

PÁSCOA: PASSAGEM PARA UMA VIDA RENOVADA

*Uso de Imagem: Shutterstock

As religiões cristãs relembram, no dia 20 de abril, a ressurreição de Jesus Cristo. A comemoração também é marcada pelos ovos de chocolate e mesas fartas. Os judeus, que celebram a data, relembram a fuga de seus antepassados do Egito. Mas, afinal, qual é o verdadeiro sentido da Páscoa?

Nos dias atuais, há quem pense somente no bacalhau que será servido em muitas casas no domingo de Páscoa, momento em que recordamos a Ressurreição do filho de Deus. Existem outros que não comem carne na Sexta-feira da Paixão, em respeito à morte de Cristo na cruz. Muitas crianças ficam na

expectativa do “Coelho da Páscoa”, figura simbólica que está associada ao consumo de chocolate em forma de ovos. Na verdade, muitos se esquecem de que Páscoa significa “passagem”, em Hebraico. Esse evento chama a atenção das pessoas para o caráter efêmero, passageiro, da existência humana. A Páscoa mostra, porém, que a “passagem” pela vida merece

ser experimentada com intensidade e deve ser marcada, acima de tudo, pelo bem. Dar valor às pequenas coisas, respeitar e amar o próximo, cuidar do meio ambiente, viver em harmonia na família e em sociedade, entre outros atos, fazem valer a passagem pela vida. Confira, nesta edição, uma reflexão sobre essa data religiosa. **PÁGINA 4**

Cuidado com as crianças quando
estiver no trânsito

PÁGINA 3

Subprefeitura Lapa conta com serviços
diferenciados da Paineiras

PÁGINA 5

Tuberculose: saiba mais sobre esse mal
que atinge o mundo

PÁGINA 8

FIQUE ATENTO AOS CUIDADOS ESSENCIAIS COM AS CRIANÇAS NOS VEÍCULOS

No Brasil, a primeira causa de morte de crianças e adolescentes entre 1 e 14 anos são os acidentes de trânsito. Esse fato não teria tamanha projeção se medidas simples de prevenção fossem tomadas pelos motoristas. Uma dessas ações é o uso da cadeirinha.

Segundo especialistas, apenas o uso desse equipamento reduz em até 70% o risco de morte de crianças em caso de acidente. Infelizmente, a falta de conhecimento de muitos pais sobre a importância das cadeirinhas, bem como o preço desse acessório, faz com que ele seja pouco usado. Porém, trata-se de um investimento necessário e agora, por lei, obrigatório, conforme estipula o Código Nacional de Trânsito. Mas, mesmo com o risco de levar uma multa, existem pais que insistem em levar seus filhos menores de 7 anos e meio fora da cadeirinha. Muitas vezes, essas crianças vão sentadas no banco da frente ou, no pior dos casos, sequer usam o cinto de segurança quando são transportadas. Para agir com responsabilidade, não deixe de observar algumas dicas essenciais quando sair de carro com seu filho:

- Cuide bem da manutenção do seu carro e não se esqueça de verificar os itens de segurança, como freios, faróis, cinto de segurança, entre outros.

- Coloque o cinto de segurança nas crianças antes de sair de casa. Nunca faça isso com o veículo em movimento, pois o acidente de trânsito pode acontecer logo na primeira esquina.

- Mesmo na garagem, não deixe as chaves do carro no contato. As crianças, por curiosidade, podem dar a partida e causar um acidente grave.

- Não deixe as crianças sozinhas quando sair com elas de carro. Evite também deixar os vidros do carro totalmente abertos.

- Nos veículos mais novos há travas de segurança que impedem a abertura interna das portas traseiras. Acione-as para que as crianças não tentem abrir as portas com o carro em movimento.

- Ao levar as crianças para a escola, não se esqueça de que elas devem descer pelo lado direito do veículo. Nunca pare em fila dupla em frente à escola.

