



MANIFESTAÇÃO: UM DIREITO QUE DEVE SER PRATICADO COM RESPONSABILIDADE

**Uso de Imagem: Shutterstock*

Desde o ano passado o Brasil registra uma série de manifestações que despertaram a atenção da sociedade para a necessidade de reflexão sobre os problemas que atingem a população. Porém, há quem não pratique esse direito de forma legítima.

Diversas manifestações recentes foram marcadas por atos de violência, que causaram a depredação de prédios públicos e de estabelecimentos comerciais e bancários. Brigas, agressões e confrontos ganharam mais destaque do que as reivindicações que motivaram esses atos. Recentemente, o grau de violência

chegou ao nível mais elevado: um cinegrafista da TV Bandeirantes perdeu a vida durante uma manifestação após ser atingido por um rojão. Os atos populares são garantidos pela Constituição Federal e não podem ser censurados. Há, sim, muita coisa a questionar e a sociedade deve reclamar por mudanças. Porém, existem pessoas mal-intencionadas que usam as

manifestações para tirar alguma forma de vantagem. Há também indivíduos que se envolvem nesses atos só pelo prazer de promover a baderna e a desordem. É momento de pensar melhor sobre as manifestações, que certamente devem reaparecer no país. Nesta edição, confira uma matéria que faz uma reflexão sobre o assunto.

PÁGINA 4

Surpresa marca encerramento de curso de formação de lideranças

PÁGINA 3

Conselho Regional de Psicologia de Taubaté conta com os serviços da Paineiras

PÁGINA 5

Cuide bem de seu rim e tenha uma vida saudável e feliz

PÁGINA 8

MOTOCICLISTA: FIQUE ATENTO AO TRÂNSITO

Você sabia que quase 90% dos acidentes envolvendo motocicletas ocorre por causa da imprudência dos condutores? Pilotar uma moto, seja no trânsito das grandes cidades, seja nos pequenos municípios, exige atenção e cuidados essenciais à segurança e à vida.

Quem vive em São Paulo já deve ter visto as manobras que muitos motociclistas fazem para driblar os congestionamentos. Mesmo em locais onde o trânsito é tranquilo há alguém aprontando sob duas rodas. A moto, cada vez mais presente nas cidades, é um veículo ágil e econômico e dirigi-la dá a sensação de prazer e liberdade. Porém, as motocicletas são veículos vulneráveis. Quando ocorre um acidente, quase sempre as lesões causadas no condutor e no passageiro que está na garupa são graves. O piloto deve usar sempre equipamentos de segurança, como capacetes, jaquetas, luvas e botas, para que os riscos sejam minimizados. É preciso ainda adotar condutas que salvam vidas no trânsito. Acompanhe:

Obedeça a sinalização no solo: As faixas pintadas nas estradas, ruas e avenidas delimitam os espaços em que os veículos podem transitar. A faixa contínua, por exemplo, indica que a ultrapassagem no local é proibida. Desrespeitar esses sinais é colocar a vida em risco.

Nunca ande pela direita: Para ultrapassar qualquer veículo é preciso manter uma distância segura, sinalizar, acionando a seta, e usar sempre à esquerda. “Cortar” carros pela direita em um engarrafamento ou abusar da velocidade nos corredores que se formam entre eles são atos de grande imprudência.

Não subestime os perigos do trânsito: não use o celular enquanto dirige e preste atenção ao estado das vias, aos outros veículos e aos pedestres. Não se esqueça de obedecer à sinalização.

Fique visível: Muitos motoristas só conseguem ver as motos quando elas passam. Evite os pontos cegos dos carros e mantenha o farol da moto ligado. Vista também roupas claras e, de preferência, que tenham materiais reflexivos para identificar o motociclista.

Mantenha distância: Nunca ande “colado” aos outros veículos porque um deles pode frear repentinamente, causando uma colisão grave. Não exagere na velocidade e seja prudente.

Cuidado na chuva: Aumente a distância em relação ao carro da frente porque, na pista molhada, o atrito do pneu diminui. As motos, em comparação aos carros, tem menos estabilidade nessas condições. Mantenha sempre os pneus calibrados e em bom estado.

