



INFORMATIVO

Paineiras



Maio/14
Nº 156
ANO XIII

Informativo Paineiras | 2 | Maio | 2014

 SEGURANÇA

VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER EM LOCAIS PÚBLICOS: UM ABSURDO QUE PRECISA ACABAR!

**Uso de Imagem: Shutterstock*

Muitas mulheres são vítimas de agressores que atuam no transporte coletivo, na maioria das vezes nos horários em que há lotação. Esse tipo de violência, quase sempre de apelo sexual, também pode ocorrer em outros locais públicos, como praças e parques.

Recentemente, os meios de comunicação deram destaque à violência que muitas mulheres sofrem quando usam o transporte público. Esse fato ocorre também em outros locais públicos, como shoppings, praças e parques. É preciso acabar com essas agressões. A Organização das Nações Unidas - ONU - estima

que cerca de 70% das mulheres sofrem algum tipo de violência no decorrer da vida. As mulheres que tem entre 15 a 44 anos correm mais risco de serem vítimas de estupro e de violência doméstica do que de câncer, acidentes de carro, guerra e malária. Grande parte dos casos ocorre porque muitas mulheres sem calar quando são vítimas de violência. Deixar o medo de lado

e denunciar os agressores à polícia e à justiça é essencial para que os abusos contra as mulheres, seja em locais públicos ou não, acabe. Confira, nesta edição, uma matéria que trata desse assunto e acompanhe ainda dicas de como proceder em caso de violência no transporte público.

PÁGINA 4

Velas: saiba como evitar acidentes graves

PÁGINA 3

Paineiras oferece serviços à Biblioteca Municipal Sérgio Buarque de Holanda

PÁGINA 5

Aprenda a fazer um delicioso bolo de outono de maçã

PÁGINA 8

TODO CUIDADO É POUCO AO SE LIDAR COM VELAS

Muita gente tem o costume de acender velas por diferentes razões dentro de suas próprias casas. Não importa se o motivo é devoção religiosa, ornamentação de um ambiente ou falta de energia elétrica à noite: o uso de velas requer muita atenção e cuidado.

Queimaduras e até incêndios graves são causados por velas que foram esquecidas acesas em algum canto. Para evitar acidentes é preciso ficar atento a diversos procedimentos que garantem a segurança de todos. Afinal, uma pequena chama pode se transformar numa tragédia que afetará muita gente. Confira as dicas:

- Não coloque velas acesas ao alcance de crianças ou de animais;
- Coloque a vela longe de produtos inflamáveis, cortinas, tapetes ou aparelhos elétricos;
- Use castiçais, candelabros ou suportes para velas. Eles ajudam a diminuir o risco da vela cair e causar acidentes;
- Nunca acenda uma vela e saia de casa. Se por acaso sair apague as velas;
- Não deixe velas acesas quando estiver dormindo;
- Cuidado redobrado com velas à mesa quando houver bebidas destiladas, como cachaça e vodka, que devido ao elevado teor de álcool são mais inflamáveis;
- As toalhas de mesa podem contribuir para disseminação de um incêndio causado por velas, que devem estar num suporte seguro quando estiverem sobre esse tipo de superfície.
- Tenha cautela na hora de transportar uma vela acesa. Se a cera derretida pingar na pele, ela pode causar queimaduras. Não permita que crianças segurem velas acesas, que devem ser apenas manuseadas por adultos em um suporte seguro;
- Cuidado com recipientes de vidro. Esse material, quando submetido a altas temperaturas, pode romper e causar ferimentos. Não use também recipientes de plástico ou de madeira. Se esses materiais pegarem fogo, eles podem causar ferimentos gravíssimos;
- Procure colocar por baixo da luminária sal grosso ou um prato com água, que fazem com que a vela se apague caso ela venha a cair;
- Não leia ou estude à luz de velas. Mantenha-as longe de papéis e livros, pois esses materiais facilitam incêndios;
- Atenção até mesmo durante um jantar a luz de velas. Mulheres com cabelos longos devem redobrar a atenção, mantendo-os longe da chama.
- Em caso de haver queimaduras não recorra a métodos populares. Não passe nenhum produto, como pasta de dentes ou cremes. Apenas coloque a região queimada debaixo de água corrente e busque auxílio médico o quanto antes.