- Cuidado também quando andar a pé com as crianças. Ao caminhar na calçada, mantenha as crianças sempre à sua direita e, ao atravessar a rua, segure-as pela mão.

- Os atropelamentos causam muitas vítimas entre as crianças, que costumam ser mais distraídas e não têm noção do perigo. Por isso, antes dos 12 anos de idade, o aconselhável é que elas não andem sozinhas na rua.



LEMBRE-SE

SEGURANÇA NO TRÂNSITO NÃO É ASSUNTO SÓ DE ADULTO, MAS DE CRIANÇA TAMBÉM!



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

ATIVIDADES APRIMORAM LIDERANÇAS E TALENTOS NA SEDE DA PAINEIRAS

As ações, que mobilizaram os colaboradores que atuam em Poá, tiveram como objetivo estimular e integrar as lideranças e despertar os talentos dos participantes. Os treinamentos contaram com dinâmicas que tornaram os assuntos mais interessantes.

Ambos os eventos foram apresentados por Caê Nobrega, consultor em liderança, comunicação e trabalho em equipe. A primeira capacitação aconteceu no sábado, dia 8 de março, e teve como tema os “talentos extraordinários”. Ao todo, 34 pessoas que trabalham na sede participaram das atividades que tiveram como propósito “despertar” os talentos e as qualidades ocultas em cada indivíduo. Outra intenção foi mostrar a importância da mudança de percepção das pessoas para as qualidades que elas possuem, uma vez que os defeitos quase sempre são observados com mais facilidade. O segundo treinamento, realizado no dia 10 de março, tratou de “liderança estratégica” e envolveu colaboradores que atuam, na sede, como líderes



- liderança estratégica



- Talentos extraordinários

em suas respectivas áreas. Os participantes trabalharam a missão, a visão e os valores necessários ao trabalho e à vida pessoal. Assuntos como “o desafio da autoliderança” e as estratégias sobre como inspirar e motivar as pessoas também foram tratados durante a capacitação, que contou com debates e atividades de integração. Ao final do treinamento os líderes se comprometeram a fazer reuniões periódicas para trocar essas experiências e apresentar as boas práticas que cada um desenvolve em suas atividades.

INTEGRAÇÃO

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



PÁSCOA: MOMENTO DE REFLETIR SOBRE A PASSAGEM PELA VIDA

A Páscoa é a festividade religiosa mais importante da humanidade. A data, que faz referência à Ressurreição de Jesus Cristo, originou-se do termo hebraico “Pessach”, que significa passagem. A Páscoa é momento para reflexão sobre o verdadeiro sentido da vida.

Durante os 40 dias que precedem a Páscoa, período conhecido como Quaresma, os cristãos relembrem a passagem de Jesus pelo deserto, antes dele ser morto na cruz. A Semana Santa começa com o Domingo de Ramos, que lembra a entrada de Jesus em Jerusalém, ocasião em que as pessoas cobriam as estradas com folhas de palmeira para festejar a chegada do Messias à cidade sagrada. A Sexta Feira Santa é o dia em que os cristãos lembram a morte de Jesus e o Domingo de Páscoa marca a Ressurreição e a primeira aparição do filho de Deus entre seus discípulos. Na atualidade, a data ganhou outros simbolismos, com ênfase ao apelo comercial. Figuras infantis como o “coelho da páscoa”, os ovos de chocolate e a tradição do bacalhau no

almoço do “domingo da ressurreição” chegam a ganhar mais projeção do que o significado religioso da festa. Ao tratar de “passagem”, a Páscoa remete a duas peculiaridades comuns à vida humana. A primeira mostra que cada pessoa, durante sua existência, tem a chance de experimentar inúmeras experiências. A segunda evidencia que essas oportunidades são passageiras. Cabe a cada um perceber que, em sua passagem pela vida, é possível sempre recomeçar a cada novo dia, assim como Jesus Cristo, que ressuscitou após ser morto. A passagem humana pela vida, delimitada pelo nascimento e a morte, torna-se rica se for amplamente experimentada. Mas isso não significa que é preciso viver de forma desenfreada e sem limites, mas sim estar aberto a aproveitar tudo que há de bom em cada oportunidade que surge no decorrer