Gentileza gera gentileza: Motoristas e motociclistas devem viver em harmonia no trânsito. Dar a preferência, evitar discussões e respeitar os pedestres são condutas que tornam o trânsito mais humano e gentil. Lute pela paz no trânsito!

LEMBRE-SE
MOTO NÃO TEM PARA-CHOQUE, NEM CINTO DE SEGURANÇA. PRESERVE SUA VIDA!



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

SURPRESA MARCA CURSO DE FORMAÇÃO DE LÍDERES

O treinamento, realizado no dia 19 de Fevereiro na sede de Poá, terminou com muita alegria, confira a opinião dos participantes de São José dos Campos, Zona Norte e Zona Leste.

O comunicado foi feito no encerramento do curso que, por iniciativa dos participantes, contou ainda com uma “festa de despedida” que comemorou mais uma etapa vitoriosa de trabalho e, por enquanto, o último encontro da turma. Fabiola Silva de Andrade foi uma das colaboradoras que deve atuar futuramente como líder. “Eu não esperava por isso e me surpreendi por ter atingido as metas. Agora é hora de mostrar o que aprendi e de valorizar essa oportunidade”, relatou Fabíola, que tem 4 anos de Paineiras. Outra colaboradora que concluiu o curso e esta aguardando uma oportunidade foi Cássia Belarmina Pinto, que está na empresa há 1 ano e 10 meses. “Não



- Novas lideranças da Paineiras

sei o que falar. A gente nunca espera por algo assim. Fico feliz por ser reconhecida pelo trabalho que fiz. A empresa está apostando em mim”. Quem também ficou satisfeito foi Vagner Luiz de Mello, que espera a oportunidade para ser líder. “Foi muito gratificante terminar o curso e ver o esforço reconhecido. Meu sentimento é de agradecimento a Paineiras, que apoia e incentiva seus colaboradores. Espero responder a altura com meu trabalho”, disse Vagner, que completa em março um ano de trabalho na empresa. Os colaboradores que participaram do Curso de Formação de Líderes receberam o mesmo treinamento dado no Módulo I do Programa de Educação Continuada. A diferença é que o curso foi intensivo, sendo concluído em três semanas. Os participantes tiveram a chance de adquirir, durante a capacitação, a bagagem básica para exercerem a liderança nas áreas onde atuam. Além disso, eles puderam conhecer com maior clareza o papel do líder, a importância de servir a equipe e como construir um relacionamento com o cliente.



*Uso de Imagem: Shutterstock

MANIFESTAÇÃO: DIREITO GARANTIDO POR LEI E QUE DEVE PROMOVER A PAZ!

O Brasil presencia, desde o ano passado, uma série de manifestações sociais. Locais públicos como ruas, praças e avenidas têm ficado repletos de cidadãos que pedem por uma sociedade mais justa. Contudo, o direito à manifestação não pode perder para a violência.

O artigo 5º da Constituição Federal diz que a manifestação do pensamento é livre e não pode ser censurada. Reunir-se com outras pessoas de forma pacífica em locais públicos para reivindicar é um ato garantido por lei. Em junho de 2013, quando inúmeras manifestações passaram a se multiplicar por diversas cidades brasileiras, a sociedade passou a refletir mais sobre tudo aquilo que precisa ser melhorado no país. Infelizmente, muitos dos atos populares que antes eram pacíficos começaram a se tornar violentos. Pessoas feridas e presas,

prédios depredados e vandalismo passaram a chamar mais a atenção do que as reivindicações que, antes, eram feitas de forma legítima. No mês passado, entretanto, um fato ganhou ainda mais projeção: a morte de um cinegrafista da TV Bandeirantes, durante uma manifestação, mostrou que a democracia está sendo ignorada. O caso revelou que há o envolvimento de pessoas mal-intencionadas nos protestos legítimos da população. Esses indivíduos agem como criminosos, ocultando-se atrás de máscaras. Há também aqueles que buscam a baderna, a desordem e a violência de forma gratuita.

