deficiência intelectual e física. Já nos dias 5, 8 e 13 de novembro os grupos do Módulo 3 finalizaram suas atividades, com destaque para a formatura realizada na sede da Paineiras, em Poá, no dia 30 de novembro. Neste ano os trabalhos continuam com mais intensidade. Bom trabalho a todos!

Colaboradores do Hospital Municipal Guido Guida fazem treinamento

A capacitação aconteceu em Poá, no dias 26 e 27 de novembro, na área hospitalar do cliente. Os trabalhos foram coordenados por Edna Ueno e receberam a colaboração da encarregada Lucimara Aparecida da Silva e da líder Patrícia Maria Paz Silva.

INTEGRAÇÃO

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





EM 2014, COMPARTILHE SUCESSOS E CONQUISTAS!

O Ano Novo chegou e, com ele, renascem as expectativas de novos desafios e vitórias. Esse é o momento de seguir em frente, com a energia renovada, mas é preciso encarar as dificuldades com a mesma determinação. Só assim o ano será verdadeiramente novo.

Infelizmente, muita gente não consegue manter a motivação conquistada nos primeiros dias do ano e as famosas listas de promessas feitas para esse período são, na maioria das vezes, esquecidas em algum lugar. As pessoas também esquecem que não há fórmula pronta para a felicidade e que as vitórias somente serão alcançadas se a luta decorrente dela for enfrentada com equilíbrio e seriedade. Muitos não sabem exatamente, por exemplo, qual objetivo devem ser priorizar em suas vidas. É comum, no início do ano, idealizar várias metas e há quem elabore uma lista enorme com essas intenções. Mas por que não priorizar apenas a um objetivo? Os resultados certamente serão melhores se houver atenção a apenas uma coisa

de cada vez. O excesso de objetivos faz com que as pessoas percam o foco, gastando tempo e atenção. No final, descobre-se que aquele que deseja tudo, no final, não tem nada.

O objetivo, quando corretamente priorizado, exige também a criação de novos hábitos ou a mudança de costumes que são mantidos há muito tempo. Quem deseja perder peso ou melhorar a forma física e nunca fez exercícios precisará adquirir um novo hábito para atingir essas metas. Incorporar outras rotinas de forma lenta, mas gradativa, causa impactos menores à vida de quem deseja atingir seus propósitos, sejam eles quais forem.

Agir de maneira decidida é outro aspecto que deve ser priorizado. Isso porque há quem espera as coisas acontecerem, mas não age com determinação para que

essas intenções se tornem realidade. Qualquer que seja o objetivo é preciso perseverança, insistência e teimosia até que ele seja alcançado. É essencial que as pessoas se movam e encarem à luta.

Simplificar é também uma forma de tornar os objetivos mais próximos da realidade. Alcançará bons resultados quem dedicar parte do seu tempo para tornar de alguma forma a vida mais simples. Entretanto, pensar e agir de forma simples não impede que desafios complexos sejam encarados. Questionar sobre o que faz você feliz é algo que requer reflexão e a tomada de decisões que farão a diferença no futuro.

VALE OUTRA DICA

Os objetivos, quando alcançados, somente tem valor se forem compartilhados com as pessoas que fazem parte de nossas vidas. Aliás, será preciso contar com elas para buscar aquilo que se quer. A máxima que diz “uma andorinha só não faz verão” é verdadeira, pois ela alerta que somente terá êxito em seus propósitos quem estiver disposto a atuar em equipe, seja em casa, no trabalho, na igreja, no lazer ou em qualquer outra situação social. Compartilhar os sucessos e as vitórias é tão ou mais importante do que decidir lutar por elas.

Postos ganham destaque durante auditoria de recertificação ISO 9001:2008

Foto Galvão

A auditoria aconteceu na sede da Paineiras, em Poá, na Agência e Gerência Executiva da Previdência Social de Guarulhos e na Secretaria de Infraestrutura Urbana e Obras - SIURB Galeria Olido de São Paulo. Durante os trabalhos, os colaboradores fizeram a diferença.