do caminho. As vivências dolorosas, marcadas pelo sofrimento e dor, também devem ser encaradas como momentos ricos em experiência, pois permitem às pessoas fortalecerem-se frente às novas adversidades que aparecerão na jornada. Além do cristianismo, a Páscoa também é festejada pelos judeus, que relembrem a conquista da liberdade de seus antepassados que viviam escravizados no Egito. Essa outra representação religiosa chama a atenção para a necessidade de encarar a passagem pela vida de maneira livre, sem amarras a vícios, condicionamentos ou ideologias que tendem a aprisionar as pessoas a um mundo limitado e oprimido. Enfim, a Páscoa convida a todos a experimentar uma passagem existencial livre e aberta à vida!

CURIOSIDADE: POR QUE, TODO ANO, A PÁSCOA NUNCA CAI NO MESMO DIA?

A Páscoa é comemorada no primeiro domingo após a primeira lua cheia, depois do início do primeiro equinócio do ano, que no hemisfério Sul do planeta (onde está o Brasil) ocorre com a chegada do outono. Essa estação começa no dia 20 de março e a lua cheia ocorre antes dessa data. Em 2014, a Páscoa acontece no dia 20 de abril, exatos 46 dias após a quarta-feira de Cinzas, que marca o fim do carnaval. A sequência de datas varia de ano para ano devido à rotação da Terra e a mudança da lua cheia, fato que transforma a Páscoa numa festa “móvel”.

Subprefeitura Lapa dispõe dos serviços diferenciados da Paineiras



A Paineiras mantém duas equipes de profissionais que atuam com destaque na subprefeitura Lapa, zona oeste de São Paulo. Os colaboradores cuidam da portaria e da higienização e limpeza dos ambientes, sempre oferecendo qualidade nos serviços prestados.

A equipe que responde pela higienização e limpeza da Subprefeitura não mede esforços para atender às expectativas dos clientes. Diariamente os profissionais cuidam de diversos ambientes, como salas administrativas, auditório e a praça de atendimento ao público, entre outros. A união entre os integrantes da equipe é um dos fatores que garante a qualidade e a eficiência nas tarefas realizadas. “O dia a dia é corrido, mas nosso pessoal é bem entrosado. Eles estão prontos para atender qualquer desafio”, enfatizou

Rosenei Perin, encarregada da Paineiras na Subprefeitura Lapa. No setor de portaria, outra equipe de profissionais também busca realizar suas tarefas com atenção e seriedade. Além da entrada principal, os porteiros fazem a recepção dos munícipes que buscam atendimento nas áreas administrativas. Vânia Aparecida França de Souza integra o grupo. Ela ingressou na Paineiras como auxiliar de limpeza e há pouco mais de 2 anos passou a atuar na portaria. “A empresa me deu oportunidade para evoluir. Aprendi muita coisa desde que comecei a trabalhar na portaria”, disse a colaboradora.

Erika de Maio Martins, supervisora de administração de suprimentos da Subprefeitura Lapa, acompanha diariamente os serviços prestados pelas duas equipes da Paineiras. Segundo ela, os profissionais prestam um serviço diferenciado. “A proatividade dos colaboradores é um diferencial. Eles estão sempre se antecipando aos problemas: buscando soluções antes de que algo aconteça”, disse a cliente.

