



Segurança

Cuide bem de suas mãos: não esqueça as luvas

02



Desafio Sob Medida

A Caminhada Paineiras Sob Medida está chegando!

03



Gente

Colaboradores fazem treinamento de Rapel

04

Ser mãe: compromisso incondicional com o amor

O segundo domingo de maio é dedicado às mães. Nessa data é comum ver as famílias se reunindo para festejar e homenagear as mulheres que assumiram, durante a vida, o árduo desafio da maternidade. Todas as mães, sejam elas do ventre ou do coração, buscam durante anos a formação de pessoas preparadas para enfrentar os obstáculos do cotidiano. Mesmo quando os filhos seguem por caminhos errados, essas valorosas mulheres não deixam de amá-los, buscando recolocá-los no caminho do bem. Ser mãe é educar para a vida, mas é também viver para o amor incondicional. Mais do que uma data comercial, o Dia das Mães é momento para refletir sobre a importância da maternidade no desenvolvimento da sociedade humana. Acompanhe, nesta edição, uma matéria especial que ressalta o papel desempenhado pelas mães em nossas vidas. 06



Perda de objetos: fato que pode ser evitado

Perder algo que é usado com frequência é um acontecimento corriqueiro para muita gente. A correria do cotidiano, dentre outros fatores, faz com que objetos importantes sejam esquecidos nos mais diferentes lugares. Sempre que isso ocorre é preciso se mobilizar e ter paciência para recuperar aquilo que foi perdido. Para **evitar aborrecimentos** é fundamental ter a atenção redobrada. Uma dica é **fazer sempre uma checagem** para ver se a chave de casa, o crachá do trabalho, o bilhete do transporte ou qualquer outra coisa essencial não tenha ficado para trás. Outra dica é manter a calma e lembrar os locais onde os objetos foram deixados.

Perda de Bilhete Único

Caso você perca o cartão Bilhete Único entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligar para 156, na SPTrans, ou ir direto em uma loja da SPTrans para cancelar o Bilhete Único. Após o cancelamento, assim que retirar o novo bilhete, informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

Perda de Vale Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é necessário que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.



A importância das luvas Segurança

As mãos são fundamentais para nosso trabalho. Não há nenhum dispositivo que as substitua e faça as tarefas exercidas por elas com a mesma precisão e capacidade.

Para protegê-las é preciso usar as luvas adequadas para cada tipo de trabalho executado. Existem diversos tipos de luvas de segurança, com várias opções de tamanho, material, tipo de punho, pigmentação antiderrapante, assim como alguns tipos de reforços na palma e nos dedos. Exemplos:

Luva de Látex: confeccionadas em látex natural, forrada internamente com flocos de algodão e acabamento antiderrapante na palma e nos dedos. Indicação de uso: Atividades domésticas e industriais que necessitem de bom tato e de impermeabilidade. Esse tipo de luva é resistente a diversos tipos de produtos químicos, exceto aos solventes. Essas são as luvas utilizadas por nossos Auxiliares de Limpeza.

Luva Pigmentada: Tricotada em 4 fios, 100% algodão na cor crua, pode ser usada em ambas as mãos, com pigmento antiderrapante. Ajusta-se perfeitamente às mãos, proporcionando excelente tato. Indicação de uso: Agricultura, pecuária, autopeças, automobilística, siderúrgicas, metalúrgicas, cozinhas industriais. Essas são as luvas usadas por nossos colaboradores que fazem trabalhos em altura.

Junho
2015



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05
Pagamento de **VR** – 06/06
Pagamento do **VT** – 10/06
Pagamento do **VA** – 19/06



Telefones Úteis

SPTrans – 156
Cartão BOM – 0800-7711800
Sodexo – 4003-3167
**Benefício Social
Familiar** – 0800 773 3738



Ajude a fazer
o novo iP

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo atual? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. 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!



Coordenação Geral
Luciana Silveira Lúcio

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

**Departamento
Comercial**
Tel.: 11 3538 2145 - Fax: 3538 2110
comercialprivado@paineiras.com.br

**Jornalista Responsável
e Fotografia**

L.C. Galvão Júnior MTb 25.492
Tel.: 12 9 9771 3842 - galvaojr@uol.com.br

**Projeto Gráfico,
Editoração e Ilustração**

Paulo Schmidt
Tel.: 12 9 9771 8695
ps@psestudio.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.700 exemplares

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

www.paineiras.com.br

**Paineiras
SOB MEDIDA**



A busca por uma vida longa e saudável

Não perca a Caminhada Paineiras Sob Medida

No dia 23 de maio, a partir das 9 horas da manhã, venha com seus amigos e sua família para o **Parque Ecológico do Tietê**, em São Paulo. Para chegar ao local é fácil. Quem vier de trem precisa descer na estação USP Leste, onde há um ônibus que o levará até o Parque. Mas para usar esse ônibus é preciso retirar uma ficha com um funcionário da estação, que fica próximo às catracas. Quem for de metrô deve descer na estação Penha e pegar o ônibus urbano para o Jardim Keralux, que faz parada dentro do Parque. Acesse as redes sociais e veja mais detalhes sobre a caminhada, que promete animar a galera. Tira o pé do chão e vem caminhar com a gente!