LEMBRE-SE

FOGO É SEMPRE UM PERIGO. POR ISSO TENHA CAUTELA QUANDO ACENDER UMA VELA!



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

TREINAMENTO MOBILIZA COLABORADORES QUE ATUAM EM BAURU

Os trabalhos, realizados no final de março, beneficiaram colaboradores que atendem a Gerência Executiva e a Agência de Previdência Social de Bauru. A unidade do Sesc da cidade cedeu gentilmente o espaço para a capacitação, que tratou de técnicas de limpeza.

O treinamento, apresentado pela supervisora Maria Cândido, abordou questões teóricas que, na sequência, foram vistas na prática pelos colaboradores. Os trabalhos também foram acompanhados pelo supervisor Luis Henrique Manfio, que atende a região de Bauru. “O treinamento faz parte do processo de melhoria contínua dos profissionais que trabalham na Paineiras”, destacou o supervisor. Uma das colaboradoras que participou do treinamento foi Marcília Aparecida Thomazi, que tem 8 anos de Paineiras. Ela ficou satisfeita em ter vivenciado a experiência. “O que eu aprendi foi muito bom. Estou gostando muito por ter a oportunidade de aprender. É por isso que gosto tanto de trabalhar na Paineiras, porque aqui todos nos ajudam e nos repassam conhecimento”, completou a colaboradora.



Colaboradores que atendem a Previdência Social em Bauru



Dinâmicas mobilizaram os participantes



Colaboradora Marcília



Treinamento mostrou os diferentes produtos usados na limpeza

INTEGRAÇÃO

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



20/03



03/04



27/03



10/04



*Uso de Imagem: Shutterstock

MULHER, NÃO SEJA VÍTIMA DE AGRESSÃO: DENUNCIE!

Recentemente, os meios de comunicação deram destaque à violência que muitas mulheres sofrem quando usam o transporte público. Esse fato ocorre também em outros locais públicos, como shoppings, praças e parques. É preciso dar um basta às agressões.

No Brasil, milhares de pessoas sofrem todos os dias quando usam o transporte coletivo. A superlotação comum em ônibus, trens e metrô é usada também por criminosos que cometem, além de furtos, atos de violência sexual contra as mulheres. Mas o transporte coletivo não é o único lugar onde ocorrem agressões. As mulheres

também são assediadas física e verbalmente nas ruas, shoppings, praças e parques. Segundo a ONU - Organização das Nações Unidas, cerca de 70% das mulheres sofrem algum tipo de violência no decorrer de sua vida. De acordo com o Banco Mundial, as mulheres de 15 a 44 anos correm mais risco de sofrer estupro e violência doméstica do

que enfrentar casos de câncer, acidentes de carro, guerras e malária. Esses casos ocorrem porque muitas mulheres sem calam quando são vítimas de violência. É preciso não ter medo e denunciar os agressores à polícia e à justiça. Esse é o primeiro passo para que a sociedade seja mais justa e igualitária.

DICAS QUE AJUDAM EM CASOS DE AGRESSÃO NOS TRANSPORTES PÚBLICOS

- Em geral, os agressores se aproximam aos poucos da vítima, que pode tentar evitar o ataque. Às vezes, é possível acompanhar a movimentação do agressor e buscar uma posição que impeça o ataque, como ficar de costas para a parede do veículo, por exemplo.
- Caso a atitude não dê resultado, uma forma de reação é falar em voz alta com o indivíduo, apontar para ele e falar aos demais passageiros o que está acontecendo, para deixar o acusado constrangido. Reações mais enérgicas podem ser feitas quando o veículo parar.
- Nos trens, a vítima deve descer na primeira estação que conseguir e chamar a segurança para que o agressor seja detido logo. Mesmo que isso a faça perder tempo, é fundamental parar a agressão física e psicológica.
- Mesmo que o agressor consiga se desvencilhar da multidão e fugir, o importante é prestar queixa logo em seguida. Se o agressor escapa torna-se mais difícil identificá-lo, mesmo que existam câmeras de vídeo no local.
- Outra dica é usar técnicas de intimidação. Dependendo da situação é possível pegar o celular, por exemplo, e fotografar o agressor. Se a vítima tiver condições, deve enviar um torpedo para o serviço de denúncia do Metrô, da CPTM ou da empresa de ônibus. Assim, a segurança pode ser deslocada para a próxima parada e capturar o agressor.
- Usar a bolsa ou o salto contra o agressor pode funcionar. É importante que o criminoso seja detido e processado pelo que fez, pois um crime de agressão não pode ficar impune.