SAIBA MAIS SOBRE A SUBPREFEITURA LAPA

Situada na Rua dos Guaicurus, 1000, a Subprefeitura atende, além do bairro da Lapa, as regiões da Barra Funda, Jaguará, Jaguaré, Perdizes e Vila Leopoldina. Essas localidades, juntas, somam pouco mais de 305 mil habitantes, segundo dados de 2010 do IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. A Subprefeitura atende ao público de segunda à sexta-feira, das 8 às 18 horas. Informações sobre os serviços prestados pela subprefeitura podem ser obtidas pelo telefone (11) 3396.7500

Fonte: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/lapa



REGISTRO: CAPITAL DO CHÁ, E DA IMIGRAÇÃO JAPONESA

Registro está situada na região do Alto da Ribeira, no sul do Estado e, antes de se tornar município, o local era um porto de registro de ouro, que fiscalizava a exploração do metal naquela região, ganhando em 1934 o nome de Distrito de Paz de Registro. Registro, que tornou-se cidade em 1944 após emancipar-se de Iguape, tem pouco mais de 56 mil habitantes, segundo dados do IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. A diversidade cultural e econômica e a concentração populacional

fazem com que Registro se tornasse conhecida como “Capital do vale do Ribeira”, ou também como “Capital do Chá”, em referência a um dos principais produtos exportados pelo município até meados da década de 1990. Registro é ainda marco da colonização japonesa no estado, porque teria sido a primeira localidade a receber imigrantes japoneses interessados em investir em produção própria no Estado de São Paulo. A economia do lugar é baseada no setor de Serviços, Administração Pública, Indústria e Agropecuária. Na área cultural, eventos típicos como a festa do Sushi e a festa Nordestina atraem a atenção daqueles que visitam a cidade.

POSTOS ATENDIDOS PELA PAINEIRAS EM REGISTRO: Agência Ambiental da Cetesb



PIADAS

Bicho perdido

Na aula de biologia a professora pergunta para o aluno:

- Zezinho, onde podemos encontrar as baleias? Aí ele respondeu:
- São bichos tão grandes que é impossível perdê-los!

É Lógica!

A professora pergunta aos alunos:

- Se eu for à feira e comer 3 peras, 7 bananas, 15 laranjas e 1 melancia, qual será o resultado?
- Do fundo da sala, alguém então grita:
- Uma grande dor de barriga!

Curando o vício de roer unhas

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

- Finalmente consegui tirar o vício do meu marido de roer unhas.
- Que ótimo! E como você fez isso?
- Foi fácil: escondi a dentadura dele!

O Freguês e o garçom

No restaurante, o freguês chama o garçom:

- Ei, tem uma mosca no meu prato!
- É o desenho do prato, meu senhor.
- Mas tá se mexendo!
- Viu a tecnologia? É desenho animado!

CAÇA PALAVRAS

O Outono começa exatamente às 13h57 do dia 20 de março de 2014. Essa estação do ano é caracterizada por ter noites mais longas e dias mais curtos. Encontre, no diagrama abaixo, palavras relacionadas a esse período:

Umidade / Frio / Chuvas / Transição / Estação
/ Noite / Agasalho / Aconchego / Proteção /
Outono/

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

NOTÍCIAS DO RH

DATAS DOS
BENEFÍCIOS
Maio/2014

05-05 Pagamento de Salário
07-05 Pagamento de VR

10-05 Pagamento de VT
20-05 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

O VALOR NUTRICIONAL DO CHOCOLATE

Os ovos de Páscoa, muito consumidos nesta época, chamam a atenção para o valor nutricional do chocolate. Afinal, esse alimento é saudável ou faz mal? Como muita coisa na vida, a resposta à essa questão vai depender dos hábitos de quem consome essa delícia. Em excesso, o chocolate contribui para a obesidade e pode até ocasionar doenças cardiovasculares. Em pessoas sensíveis, ele pode causar dores de cabeça e enxaquecas. Pesquisas revelam que pessoas que comem esse alimento de forma compulsiva, os chamados “chocolatras”, seriam mais sensíveis à feniltilamina, composto natural do chocolate que tem efeito semelhante ao das anfetaminas. Outros estudiosos atribuem os desejos por chocolate à mudanças hormonais, como aquelas que ocorrem na puberdade ou no período pré-menstrual. Contudo, há também estudos que sugerem que o consumo moderado de chocolate do tipo amargo pode prevenir o aparecimento de alguns tipos de câncer. A Organização Mundial de Saúde – OMS – não recomenda o consumo de qualquer

espécie de doce, mas aqueles que não resistem à tentação, não devem ultrapassar o limite diário de 30 gramas devido aos elevados teores de açúcar e gordura.