www.facebook.com/paineiras.servicos
WhatsApp: (11) 94565 3922

Independentemente de idade ou da classe social, todos nós desejamos ter uma vida longa e saudável. Porém, segundo pesquisas, perdemos 1% ao ano da nossa massa muscular após os 30 anos de idade, ou seja, corremos contra o tempo. A prática regular de atividades físicas, hábitos alimentares saudáveis e o controle do peso são essenciais quando se pretende alcançar esse objetivo. Vida longa e saudável sugere autonomia e liberdade de ação e de locomoção, tanto nas tarefas mais simples como nas mais complexas. Uma simples caminhada exige força nos músculos da perna e do abdômen. Uma maratona necessita de treinamento intenso, progressivo e individual. Seja qual for sua meta, o exercício físico é fundamental quando se pretende alcançar a tão almejada vida longa e saudável. Na verdade podemos considerá-la como um “projeto de vida” que começa na infância. Já iniciou o seu?

Sonja Goularte
CREF 15607-GSP

Palestras no interior e na capital tratam de alimentação saudável

As atividades aconteceram na Fundhas - Fundação Hélio Augusto de Souza, em São José dos Campos, no dia 1º de abril; e também na Praça de Atendimento do Anhangabaú, em São Paulo, no dia 7 de abril. A palestra foi apresentada aos colaboradores da Paineiras pela nutricionista Pamela Assunção, que nas duas ocasiões abordou o tema “Alimentação Saudável”. Confira as fotos:



Evento na Fundhas



Palestra em São Paulo

**Participe você
também do Desafio
Sob Medida!**

- Quer saber como? Mande um e-mail para sobmedida@paineiras.com.br
- Quer saber como praticar atividades físicas? Escreva para atividadefisica@paineiras.com.br
- Quer tirar dúvidas sobre como ter uma alimentação saudável? Encaminhe seu pedido para nutricionista@paineiras.com.br
- Confira no Facebook e no site da Paineiras mais informações sobre o programa, além de dicas para uma vida saudável, receitas e cardápios nutritivos e práticos e sugestões úteis para viver com saúde.

Colaboradores recebem capacitação sobre economia de água e energia



A atividade, realizada dias 21 e 28 de março, estimulou a conscientização dos colaboradores sobre a necessidade de



eliminar o desperdício. O curso atendeu 65 colaboradores e abordou questões relacionadas à sustentabilidade e ao

meio ambiente a partir de dinâmicas, vídeos e palestra. As dicas de economia, úteis em casa e no trabalho, agradaram os colaboradores. “Adorei a explicação. Eu já economizava, mas após o treinamento vou economizar ainda mais”, disse Aspasia Cristina Pereira Damasceno Silva. “O curso foi bacana. A cada dia aprendemos mais. Temos que ter controle do consumo da água”, salientou Maria Laura da Rocha.



Rapel é tema de capacitação na Paineiras

Os colaboradores que atuam como Controladores de Pragas Urbanas e como Limpadores de Vidros participaram dias 9 e 10 de abril de um treinamento sobre Rapel. A atividade foi aplicada por Fabio Senna, da empresa Limite Vertical, com a-companhamento dos técnicos de Segurança do Trabalho Rogério Bernardo e Cintia Silva e pela Supervisora Wilma Jardim. O treinamento aconteceu na Praça dos Eventos da cidade de Poá. Confira as fotos.

Capacitação aborda a “Excelência Profissional”



O assunto foi debatido dia 28 de março, na Fundhas – Fundação Helio Augusto de Souza. Os trabalhos foram realizados pela Consultoria 3H, com a participação do Supervisor Fabio e da integrante do setor de treinamento, Kelly Cristina Pereira. Confira a foto da segunda turma que participou da ação.



09 de fevereiro



12 de fevereiro



19 de fevereiro



26 de fevereiro



Profissionais da Paineiras que atuam no CEM/CEO

O posto, também identificado no Litoral Norte como CEM/CEO, recebe os cuidados de um grupo empenhado em oferecer sempre o melhor serviço. Os colaboradores cuidam da limpeza e da higienização de diversas dependências voltadas à área da saúde que estão distribuídas em um amplo prédio de dois andares. Lá podem ser encontradas a recepção ao público, os consultórios médicos e odontológicos e as salas administrativas, entre outras repartições. Para atender às expectativas dos clientes, a equipe da Paineiras mantém-se atenta a cada detalhe, buscando na união de esforços e na observação das normas de qualidade e de segurança o êxito das tarefas.