Paineiras marca presença na Biblioteca Municipal Sérgio Buarque de Holanda

Apenas em março, cerca de 2 mil pessoas passaram pela Biblioteca Sergio Buarque de Holanda, situada no bairro de Itaquera, zona leste de São Paulo. A intensa presença de interessados em consultar o acervo da biblioteca exige atenção constante na realização das ações de limpeza e higienização.



Equipe reunida (esq. p/ dir.): Rosângela, Maria Cândido, Elisabete e Aurea.

Para manter as dependências do posto sempre impecáveis, a Paineiras conta com colaboradores treinados em buscar a melhoria contínua. Atualmente o setor é atendido pela colaboradora Elisabete Fátima Filipini. Segundo ela, a experiência de trabalhar numa biblioteca é muito enriquecedora. “Aqui há muitas atividades legais e sou sempre convidada a participar. Isso faz com que a gente se integre mais”, disse Elisabete, que cursa o segundo semestre da faculdade de Psicologia. “Sou uma pessoa fissurada em leitura e aproveito as horas de almoço para estudar.

O pessoal incentiva a gente a progredir”, relatou a colaboradora, que tem 1 ano e 4 meses de serviços prestados à Paineiras. A bibliotecária Áurea dos Santos é uma das clientes que acompanha de perto as atividades voltadas à limpeza e higienização da biblioteca Sergio Buarque do Holanda. “A Paineiras é uma empresa rigorosa com o serviço que presta ao cliente e ciente do dever que tem com seus colaboradores. A supervisão é constante e as colaboradoras se envolvem com competência em nossa rotina”, informou a cliente.

COLABORADORES TAMBÉM SE DESTACAM EM OUTRAS BIBLIOTECAS DA ZONA LESTE

Além de cuidar da biblioteca Sergio Buarque de Holanda, em Itaquera, a Paineiras responde pela limpeza e higienização de outras bibliotecas situadas na zona leste da capital. Essas unidades ficam em Artur Alvim, Aricanduva, Ermelindo Matarazzo, São Miguel Paulista, Vila Curuça-Itaim e no conjunto residencial José Bonifácio. Eliza Ishii, coordenadora regional das bibliotecas

da zona leste 2, de São Paulo, acompanha de perto os serviços prestados pela Paineiras em todos esses postos. “Estamos muito satisfeitos com os serviços da Paineiras. A empresa não deixa de efetuar o compromisso que tem com seus colaboradores, que são motivados a atuar com qualidade. Eles estão integrados às bibliotecas e participam de nossas atividades”, destacou a cliente.



Eliza Ishii, coordenadora regional das bibliotecas da zona leste 2

CONHEÇA A BIBLIOTECA MUNICIPAL SERGIO BUARQUE DE HOLANDA



Prédio da Biblioteca Municipal Sérgio Buarque de Holanda

Inaugurada em 25 de janeiro de 1981, a Biblioteca de Itaquera passou, em 1985, a denominar-se Sérgio Buarque de Holanda, grande sociólogo e historiador brasileiro. A biblioteca está instalada, desde janeiro de 2013, na Rua Victorio Santim, 44. Seu acervo, que tem pouco mais de 28 mil exemplares, é constituído por livros de literatura e informação, revistas, atlas, multimídia, entre outros materiais. A biblioteca oferece programação diversificada, com roda de leitura, contação e mediação de histórias e oficina de histórias em quadrinhos, entre outros eventos. O atendimento é feito de segunda a sexta-feira, das 9 às 18 horas, e aos sábados das 9 às 16 horas. Mais informações no telefone (11) 2205-7406.

