



SIPAT 2016

Segurança

Fique ligado: vem aí a SIPAT 2016 da Paineiras
Página 2

02



Treinamento

Atividades atendem colaboradores do interior e da capital

04



Nossa Gente

Profissionais atuam com destaque na SIURB

05

Alzheimer!

Doença que deve ser conhecida por todos

Muita gente não sabe, mas a palavra em destaque no título refere-se a uma enfermidade grave e incurável que atinge hoje mais de 35 milhões de pessoas no mundo. A maioria dos pacientes tem quase sempre mais de 60 anos de idade e sofre com a perda de capacidades mentais responsáveis pela memória, percepção, associação, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem. Trata-se de um problema de saúde que tem mobilizado a sociedade, tanto que 21 de Setembro foi declarado o **Dia mundial da doença de Alzheimer**. Infelizmente há quem faça pouco caso da doença, relacionando-a de maneira preconceituosa a um tipo de *caduquice* que é causado pela idade. Porém, Alzheimer é coisa séria e apesar de a ciência ainda desconhecer por que a doença ocorre, sabe-se como identificá-la e quais fatores de risco estão relacionadas a ela. Devido aos avanços é possível dispor de tratamentos que dão maior qualidade de vida a quem tem Alzheimer, desde que a enfermidade seja descoberta logo no início. O iP apresenta, nesta edição, uma matéria que traz mais detalhes sobre esse assunto e que revela ainda os principais sintomas, os fatores de risco e as formas de prevenção. Confira!

06



Vem aí a SIPAT 2016!

Acontece entre os dias 5 e 9 de setembro mais uma SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. Neste ano foram programadas importantes palestras e diversas atividades com os colaboradores. Confira os locais e horários onde acontecerão as atividades:

05/09

- Sede da Paineiras: Avenida Deputado Castro de Carvalho, 589, Vila Julia, em Poá, a partir das 14h
- Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras – SIURB: Avenida São João, 473, 3º andar, no centro de São Paulo, a partir das 10h
- Fundação Hélio Augusto de Souza – FUNDHAS: Rua Santarém, 560, Parque Industrial, em São José dos Campos, a partir das 14h.

06/09

- Delegacia da Polícia Federal – DPF: Rua Hugo D’Antola, 95, Lapa, São Paulo, a partir das 10h
- SIURB, a partir das 10h
- Sede da Paineiras, em Poá, a partir das 14h

08/09

- Subprefeitura de Vila Prudente: Avenida do Oratório, 172, Vila Prudente, São Paulo, a partir das 14h
- Subprefeitura de São Mateus: Avenida Ragueb Choffi, 1400, São Mateus, São Paulo, a partir das 10h

09/09

- Sede da Paineiras, em Poá, com a posse dos integrantes da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA e o encerramento da SIPAT.

Fique atento e participe. Afinal, a segurança é feita por todos nós!

Perda do Bilhete Único, dos Vales Alimentação e Refeição e da Senha

Se você perder o cartão Bilhete Único, entre em contato com a Paineiras, pegue o número do bilhete e ligue para 156 na SPTrans ou vá até uma loja da SPTrans para cancelar o Bilhete Único. Após o cancelamento e na retirada do novo bilhete informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte – VT. Já no caso da perda do Vale Alimentação – VA, Vale Refeição – VR ou da senha é preciso que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.



Telefones Úteis

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



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/10
Pagamento de **VR** – 06/10
Pagamento do **VT** – 10/10
Pagamento do **VA** – 20/10

Outubro 2016



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 kelly.pereira@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
Kelly Cristina Pereira

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



Fumar na gestação: um perigo para as mães e para os bebês

Muita gente não acredita no fato de o tabagismo ser, na atualidade, a principal causa de morte evitável no mundo. Aliás, dizer que essa informação é uma mentira serve de justificativa para muitos fumantes não largarem o cigarro. Grande engano! Fumar é a doença evitável que mais mata e esse dado é da Organização Mundial da Saúde – OMS. Trata-se de um problema de saúde pública, pois se trata de uma enfermidade grave: o consumo do fumo causa dependência física, química e psíquica.