A cliente Nadia e Supervisor Fábio

Conheça o CEM/CEO de Caraguatatuba

Situado no bairro Jardim Primavera, na região central da cidade, o Centro de Especialidades Médicas, Odontológicas e de Reabilitação “Madre Teresa de Calcutá” oferece uma série de serviços e abriga diversos equipamentos destinados ao atendimento na área da saúde. Várias especialidades são oferecidas no local, como clínica geral, ginecologia, obstetrícia, pediatria, cardiologia e cirurgia geral.

Fonte: <http://www.portal.caraguatatuba.sp.gov.br>

Equipe atua no Centro de Especialidades Médicas e Odontológicas de Caraguatatuba

O que dizem nossos clientes

Nádia Licarião Maia, gerente administrativa do CEM/CEO, acompanha de perto os serviços dos profissionais da Paineiras. Para ela, a dedicação dos colaboradores é um dos pontos que merecem ser ressaltados. “Não há reclamação e não recebo críticas ao trabalho. A equipe é boa e se desdobra no cumprimento das tarefas”, destacou a cliente, que também enfatizou a importância do diálogo no convívio com os colaboradores. “Temos uma boa comunicação com todos. A supervisão está sempre presente, ajudando a aprimorar a qualidade dos serviços”.

“ Palavra da nossa gente ”

“Faço também a limpeza de vidros nos postos. Cada dia há um trabalho diferente. Busco me relacionar bem com as pessoas”

Marcia Barbosa dos Santos / Limpeza e Higienização

“Nosso trabalho exige bastante atenção. A equipe é maravilhosa e somos unidas, sempre uma ajudando a outra. É bom trabalhar aqui”

Miriam Martins de Souza / Limpeza e Higienização



Prédio do Centro de Especialidades



Maternidade: experiência para toda a vida

Homens e mulheres têm suas vidas transformadas quando assumem o papel de pais e mães. O nascimento ou a chegada de uma criança à família é o ponto inicial de uma nova caminhada que será repleta de descobertas e desafios. Antes de serem pais e mães, homens e mulheres buscam preparar-se para a paternidade e a maternidade: pensam no nome do filho ou da filha, montam o enxoval e se apressam em arrumar o quarto do bebê. Porém, todo esse empenho será apenas um pequeno esforço perante tudo aquilo que será

feito e vivenciado no futuro. Na sociedade moderna, as mães desempenham um papel decisivo e fundamental na formação daqueles pequenos indivíduos que, em pouco tempo, se transformarão em adultos que precisarão sobreviver e progredir como seres humanos independentes. As mulheres, quando se tornam mães do ventre ou do coração, assumem um compromisso de amor que as acompanhará por toda existência. A maternidade é, enfim, uma fase indescritível na vida de mulheres que se tornam alicerce da família e da sociedade.

Desafios da maternidade

As mulheres, quando se tornam mães, revelam um instinto natural que visa, principalmente, a proteção dos filhos. Na atualidade, muitas mães criam as crianças sozinhas, dividindo ainda os afazeres domésticos com os compromissos profissionais do trabalho. Outras mulheres, apesar de terem um companheiro no lar, também se desdobram na educação e orientação dos filhos, sendo que muitas ainda trabalham para ajudar no orçamento da casa. Porém, a prioridade das mães será sempre as crianças. O maior desafio das mulheres que assumem a maternidade é criar cidadãos comprometidos com a ética, a moral, a liberdade, a seriedade e a honestidade. Frente a essa situação, as mães não medem esforços em oferecer condições para o desenvolvimento de sua prole, sendo que o maior desejo delas é formar pessoas bem sucedidas, felizes e realizadas na vida. Mesmo quando os filhos, pelos mais diversos motivos, optam em seguir por caminhos errados, as mães estão sempre presentes, buscando recolocá-los na trilha do bem. Carinho, atenção, dedicação, compreensão, diálogo e presença são algumas das ferramentas usadas pelas mães no processo de educação dos filhos.

Origem do Dia das Mães

Desde a antiguidade, as mães são reverenciadas por diversas culturas e países. De acordo com a mitologia grega, a chegada da primavera era festejada em honra a Rhea, a mãe dos deuses. Na Inglaterra, no século XVII, o quarto domingo da Quaresma – período que antecede a Páscoa Cristã – era dedicado às mães das mulheres operárias. Nos Estados Unidos, as primeiras sugestões para criação de uma data que celebrasse as mães surgiram em 1872 pela escritora Júlia Ward Howe. Entretanto, foi outra americana, Ana Jarvis, que iniciou em 1905 uma campanha para instituir o Dia das Mães. No Brasil, uma das primeiras iniciativas nesse sentido foi promovida pela Associação Cristã de Moços de Porto Alegre, no dia 12 de maio de 1918. Somente em 1932, o então presidente Getúlio Vargas oficializou a data no segundo domingo de maio e, em 1947, Dom Jaime de Barros Câmara, então Cardeal-Arcebispo do Rio de Janeiro, determinou que a data fizesse parte do calendário oficial da Igreja Católica. Apesar de terem uma data especial, as mães devem ser lembradas, reverenciadas e amadas todos os dias. Essas valorosas mulheres merecem todo amor que elas nos ofertam durante a vida!