Fonte: <http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/cultura/bibliotecas>

ITU: A CAPITAL DOS EXAGEROS

Distante pouco mais de 100 quilômetros da capital do estado, Itu tem uma população estimada em cerca de 170 mil habitantes, formada principalmente por descendentes de imigrantes portugueses, italianos, japoneses, além de migrantes de outras regiões do Brasil, em especial do Nordeste e do estado do Paraná. Itu é conhecida no Brasil por possuir objetos com tamanhos exageradamente grandes. Dentre as atrações desse tipo destacam-

se o orelhão instalado na praça central da cidade, que tem sete metros de altura. A lenda de Itu ser a cidade “onde tudo é grande” começou na década de 1960, com o então humorista de “A Praça da Alegria”, o ituano Francisco Flaviano de Almeida, o Simplício, que interpretava um caipira chegando à capital. O nome Itu significa “Salto” ou “Cascata” e faz referência às cachoeiras que existem na região. A cidade tem diversos atrativos turísticos, como a casa que hospedou a família imperial e o museu republicano, além de parques e praças. No mês passado, Itu foi destaque devido ao time de futebol da cidade, o Ituano, que se sagrou campeão paulista de 2014.

POSTOS ATENDIDOS PELA PAINEIRAS EM ITU: Agência Ambiental da Cetesb

PIADAS

Acertando por Acaso

A professora do Juquinha mandou ele falar dois pronomes:
- Quem, eu? - perguntou o Juquinha.
- Acertou, pode se sentar.

Biologia Moderna

Na aula de biologia a professora pergunta para o Zezinho:
- Zezinho, onde podemos encontrar as baleias?
Aí ele respondeu:
- São bichos tão grandes que é impossível perdê-los!

Escolhendo o Melhor

A mãe do Joãozinho estava grávida, e perguntou a ele o que preferia ganhar: um irmãozinho ou uma irmãinha.
Joãozinho respondeu:
- Mamãe, se eu puder escolher um presente então eu quero é uma bicicleta.

Questão de Interpretação

No primeiro dia de aula, a professora passou uma lição de casa. No outro dia, ela cobrou o dever dos alunos:
- Todos fizeram sua lição de casa? Todos os alunos disseram que sim, menos o João.
A professora perguntou:
- Por que você não fez sua lição de casa, João?
- Ora, professora, porque eu moro em apartamento

CAÇA PALAVRAS

Maio é o mês das mães. Não importa se elas deram a luz ou são mães de coração; essas mulheres são exemplo de amor e dedicação sem limites. Encontre, no diagrama abaixo, palavras relacionadas às mães:

Amor / Dedicação / Carinho / Cuidado / Afeto / Preocupação / Conselho / Ajuda / Parceria / Entrega /

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

NOTÍCIAS DO RH

DATAS DOS
BENEFÍCIOS
Junho/2014

05-06 Pagamento de Salário

06-06 Pagamento de VR

10-06 Pagamento de VT

20-06 Pagamento de VA

Telefones Úteis:

SPTrans 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, sugestões e críticas. 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!

lembrar que existem algumas brincadeiras que são pagas à parte. Há possibilidade de entrar no parque sem custo, mas não será possível usar os brinquedos. Uma dica é comprar ingressos apenas para as crianças, já que a maioria das atrações é voltada para elas. Os ingressos, que podem ser obtidos com os supervisores, serão descontados em folha de pagamento em 3 vezes. O passeio pode ser feito em qualquer dia de folga que o colaborador escolher. Não deixe de participar. Vamos comemorar os 28 anos da Paineiras!