A auditoria, realizada pela Bureaus Veritas Certification, verificou, dentre outros itens, a documentação referente ao sistema de gestão da qualidade. Os colaboradores participaram da ação respondendo questões sobre a política da qualidade e os procedimentos de trabalho. Os resultados obtidos pela Paineiras revelaram, mais uma vez, o empenho de todos na busca pela manutenção e constante evolução das ações relativas à qualidade.

Selma Ignácio Cesário, encarregada da Paineiras, atua na Previdência Social de Guarulhos. Ela acompanhou, junto com sua equipe, todos os passos da auditoria no posto. “Nosso grupo é muito comprometido. O que uma não sabe pede ajuda para outra. Apesar do nervosismo todo muito deu conta do recado. Elas responderam as perguntas do auditor a contento”, destacou a colaboradora, que está na Paineiras há 13 anos. Outra encarregada que também recebeu os

auditores com sua equipe foi Joana D’arc Antonio da Silva, da Siurb. “Passei pela primeira vez pela auditoria e a experiência foi espetacular. Temos uma equipe unida e atenta e a auditoria serviu de aprendizado para todos nós. Ela também mostrou que estamos no caminho certo, consolidando o Padrão Paineiras”, completou a Joana, que está na empresa há 7 anos.

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.

QUALIDADE: PRIORIDADE PARA A PAINEIRAS

A recertificação ISO 9001:2008 é uma evidência de que as atividades desenvolvidas pela Paineiras visam sempre a qualidade total. Ao seguir as normas internacionais da ISO, que são reconhecidas em mais de 100 países, a empresa revela sua preocupação em estabelecer ações que promovem, em todos os estágios de elaboração de seus serviços, a prevenção de condições que não se enquadrem nos padrões de qualidade preestabelecidos. Cuidar constantemente da padronização de processos, do treinamento de colaboradores, do controle dos indicadores de qualidade, do monitoramento da satisfação dos clientes e da melhoria contínua são procedimentos sistematizados na Paineiras, que não mede esforços em oferecer os melhores e mais qualificados serviços.

CAMPOS DO JORDÃO: A “SUÍÇA BRASILEIRA”

Situada 1.628 metros de altitude, na Serra da Mantiqueira, encontra-se a cidade de Campos do Jordão, que tem uma população fixa em torno de 47 mil habitantes, mas que recebe nos períodos entre maio e agosto cerca de 1,5 milhão de turistas. A baixa temperatura da montanha, que no inverno chega abaixo do zero grau, é um dos principais atrativos do município, que é conhecido também como “Suíça Brasileira” devido às diversas construções existentes em estilo europeu. A beleza e a diversidade da natureza torna a estância climática ainda mais atraente aos visitantes, que podem desfrutar de um vasto setor comercial que tem, como destaque, as fábricas de roupas de inverno e de chocolates. Outra atração da cidade é a “Estrada de Ferro Campo do Jordão”, que liga o município a cidade de Pindamonhangaba. Os trilhos do bondinho cortam os principais bairros de Campos e servem de atrativo para quem deseja resgatar as sensações desse antigo meio de transporte. Fundada em 29 de abril de 1874, a cidade surgiu das terras adquiridas e loteadas por Manuel Rodrigues do Jordão. O turismo é a principal fonte de

recursos de Campos do Jordão, que também dispõe de diversas atrações culturais, como o Palácio da Boa Vista, o Museu da Xilogravura e o Museu Felícia Leirner, que tem esculturas a céu aberto.



POSTO ATENDIDO PELA PAINEIRAS EM CAMPOS DO JORDÃO: SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

PIADAS

Pergunta ruim, resposta pior

Preocupada em agradecer, a mulher pergunta ao marido:

- Querido, o que você mais prefere?
- Uma mulher bonita ou uma mulher inteligente?
- Nem uma, nem outra, meu amor.
- Você sabe que eu gosto só de você!