CULINÁRIA

TORTA DE LEGUMES

Muitas crianças não gostam de comer legumes e uma boa maneira de fazê-las experimentar essas fontes de vitaminas é criar receitas como a enviada por Dona Glória, mãe da colaboradora Juliana Braz da Costa, do setor Comercial Público. Confira, a seguir.

Ingredientes

- 3 cenouras médias raladas
- 3 abobrinhas médias raladas
- 1 cebola grande ralada
- 1 xícara de queijo ralado
- 4 ovos
- 1 colher de chá de fermento em pó
- Meio copo americano de azeite
- Tempero a gosto

Modo de preparo

Bata os ovos, o azeite e o queijo ralado no liquidificador e reserve. Pegue uma vasilha e misture a farinha, a cenoura, a abobrinha e a cebola. Depois de misturar os legumes com a farinha, coloque o que foi batido no liquidificador e misture bem. Para finalizar coloque o fermento e leve ao forno em uma assadeira untada. Deixe assar por 30 minutos e, depois, é só servir!.



TOSSE POR MAIS DE 15 DIAS? VEJA SE NÃO É TUBERCULOSE!

Vários municípios do estado realizaram, entre fevereiro e março, campanhas contra a tuberculose. Só no Brasil mais de 70 mil casos da doença são registrados todos os anos e mais de 4 mil pessoas morrem anualmente desse mal, que pode e deve ser evitado.

A tuberculose é uma doença infectocontagiosa causada por uma bactéria que afeta principalmente os pulmões, mas também pode aparecer em outros órgãos do corpo, como os ossos, os rins e as meninges, que são membranas que envolvem o cérebro. A doença é causada pelo “Bacilo de Koch” e sua transmissão ocorre de pessoa para pessoa. Quando o indivíduo infectado tosse, fala ou espirra, ele espalha no ar pequenas gotas que contêm o micróbio da tuberculose. A pessoa que está próxima e respira esse ar pode levar o micróbio para o pulmão, correndo sério risco de desenvolver a doença. O Brasil ocupava, no ano passado, o 17º lugar num ranking de 22 nações onde há grande circulação da doença. No país, a tuberculose representa a quarta causa de morte por doenças infecciosas e a primeira causa de morte por doença entre pessoas portadoras do vírus HIV, responsável pela AIDS. Os principais sintomas da tuberculose são tosse que, em geral, persiste por mais de 15 dias, febre mais frequente ao entardecer, suores noturnos, falta de apetite, emagrecimento e cansaço fácil. A tuberculose mata, desde que não seja diagnosticada e tratada. Os pacientes com a doença não podem abandonar o tratamento, pois isso permite o surgimento de bacilos mais resistentes, dificultando a cura e podendo levar à morte. Para se prevenir recomenda-se tomar a vacina BCG ainda na infância. O medicamento diminui as chances de contaminação com as formas graves da tuberculose, mas não é completamente eficaz contra a tuberculose pulmonar. Mesmo tomando a vacina o indivíduo sadio pode ser contaminado e desenvolver a doença se ele tiver algum comprometimento do sistema imunológico do organismo. Identificar esse mal a partir do auxílio de um profissional de saúde é o passo principal para evitar a transmissão da tuberculose.

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 sua 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.



Silvania Correia, técnica de enfermagem do trabalho, nos enviou uma foto tirada por ela na praia de Morro Branco, próxima a Fortaleza, no Ceará. Dentre as atrações da praia, está o “Labirinto do Morro Branco” gerado pela erosão nas falésias, formação geológica caracterizada pelo encontro da terra com o mar. Há na praia casas de veraneio, rede hoteleira, porto de jangadas e feira de artesanato.