Para esses oportunistas, não há causa ou reivindicação, há confusão. Ir às ruas é um direito que se torna sem valor quando a forma como esse ato é conduzido deixa de ser civilizada. Há, sem dúvida, muito a reivindicar e a mobilização social é uma maneira de chamar a atenção das autoridades para as mudanças urgentes que devem acontecer em diversos segmentos da sociedade. Mas, antes de qualquer ação, é preciso refletir muito sobre o que se questiona. Pensar, antes de agir, é o primeiro passo para o fim da rebeldia sem causa.

INTEGRAÇÃO

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



Conselho Regional de Psicologia dispõe de serviços de limpeza e higienização em Taubaté



Prédio da subsede de Taubaté

A subsede conta com o atendimento diferenciado da Paineiras desde agosto de 2012. Os serviços realizados visam atender às expectativas do cliente, que responde pelo atendimento a mais de 3.500 profissionais de Psicologia que atuam nas 39 cidades da região do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

A subsede de Taubaté dispõe de salas administrativas e de um auditório, onde são realizadas palestras e outras atividades do Conselho. Pelo local passam diversas pessoas vinculadas à Psicologia que buscam orientação sobre os mais variados assuntos da área. Denise Ferreira e Cristiane Reis, assistentes de administração da regional de Taubaté, acompanham constantemente os serviços prestados pela colaboradora da Paineiras. Para elas, o atendimento atinge os propósitos esperados. “A avaliação da Paineiras é positiva. A empresa usa produtos de qualidade e está atenta a organização. Muitas pessoas observam e elogiam a limpeza do prédio”, relatou Denise. “A metodologia de trabalho da empresa é diferenciada e a qualidade do trabalho tem impressionado”, salientou Cristiane.

A limpeza dos ambientes da subsede do Conselho Regional de Psicologia é feita por Regina Alves dos Santos Pereira. Na avaliação da colaboradora, a Paineiras incentiva seus profissionais a realizar suas tarefas sempre com atenção e cuidado. “A empresa se preocupa com a gente e com os clientes. Essa dedicação dá motivação para melhorar a cada dia”, relatou Regina, que está no posto desde sua implantação. Nos dias em que está de folga, a colaboradora ainda encontra um tempo para dedicar-se ao artesanato. A matéria-prima usada por ela são materiais recicláveis, como garrafas pet e potes de plástico. Duas peças que elas fez – um porta canetas e um estojo para medicamentos – enfeitam a subsede de Taubaté. “Esse meu trabalho ajuda a estimular a criatividade. Eu aproveito e ainda reutilizo materiais que muitas vezes vão parar no lixo”, disse a colaboradora.



Regina e seu artesanato com produtos recicláveis

SAIBA MAIS SOBRE O CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA

Entidade visa orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício da profissão de psicólogo. No total são 19 Conselhos Regionais espalhados pelo Brasil, distribuídos por estados ou regiões. Em São Paulo, além da regional do Vale do Paraíba e Litoral Norte, o conselho dispõe de uma sede na capital e outras oito subseções no interior em Assis, Baixada Santista e Vale do Ribeira, Bauru, Campinas, Grande ABC, Ribeirão Preto, São José do Rio Preto e Sorocaba. As metas e formas de trabalho do Conselho Federal (CFP) e dos Conselhos Regionais (CRPs) são pautadas pelas deliberações do Congresso Nacional de Psicologia, realizado a cada três anos, quando são aprovadas teses sobre a estrutura funcional dos Conselhos e os princípios que norteiam as ações quanto aos exercícios, à formação e à ética profissional.

Fonte: <http://www.crpsp.org.br/>



Auditório usado para eventos promovidos pelo conselho



Denise, Regina, Cristiane e o supervisor Fábio



DRACENA: DESTAQUE PARA AS FEIRAS RURAIS E A BELEZA DO ARTESANATO

Pertencente à região de Presidente Prudente, Dracena localiza-se cerca de 642 quilômetros da capital do estado. A cidade tem uma população de pouco mais de 43 mil habitantes, de acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Dracena tornou-se município em 1949, após ser emancipada de Gracianópolis – atualmente Tupi Paulista, por meio de uma proposta apresentada pelo então deputado estadual Ulisses Guimarães. A palavra Dracena faz

referência a uma planta ornamental, cujas folhas têm a coloração verde e amarela, pertencente à família das liliáceas. Esse nome foi escolhido por meio de um concurso organizado pelos fundadores da cidade. Atualmente a principal fonte de renda de Dracena é o setor de prestação de serviços, tendo o comércio como importante atividade econômica. O município é sede também de diversos eventos anuais, como a Feira de Artesanato e a Feira de Agropecuária de Dracena, que são importantes exposições culturais e econômicas.