Vamos comemorar o aniversário da Paineiras na Cidade das Crianças

Em junho a Paineiras completa 28 anos e, para festejar, oferece aos colaboradores ingressos a preços promocionais para o parque “Cidade das Crianças”, em São Bernardo do Campo. No parque o ingresso custa R\$ 40,00. Contudo, a Paineiras está oferecendo cada ingresso a R\$ 25,00 com direito a muitas atrações. Mas vale

CUIDADOS FEMININOS

CABELOS: FIQUE ATENTA ANTES DE MUDAR A COR



*Uso da Imagem: Shutterstock

Muitas mulheres tem o hábito de mudar a cor dos cabelos. Contudo, antes de comprar uma tintura, confira algumas dicas que garantem a cor certa e a saúde dos cabelos. Aliás, o sucesso da cor depende da saúde dos fios. Se eles estiverem ressecados ou porosos correm o risco de não absorver corretamente a tintura, chegando a manchar. A hidratação deve ser feita pelo menos uma vez por semana antes de encarar a pintura. Se o cabelo estiver muito fraco, use produtos reestruturantes que contem proteína

e queratina na fórmula. A escolha do tom certo deve levar em conta o tom da pele e dos olhos. Um exemplo: olhos azuis ou verdes indicam, em geral, pele fria; olhos castanhos ou mais escuros entram na categoria de pele quente ou neutra. O tipo quente costuma combinar com fios de cor cobre e nuances de marrom. Já a pele fria ganha destaque com loiro-platinado, castanho acinzentado ou vermelho-bordô. Entretanto é indispensável fazer um teste de mecha (pintando só um pedacinho) antes de

decidir a cor. Fique atenta se decidir tingir os cabelos em casa. É preciso respeitar a quantidade recomendada de produto e seguir à risca o tempo de ação da tintura. Ou seja: usar mais tinta do que o indicado ou deixá-la por mais tempo não significa que a cor vai aderir melhor e durar mais. Há também o risco dos cabelos sofrerem algum tipo de dano, como enfraquecimento e manchas. O ideal é que a tintura seja aplicada por uma cabeleireira que tenha formação profissional para aplicação desse produto.

CULINÁRIA

TORTA DE LEGUMES

Na edição passada publicamos a receita enviada por Juliana Braz da Costa, do Setor Comercial Público, mas não mencionamos a quantidade de farinha usada. Confira, a seguir, a receita completa com todos os ingredientes:

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 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, cenoura, 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!



26 DE MAIO: DIA NACIONAL DO COMBATE AO GLAUCOMA

Essa data alerta para a necessidade do diagnóstico precoce da doença, considerada “silenciosa” por não apresentar sintomas. Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, a doença alcança de 1% a 2% da população acima dos 40 anos no mundo.

O glaucoma é uma doença ocular que surge, dentre outras causas, pela elevação da pressão intraocular e que pode provocar lesões no nervo ótico e, por consequência, comprometimento progressivo da visão. Se não for tratado adequadamente, esse mal pode levar à cegueira. Só no Brasil mais de 70 mil casos da doença são registrados todos os anos. O dano causado no nervo ótico após a instalação da doença é

irreversível, mas há como impedir a progressão da perda da visão, desde que seja feito o diagnóstico precoce. Por isso é fundamental consultar anualmente o oftalmologista, principalmente a partir dos 35 anos de idade. Quem tem casos da doença na família, usa remédios à base de corticoide, é diabético ou míope deve ficar mais atento à doença. Os tratamentos do glaucoma são diversos, podendo ser feitos por meio de

comprimidos, colírio, lasers ou cirurgias. O glaucoma crônico – tipo mais comum da doença – exige o uso de colírios pela vida inteira porque não tem cura. Segundo o Ministério da Saúde, 95% dos tratamentos de glaucoma são feitos em regime ambulatorial. O Sistema Único de Saúde – SUS – oferece tratamento integral à doença.

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.



A encarregada do Hospital Guido Guida, de Poá, **Lucimara Aparecida da Silva**, esteve em Santa Catarina durante as férias e fez essa bela foto da cidade de Balneário Camboriú. A imagem tem como destaque o “Molhe da Barra Sul”, um píer que tem com 452 metros de comprimento, pavimentado em madeira. O píer avança pelo mar e permite uma visão privilegiada de toda a enseada.