O maior agravante de quem fuma é que a morte não bate à porta apenas daqueles que insistem em colocar o cigarro na boca. Quem compartilha o mesmo ambiente com alguém que está fumando também está propenso a adquirir várias doenças graves, sendo muitas delas fatais, como o câncer. Agora, imagine o que ocorre com o ser humano que se prepara para vir ao mundo dentro da barriga de uma gestante? Antes de nascer, aquele pequeno e frágil indivíduo em formação está exposto a uma série de produtos tóxicos que podem não apenas prejudicar sua formação presente, mas sua vida futura.

Fumar durante a gravidez oferece sérios perigos à saúde do feto. Esse ato é responsável pela ocorrência de abortos espontâneos, de mortes de fetos e de recém-nascidos. Por causa do fumo, os nascimentos podem ser prematuros e os bebês correm o risco de ter baixo peso, além de diversas complicações. Em comparação com a gestante que não fuma, aquela que fuma tem mais problemas no parto e o dobro de chances de ter um bebê com baixa



estatura. Isso ocorre principalmente devido ao efeito de substâncias tóxicas como o monóxido de carbono e a nicotina. Esses venenos são absorvidos pelo organismo da mãe e transferidos para o feto.

O efeito do fumo é realmente devastador. Ao fumar um único cigarro a gestante faz com que os batimentos cardíacos da criança que está em seu ventre acelerem em poucos minutos apenas por causa da nicotina. Se isso ocorre com apenas um cigarro, imagine o que o consumo de maços durante nove meses de gravidez devem causar? Os danos podem ser permanentes.

E não basta parar de fumar só na gestação. Quando a mãe fuma vinte ou mais cigarros por dia, a criança recebe nicotina por intermédio da amamentação. O leite contaminado da mãe faz com que o bebê possa sofrer intoxicação, agitação, vômitos, diarreia e taquicardia, ou seja, o batimento acelerado do coração. O contato com a fumaça do cigarro faz com que as crianças tenham diversos problemas respiratórios, como bronquite, pneumonia e infecções respiratórias.

Atenção! Fumar, apesar de ser um ato individual, tem quase sempre consequências coletivas e as crianças são as principais vítimas. Por amor a você, a elas e a todos, não fume!



Visite, curta e compartilhe a página da Paineiras no Facebook:
www.facebook.com/paineiras.servicos

Participe do Desafio Antitabagismo

Para saber mais informações envie um e-mail para tabagismo@paineiras.com.br e tire suas dúvidas com os organizadores dessa ação em prol da saúde. Visite, curta e compartilhe a página da Paineiras no Facebook (<https://www.facebook.com/paineiras.servicos>) e saiba mais sobre as atividades do Desafio Antitabagismo.



Atividades capacitam colaboradores da Mooca e de São Mateus

Duas delas, sobre técnicas de limpeza ocorreram dias 28 e 29 de junho no Clube Escola Salim Farah Maluf, na Mooca, São Paulo, quando foram atendidos colaboradores daquele posto e outros profissionais que atuam em setores próximos. O treinamento foi ministrado por Ricardo Armejo e acompanhado pela supervisora Denize e a encarregada do posto, Tania de Cássia. No dia 24 de junho foi a vez dos profissionais da Subprefeitura de São Mateus participarem, naquele posto, da capacitação sobre técnicas de limpeza. Confira os depoimentos de colegas que participaram das ações:



Colaboradores de Poá



Colaboradores da Mooca – dia 29 de junho



Colaboradores da Mooca – dia 28 de junho

"A gente aprende mais. Sempre tem novidades; estava muito bom"

Adriana Jesus Nascimento

Auxiliar de Limpeza de São Mateus

"Eu achei maravilhoso o treinamento. Meus colegas também gostaram muito. Eu só tenho a agradecer por tudo"

Maria Cícera da Conceição

Encarregada de Limpeza de São Mateus

"Gostei muito e aprendi a trabalhar com a enceradeira"

Cintia da Conceição Costa

Auxiliar de Limpeza de São Mateus

Treinamentos atendem postos de Poá, Vale do Paraíba e Litoral Norte

Capacitações sobre técnicas de limpeza aconteceram nos dias 2 e 30 de Julho na sede da Fundação Hélio Augusto de Souza – Fundhas, em São José dos Campos, beneficiando 66 colaboradores. O treinamento foi ministrado por Ricardo Armejo, acompanhado pelo supervisor Fábio e as encarregadas Tatiane dos Santos e Maria Laura. No dia 13 de julho, o mesmo tema foi tratado por Kelly Cristina Pereira na Sede da Paineiras com os

profissionais que atuam nas escolas de Poá. Já em 23 de julho, em Caraguatatuba, ocorreu a capacitação sobre higienização hospitalar ministrada por Edna Eiko Ueno, acompanhada pelo supervisor Fábio e a encarregada Maria Laura. Participaram da atividade 29 colaboradores. Em São José dos Campos e Caraguatatuba as encarregadas Tatiane, Maria Laura e Sabrina estiveram presentes nos 3 treinamentos.