POSTOS ATENDIDOS PELA PAINEIRAS EM DRACENA: Agência Ambiental da Cetesb

PIADAS

Livro

A mulher pergunta ao marido:

- Querido, onde está aquele livro “Como viver 100 anos?”
- Joguei fora! Diz o homem.
- Jogou fora? Por quê? Pergunta a mulher, irritada.
- É que sua mãe vem nos visitar amanhã e eu não quero que ela leia essas coisas!



Idade

Joãozinho e sua mãe foram passear de ônibus. Porém, ao entrar no veículo, a mulher vê uma placa avisando: “crianças menores de 10 anos não pagam passagem”. Querendo bancar a esperta, a mãe fala baixinho para o menino:

- Joãozinho, se o cobrador perguntar quantos anos você tem, diga que tem 10 anos e não 11. Entendeu?
- Está bem mamãe, disse o garoto.
- Ao passar pelo cobrador, ele pergunta:
- Quantos anos você tem, menino?
- Dez anos, respondeu Joãozinho.
- E quando você faz onze?
- Quando eu descer do ônibus!

A chave

Um sujeito, cambaleando pelo estacionamento, estava cutucando a porta de cada carro com uma chave. Veio o guarda e lhe perguntou:

- Qual é o problema, meu amigo? E o sujeito responde:
- Perdi meu carro! Daí o guarda diz:
- Onde foi que você viu o carro pela última vez?
- Foi aqui mesmo, na pontinha desta chave...

CAÇA PALAVRAS

Oito de Março é o dia internacional da mulher. A data chama a atenção da sociedade para a importância da mulher na sociedade e para a luta contra a discriminação. Encontre, no diagrama abaixo, palavras relacionadas às mulheres:

Igualdade / Inteligência / Força / Beleza / Carinho / Dedicação / Atenção / Amizade / Vida / Família /

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

NOTÍCIAS DO RH

DATAS DOS BENEFÍCIOS
Abril/2014

04-04 Pagamento de Salário
05-04 Pagamento de VR

10-04 Pagamento de VT
17-04 Pagamento de VA

Telefones Úteis: SPTTrans 156, Cartão Bom 0800-7711800 - Sodexo 4003-3167

AJUDE-NOS A FAZER O INFORMATIVO PAINEIRAS!

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? Quais novos quadros ou seções deveriam ser criados? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo atual? Precisamos muito de sua opinião, sugestão ou crítica. Então participe e envie uma mensagem para os e-mails galvaojr@uol.com.br ou luciana@paineiras.com.br ou, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O Informativo Paineiras não quer ser só feito para você, mas também por você!

CUIDADOS FEMININOS

FILTRO SOLAR: INDISPENSÁVEL SEMPRE!

Há quem se lembre dele só quando vai à praia. Ele protege da radiação ultravioleta do sol, reduz as queimaduras solares e de outros danos à pele ajudando a reduzir os riscos de câncer de pele. Trata-se do filtro solar, que deve ser usado toda vez que a pele é exposta ao sol. Use-o pelo menos duas vezes ao dia. Há produtos que vem em forma de spray, o que facilita a aplicação, mas há também em gel, mousse, creme e líquido. Use aquele que for mais prático para você. Seja quando estiver caminhando ou até mesmo no momento em que estiver no ônibus, trem ou carro, vale a pena usar. Mas não esqueça de que o produto deve ser espalhado por toda a pele. Evite deixar o filtro em locais quentes, como no porta-luvas do carro. Outra dica importante é procurar um dermatologista para saber qual fator de proteção solar – o FPS – é melhor para o seu tipo de pele. Lembre-se: nunca use filtros de procedência duvidosa ou feitos em casa. Eles podem ser prejudiciais à pele, causando danos irreparáveis.