Fonte: <http://www.portaldafamilia.org>

PASSATEMPO



HUMOR

CHARADAS

O que há no início do mês, no meio da semana, mas nunca no dia?

Resposta: A letra m.

Qual a semelhança entre a banda de rock, o celular, o carro, e a escola de samba?

Resposta: Todos tem bateria.

O que anda, mas não tem pé, assobia, mas não tem boca?

Resposta: O vento.

O que tem corrente, mas não é bicicleta, tem rosca, mas não é parafuso?

Resposta: Lâmpada.

O que é que toda mãe tem, tem no pão e vem chegando no verão?

Resposta: O sinal til.



CAÇA-PALAVRAS

O dia 1º de maio é dedicado aos trabalhadores. Diariamente, milhares de homens e mulheres dedicam parte de suas vidas a uma infinidade de atividades que beneficiam a humanidade. Encontre no diagrama abaixo palavras relacionadas ao Dia do Trabalho:

~~EMPENHO~~ / DEDICAÇÃO / ATENÇÃO / SEGURANÇA / QUALIDADE
CAPRICHOSO / EQUIPE / TRABALHO / DESPRENDIMENTO / UNIÃO

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



CULINÁRIA



O hambúrguer sempre está associado à alimentação gordurosa e pouco saudável.

Contudo, é possível criar lanches que são nutritivos e que fazem bem à saúde.

Acompanhe a receita enviada pela equipe do desafio Sob Medida, também disponível na página da Paineiras no Facebook:

Hambúrguer Saudável

Ingredientes

500 gramas de carne moída sem gordura
1 cenoura média ralada
2 colheres de sopa de aveia em flocos
1 cebola picada
2 dentes de alho amassados
2 colheres de sopa de salsinha picada
Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e deixe descansar na geladeira por uns 15 minutos. Pegue pequenas bolas da massa e molde-as em forma de hambúrgueres, que devem ser colocados em uma fôrma levemente untada com óleo. Asse em forno médio pré-aquecido por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem bem assados no centro. Sirva em forma de lanche ou prato principal. Rende seis porções.



1º DE MAIO

Dia Mundial de Combate ao Câncer de Pele



A maioria das pessoas conhece o primeiro dia de maio como aquele que é dedicado ao trabalho. Porém, a data também ressalta outro tema relevante para a sociedade: o combate ao câncer de pele. A principal causa da doença é a exposição aos raios ultravioletas que são divididos nas categorias A e B, mais conhecidos como UVA e UVB. Os raios UVA causam envelhecimento e alergias, além de algumas formas de câncer da pele. Já os raios UVB são responsáveis pelas queimaduras do sol e pelo câncer, também contribuindo principalmente para o envelhecimento da pele do rosto. Uma das armas a serem usadas na luta contra a doença é a aplicação constante do protetor solar com fator de proteção 30, que é indicado nas farmácias e supermercados

como “FPS 30”. É fundamental observar ainda se o protetor é eficiente contra os raios UVA e UVB e, de preferência, se ele é resistente à água e, portanto, ao suor. O protetor deve ser usado a cada duas horas nas regiões do corpo expostas ao sol, como o rosto e os braços. O diagnóstico precoce aumenta muito as chances de cura completa do câncer de pele. Por isso é essencial verificar o aparecimento de manchas que tenham uma metade diferente da outra, bordas irregulares e de contorno mal definido, de cor variável ou várias cores, como preta, castanha, branca, avermelhada ou azul numa mesma lesão, e com tamanho maior de 6 milímetros. **Lembre-se: busque sempre orientação médica.**

iP VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

Este espaço foi criado para mostrar lugares, cenas e flagrantes que fazem parte de seu cotidiano. Precisamos de sua ajuda! Envie fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular.

PARTICIPE!

Envie suas fotos para
luciana@paineiras.com.br ou
galvaojr@uol.com.br

Atenção: No e-mail, coloque seu nome e o posto onde você trabalha. Faça também uma breve identificação dos locais e das cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.



A foto mostra a praia das Toninhas, em Ubatuba, vista do mirante que há ao lado da Rodovia Rio-Santos. No outono, o Litoral Norte revela belezas diferentes daquelas encontradas no verão, como as evidenciadas na imagem que você confere nesta edição.

Participe deste espaço e mostre como você vê o mundo!