Colaboradores de Caraguatatuba



Colaboradores de São Mateus
Dia 13 de julho



Colaboradores de São José dos Campos
Dia 2 de julho



Colaboradores de São José dos Campos
Dia 30 de julho



Paineiras atua na Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras de São Paulo

Conhecida pela sigla SIURB, o órgão público ocupa 10 andares do prédio da Galeria Olido, situado na Avenida São João, 473, no centro de São Paulo. No local, a equipe da Paineiras responde pela limpeza e higienização das salas administrativas, auditório, copa e refeitório. Para realizar todos os serviços com agilidade, qualidade e eficiência, mas sem abrir mão da segurança, os profissionais atuam de maneira unida e entrosada, sempre empenhados em atender às expectativas dos clientes. O estímulo ao diálogo e a busca pela melhoria contínua das atividades são também instrumentos essenciais para o grupo da Paineiras, que mantém um bom relacionamento com todos aqueles que partilham daquele local de trabalho.



O que diz nosso cliente

Ademir José Naves, supervisor da Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras de São Paulo, tem acompanhado os serviços prestados pelos colaboradores da Paineiras nos últimos três anos. De acordo com o cliente, as ações empreendidas pela equipe são positivas. “O trabalho do grupo é impecável. Os colaboradores são atentos e fazem o trabalho da melhor forma possível”, relatou Ademir, que destacou o envolvimento dos profissionais com o setor onde atuam. “Eles fazem parte de nossa rotina e vão além do que pedimos. Temos uma parceria boa com a Paineiras. Só temos elogios”, completou.



Cliente Ademir, supervisora Kelliane e a encarregada Leonice

“ Palavra da nossa gente ”

“Faz sete anos que estou no posto e gosto daqui. O cliente é atencioso e nossa equipe é bem envolvida com o serviço. Conversamos muito todos os dias para que tudo corra bem. Então os bons resultados aparecem.”

Leonice Gomes Pereira

Encarregada / 19 anos de Paineiras

“Aqui é um lugar muito bom para trabalhar. Eu gosto. O modo de tratamento do cliente é bom e o pessoal conversa sempre com a gente. Todos nos tratam bem. Isso incentiva todo mundo.”

Jussara dos Santos Máximo

Auxiliar de limpeza / 2 anos de Paineiras

“Gosto de trabalhar na minha função. Ela exige muita atenção e cuidado com a segurança. É preciso também ficar atento aos detalhes para deixar tudo limpo.”

Erisvaldo Modesto de Almeida

Limpador de vidros / 11 anos de Paineiras



Prédio da Galeria Olido

Conheça as atividades da SIURB

A Secretaria Municipal de Infraestrutura Urbana e Obras é o órgão da prefeitura de São Paulo responsável por uma série de ações estruturais de grande importância para a cidade. O setor fiscaliza contratos de obras de construção e recuperação de infraestrutura bem como projeta, programa, executa e fiscaliza a construção de edifícios públicos, aprova e autoriza a ocupação do leito das vias públicas por equipamentos a serem implantados por entidades de direito público e privado e examina o planejamento de obras e serviços que serão feitos nas vias públicas, dentre várias outras atribuições. A SIURB atende em horário comercial, sendo que mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 3337 9900. Fonte: http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/infraestrutura/acesso_a_informacao

Alzheimer

saiba mais sobre essa doença que afeta o cérebro

Há quem relacione a enfermidade com esclerose ou diga de forma preconceituosa que se trata de “caduquice”. Mas Alzheimer é coisa séria, pois se trata de uma doença incurável que atinge quase sempre pessoas idosas que têm afetadas memória, percepção, associação, raciocínio, juízo, imaginação, pensamento e linguagem. A ciência não sabe ainda por que a Doença de Alzheimer ocorre, mas sua existência é conhecida devido a identificação de lesões no cérebro características da doença, que causam a morte das células cerebrais, principalmente àquelas chamadas “neurônios”, responsáveis pela memória e por funções complexas, como a fala. A enfermidade, descrita pela primeira vez em 1906 pelo médico alemão Alois Alzheimer atinge hoje no mundo mais de 35 milhões de pessoas, segundo estimativa da Associação Brasileira de Alzheimer – ABRAZ. No Brasil há cerca de 1 milhão e 200 mil casos, sendo que a maior parte ainda não tem diagnóstico. É comum que os sintomas iniciais sejam confundidos com o processo de envelhecimento normal, o que tende a adiar a busca por orientação profissional. Recomenda-se diante dos primeiros sinais que profissionais especializados sejam procurados.