CULINÁRIA

PIZZA DE LIQUIDIFICADOR

Veja agora a receita de Vanessa Silva Sampaio, merendeira da Paineiras que trabalha na Creche Suzete Beságio Ruiz, em Poá. Estes e outros pratos são encontrados no livro “Sabores da Educação”, editado após concurso feito pela Secretaria da Educação e pelo Departamento de Alimentação Escolar da Prefeitura de Poá.

Ingredientes

Massa

- 2 xícaras de chá de leite
- 3 ovos
- Meia xícara de chá de óleo de soja
- 2 xícaras e meia de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó

Molho

- 1 quilo de tomate
- Meia cabeça de alho
- 1 cebola grande
- 1 folha de louro
- Orégano, Sal e açúcar a gosto

Recheio

- 3 maços de brócolis
- Meia cabeça de alho
- 1 colher de sopa de óleo de soja
- 2 copos de requeijão
- 1 pacote de queijo ralado Sal a gosto



*Uso de Imagem: Shutterstock

Modo de preparo

Massa: Bata no liquidificador todos os ingredientes. Unte uma forma quadrada e despeje a massa. Leve para assar em forno preaquecido à 180 graus por cerca de 15 minutos. **Molho:** Pique o tomate em cubos e refogue com alho, cebola, orégano e louro. Só adicione o sal e o açúcar assim que soltar água do tomate e deixe cozinhar por 30 minutos. Reserve. **Recheio:** Lave bem o brócolis e cozinhe em água com sal. Escorra e corte em pedaços pequenos. Reserve. Em uma panela, doure o alho em óleo. Assim que dourar adicione o brócolis e refogue. Logo em seguida coloque o sal e tempero a gosto. **Montagem:** Com a massa já assada, espalhe o molho de tomate, coloque o brócolis e espalhe o requeijão por cima. Para finalizar, salpique queijo ralado e leve a forno para gratinar.



NÃO DESCUIDE DOS RINS E TENHA UMA VIDA SAUDÁVEL

Você cuida bem de seus rins? Esses órgãos são vitais para o corpo humano, pois são os responsáveis por retirar todas as impurezas do sangue. Eles são tão importantes que 13 de março passou a ser o Dia Mundial do Rim, visando conscientizar sobre o perigo das doenças renais.

Dados da Sociedade Brasileira de Nefrologia – entidade especializada em rins – revelam que, atualmente, quase 10 milhões de brasileiros têm alguma disfunção renal e mais de um milhão de pacientes no mundo estão em programa de diálise, equipamento que é ligado ao paciente e que faz a função dos rins. Esse tratamento é doloroso, demorado e pode se arrastar por anos. Nos casos mais graves, o transplante de rins é a única saída. A hipertensão arterial e o diabetes são as principais causas da doença, que também surge em decorrência de um estilo de vida repleto de vícios em açúcar, álcool e fumo e distante da boa alimentação e dos exercícios físicos. Manter os rins em ordem é a garantia de uma vida saudável e tranquila. Para isso bastam alguns hábitos que podem ser facilmente incorporados à sua rotina. Confira:

- Controle sua pressão arterial e faça sua medição pelo menos duas vezes por ano;
- Se você é diabético, controle o nível de açúcar em seu sangue;
- Obesidade e sobrepeso agredem os rins. Fique atento à balança;
- Não use remédios sem orientação médica;
- Consulte seu médico regularmente para avaliar o funcionamento dos rins;
- Exames de urina e creatinina dirão se está tudo bem com os rins.
- Fumar é prejudicial aos rins (como para todo o restante do corpo);
- Beba em média dois litros de água por dia. Reduza o consumo de outros líquidos, como sucos em pó, refrigerantes e bebidas alcoólicas
- Faça atividades físicas e reduza o consumo de sal na comida. Evite produtos industrializados, ricos em sódio;

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 / galvaojr@uol.com.br

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 colaboradora **Valdilene**, que trabalha no posto da CETESB, em Bauru, enviou uma foto feita durante as férias. Ela foi para Maceió, capital de Alagoas, e flagrou o mar e a agitação dos vendedores na praia. “Como é bonito ver os trabalhadores vendendo e se divertindo ao mesmo tempo. Beijos a todos da Paineiras”, disse Valdilene, que curtiu com alegria e descontração as merecidas férias.