Custo/benefício

Joãozinho trás para o pai o recibo da mensalidade escolar.

- Meu Deus! Como é caro estudar nesse colégio!
- Diz o pai do garoto, que responde:
- E olhe pai, eu sou o que menos estuda da minha classe!

Destino certo

A professora pergunta para os alunos:

- Quem é que quer ir para o céu? Todos levantam a mão, menos o Joãozinho.
- E você Joãozinho? Não quer ir para o céu?
- Querer eu quero, mas a minha mãe falou que depois da aula era para eu ir direto para casa!

Homem na cozinha

O cara está na cozinha, fritando um ovo, quando a esposa chega e começa a gritar, como uma louca:

- Joga mais óleo! Joga mais óleo! Vai grudar tudo no fundo! Cuidado! vira, vira, anda rápido! Agora, calma! Cuidado, muito cuidado agora, vai espirrar! Você nunca fez isso antes? Vai entornar. Ai meu Deus! Não esqueça o Sal, esqueceu? Sal, Sal!
- Sem entender nada, o homem pergunta:
- Por que você está fazendo isso, querida? Acha que eu não sou capaz de fritar um ovo?
- Daí, já calma, a esposa responde:
- Isso é só para você ter uma ideia de como é dirigir com você na carona!

CAÇA PALAVRAS

Janeiro é mês de férias escolares.

Aqueles que trabalham e que conseguem tirar seus merecidos dias de descanso neste período aproveitam para ficar com a família ou viajar. Encontre no diagrama abaixo palavras associadas às férias:

**Diversão / Verão / Descanso
/ Sossego / Alegria / Animação / Férias
/ Viagem / Turismo / Descontração**

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

 NOTÍCIAS DO RH

**DATAS DOS
BENEFÍCIOS**
Fevereiro/2014

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

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.

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.

 CUIDADOS FEMININOS

BEBA MUITA ÁGUA NESTE VERÃO!

Beber água é uma atitude que deve ser tomada em todas as épocas do ano. Contudo, no verão, o consumo desse líquido deve ser não apenas mantido, como também redobrado. Muita gente cansa de ouvir que a água é importante para o corpo. Porém, um grande número de pessoas bebe menos água ou escolhe outros líquidos menos saudáveis para matar a sede. Há quem dê preferência só para refrigerantes e bebidas alcoólicas. Esses produtos, que têm conservantes e açúcar, podem causar desidratação se consumidos em grande quantidade. Isso ocorre porque substâncias como o fósforo fazem com que o corpo perca fluídos com mais rapidez. Não há mal ingerir esses produtos no verão ou em qualquer época, desde que isso

seja feito com muita moderação e desde que eles não substituam a água. É fundamental ficar atento também a alimentação. O consumo de alimentos industrializados com alto teor de sódio, como os salgadinhos, faz com que o corpo retenha líquidos que não são eliminados de forma correta. O ideal é dar preferência a alimentos com alto conteúdo de água, como acelga, alface, agrião, rúcula, brócolis, chicória, couve, couve-flor, espinafre e tomate. Não se esqueça das frutas como laranja, melancia, uva, maçã, morango, kiwi, limão, abacaxi, entre outras. Outra dica é a água de coco. Lembre-se: beba sempre pelo menos dois litros de água durante o dia. Essa é a receita para uma vida saudável!


 CULINÁRIA

ABOBRINHA RECHEADA AO FORNO

Veja a dica da merendeira da Paineiras Rita de Souza Neta, da Escola Prof. Antonio Carlos de Paula Souza, em Poá. A receita dela foi publicada no livro "Sabores da Educação", editado após concurso promovido pela Secretaria da Educação e pelo Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de Poá.