Fique atento aos principais sintomas

A Doença de Alzheimer pode ter o avanço reduzido quando descoberta no início, garantindo maior controle dos sintomas e melhor qualidade de vida. Os sintomas mais comuns são:

- Perda de memória recente com repetição de perguntas ou de assuntos.
- Esquecimento de eventos, compromissos ou lugares onde foram guardados pertences.
- Dificuldade para perceber uma situação de risco, cuidar do dinheiro e de bens pessoais, de tomar decisões, de planejar atividades mais complexas e de se orientar no tempo e no espaço.
- Incapacidade em reconhecer pessoas conhecidas, faces ou objetos comuns.
- Dificuldade para manusear utensílios, para vestir-se e para falar ou compreender palavras.
- Alterações no comportamento ou personalidade: o doente pode se tornar agitado, apático, desinteressado, isolado, desinibido, inadequado e até agressivo.
- Interpretações delirantes da realidade, como achar que está sendo roubado, perseguido ou enganado por alguém, além de alucinações visuais ou auditivas de algo que não existe.
- Alteração do apetite com tendência a comer exageradamente ou diminuição da fome e agitação noturna ou insônia com troca do dia pela noite.

Atenção: a doença somente é possível ser diagnosticada por profissional habilitado mediante a análise de exames. Por isso, procure sempre orientação médica!

Fatores de Risco e prevenção

A idade é o principal fator de risco para o desenvolvimento de Alzheimer, sendo que, após os 65 anos, o risco de desenvolver a doença dobra a cada cinco anos. Familiares de pacientes que possuem a enfermidade desenvolvem maior risco de ter Alzheimer no futuro, em comparação com indivíduos sem esses parentes. No entanto, isso não quer dizer que a doença seja hereditária. Há casos, principalmente quando a doença tem início antes dos 65 anos, em que a herança genética é importante, sendo que esses casos correspondem a 10% dos pacientes com Alzheimer. Uma maneira de retardar o processo da doença é a estimulação cognitiva constante e diversificada ao longo da vida, ou seja, estimular o cérebro por intermédio de atividades intelectuais, como a leitura. Mudar o estilo de vida e combater a hipertensão, o diabetes, a obesidade, o tabagismo e o sedentarismo também ajudam a prevenir o aparecimento da doença, que tem tratamentos na atualidade que garantem uma qualidade de vida aos pacientes. *Fonte: abraz.org.br*

PASSATEMPO



JOGO DOS 7 ERROS

A primavera chega neste mês, no dia 23, embelezando os jardins, as praças e qualquer outro local onde o verde prevalece. Diversas imagens podem ser registradas nessa época, revelando assim a diversidade de cores e de formas da natureza. Nas fotos a seguir é evidente um pouco dessa beleza. Mas, atenção: uma das fotos tem 7 erros. Encontre-os!



CAÇA-PALAVRAS

Já que o tema é a primavera, a estação das flores, vale a pena também refletir sobre o que pode representar este período para todos nós. Encontre no diagrama as seguintes palavras que estão relacionadas com essa ideia:

RENASCIMENTO / TRANSFORMAÇÃO
EVOLUÇÃO / MELHORIA / ~~BELEZA~~
DIVERSIDADE

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



CULINÁRIA



O mamão, que tem safra no mês de setembro, é uma das frutas mais completas e saudáveis existentes na natureza, sendo rica em vitaminas, minerais e enzimas digestivas que ajudam no desenvolvimento do corpo. Acompanhe agora uma receita que reaproveita uma parte do mamão que sempre vai parar no lixo – a casca, que também é fonte de muitos nutrientes:

Doce de casca de mamão

Ingredientes

Cascas de 6 mamões maduros, bem lavadas
3 xícaras e meia de chá de açúcar

Modo de Preparo

Deixe as cascas dos mamões de molho na água de um dia para outro. Depois pique-as, coloque-as numa panela e dê três fervuras, acrescentando as cascas sempre quando levantar fervura. Não se esqueça de trocar a água a cada fervura. Na quarta fervura deixe as cascas esfriarem, batendo no liquidificador e adicionando 1 xícara de chá de água e passando depois por uma peneira. Leve ao fogo com o açúcar até dar ponto, ou seja, quando desprender do fundo da panela. Depois, basta colocar na geladeira e servir como sobremesa ou recheio para bolo.