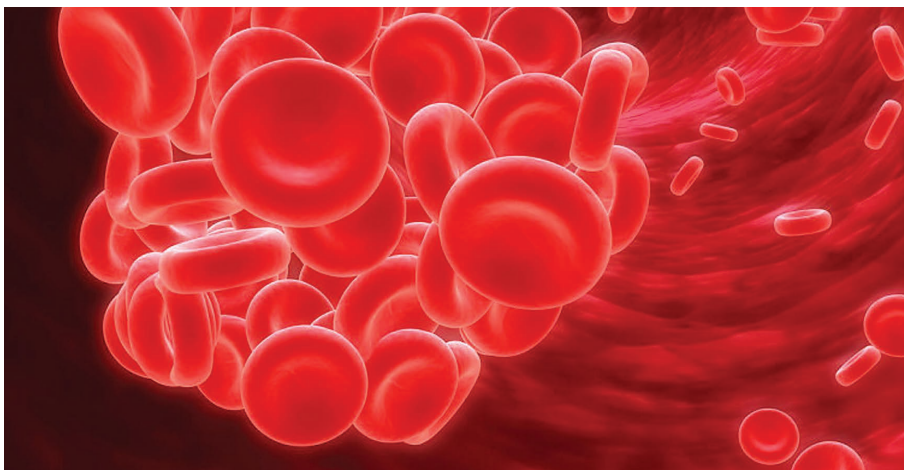
Ingredientes

- 4 abobrinhas médias
- Meio quilo de peito de frango desfiado
- 2 copos de requeijão
- 3 tomates
- 1 cebola grande
- 1 pimentão verde pequeno
- 1 pacote de 50 gramas de queijo ralado
- 3 colheres de sopa de óleo de soja
- Sal e cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Cozinhe as abobrinhas "AL dente". Retire o miolo e reserve. Refogue o alho, o pimentão e os tomates. Acrescente o frango desfiado e o cheiro verde, refogue bem e, por último, acrescente o requeijão. Acrescente o miolo das abobrinhas ao recheio do frango. Recheie as abobrinhas com a mistura, polvilhe queijo ralado e, em uma assadeira, leve ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos. **Rende 8 porções.**

HEMOFILIA: SAIBA MAIS SOBRE A DOENÇA QUE ATINGE O SANGUE



Você já ouviu falar em Hemofilia? Trata-se de um distúrbio genético na coagulação do sangue. A doença é hereditária, ou seja, é passada de pai para filho e ocorre na maioria das vezes em homens. Os sangramentos são um risco aos portadores dessa enfermidade.

A seriedade que envolve a doença fez com que as autoridades de saúde indicassem 4 de janeiro como o “Dia do Portador de Hemofilia”. Essas pessoas não têm no sangue, em quantidade ou qualidade suficiente, proteínas chamadas “fatores da coagulação”. A falta dessas substâncias faz com que ocorra a demora na formação de coágulos que não são capazes de fazer com que o sangue deixe de escorrer, no caso de uma lesão ou cirurgia.

Quando uma pessoa com hemofilia se machuca, não sangra mais rápido do que outra que não tem a doença. O portador de hemofilia sangra durante um tempo maior e pode recomençar a sangrar vários dias após um ferimento ou cirurgia. Os sintomas mais comuns são a perda de sangue exagerada, marcas roxas pelo corpo ou feridas que demoram muito tempo para cicatrizar. As pessoas que tem hemofilia grave têm hemorragias repentinas e sem causa aparente que podem acontecer durante atividades normais, como caminhar ou correr.

Hoje, desde que recebam os cuidados necessários, os portadores da doença têm condição de levar vida saudável e sem riscos. Os serviços de saúde dispõem de Centros de Tratamento de Hemofilia especializados no atendimento de pessoas que têm distúrbios hemorrágicos. Vale lembrar, contudo, que o tratamento deve ser feito sempre por médicos qualificados, o mais rápido possível.

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
galvaojr@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.

Enviar Foto Pedra do baú

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.