21 de setembro

Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência

Instituída em 14 de julho de 2005 pela Lei Nº 11.133, a data foi escolhida porque é próxima ao início da Primavera, que ocorre em 23 de setembro. Além disso, o Dia Nacional de Luta das Pessoas com Deficiência coincide com o Dia da Árvore, que faz referência ao renascimento das plantas após os dias frios de inverno. Tal simbolismo está relacionado à necessidade de renovação diária da luta pela cidadania, inclusão e participação dos deficientes na sociedade.

Dados de 2015 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE revelam que mais de 6% da população tem algum tipo de deficiência auditiva, visual, física e intelectual. Muitas ações têm sido empreendidas para garantir qualidade de vida e respeito aos deficientes. Uma delas foi a criação do Estatuto da pessoa com deficiência, que trata da

responsabilidade do poder público nas áreas da Educação e Saúde e aborda também, dentre outros assuntos, da formação profissional, da inserção no mercado do trabalho, da acessibilidade aos espaços públicos e da criminalização do preconceito.

Apesar desses e de outros avanços é fácil observar que há muito a ser feito na sociedade. Ainda existe um grande número de pessoas que ignora os deficientes e insistem em não observar seus direitos. Um exemplo claro é o desrespeito às vagas exclusivas em estacionamentos. Ocupar esse espaço, mesmo que a alegação seja falta de outras vagas ou pressa revela o descaso com aqueles que vivem diariamente com algum tipo de limitação. A criação de leis é, sem dúvida, essencial à democratização dos direitos dos deficientes, mas a verdadeira transformação precisa

ocorrer na mente das pessoas que ainda não sabem que normal é ser diferente, não importando qual seja essa diferença ou deficiência.

Paineiras: de portas abertas às pessoas com deficiência

Mais do que estar atenta à inclusão, a Paineiras conhece bem o empenho, a dedicação e a vontade de vencer das pessoas com deficiência e, por isso, faz questão de mantê-las em seu quadro funcional. Você também pode se engajar, indicando uma pessoa com deficiência para trabalhar na Paineiras. Entre em contato com seu supervisor ou encarregado e faça sua indicação, que pode ser premiada. Engaje-se na luta em prol da inclusão!

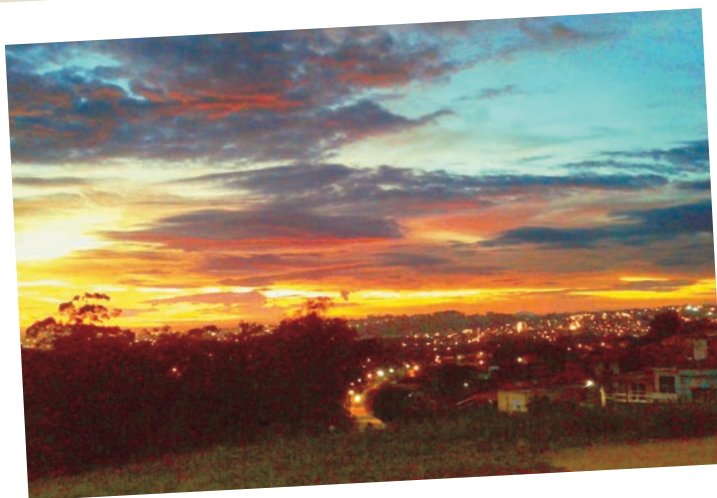
iP VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

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
kelly.pereira@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.



Vinicius Toledo de Siqueira, que trabalha na Escola Municipal de Ensino Básico João Pedro de Almeida, no Jardim São José, em Poá, enviou esta bela imagem do sol, logo nas primeiras horas do dia. A imagem revela a beleza do amanhecer, com vista para o Jardim Nova Poá e a cidade de Suzano. Faça como Vinicius e mande uma foto para o iP. Mostre também como você vê o mundo!