

Paineiras

Jun-Jul-Ago / 2011

Publicação dirigida aos funcionários e colaboradores do Clube Paineiras do Morumby



Info



NOVO Estacionamento

www.clubepaineiras.com.br

Novo estacionamento do Clube Paineiras do Morumby, uma obra que vai mudar a sua vida.

Perguntas Frequentes

CONHEÇA O PROJETO:

- 708 vagas (aumento de 528 vagas).
- 19 mil m² de área construída.
- Estrutura com 5 pisos para distribuição das vagas.
- Perfeito aproveitamento da topografia do terreno.
- Baixo impacto ambiental.
- Baixo impacto financeiro.
- Curto período de construção.

ETAPAS JÁ CUMPRIDAS:

- 07/05/2011 - Publicação do Alvará de Construção pela Prefeitura Municipal de São Paulo.
- 10/05/2011 - Liberação do Termo de Compromisso Ambiental.
- 28/05/2011 - Publicação do Edital de Licitação.
- 28/06/2011 - Constituição do Grupo de Trabalho do Estacionamento.
- 05/07/2011 - Participação de 7 empresas no processo de licitação.
- 15/07/2011 - Análise das propostas técnicas e comerciais, com 4 empresas selecionadas.
- 20/07/2011 - Escolha da empresa vencedora [JZ ENGENHARIA].
- 1º de Agosto - Início das obras.

Todos nós colaboradores já estamos sentindo e vivenciando os feitos, benefícios e, principalmente, a repercussão que o Novo Estacionamento do Clube Paineiras do Morumby trará ao nosso dia-dia.

Pensando nisso, separamos as perguntas mais frequentes que os associados possam vir a ter, para que não haja hesitação neste momento:

Perguntas mais frequentes:

Onde será construído o novo estacionamento?

R: Ele será construído no mesmo espaço hoje ocupado pelo estacionamento principal.

Qual o período de construção?

R: A obra teve início no dia 1º de agosto, com a conclusão prevista em 15 meses.

Qual será o custo de construção?

R: Nosso novo estacionamento terá um custo aproximado de construção de R\$ 20 milhões, dos quais dispomos de R\$ 7 milhões e tomaremos os outros R\$ 13 milhões através de crédito imobiliário, que possui as menores taxas do mercado.

Como será pago este crédito?

R: Durante a obra (15 meses), nossos associados terão um acréscimo de R\$ 35,00 adicionados à mensalidade. Ao final da obra, teremos mais 60 parcelas de R\$ 45,00.

Depois de pronto, o estacionamento passará a ser pago pelos associados?

R: Sim. O estacionamento terá uma pequena taxa de utilização de R\$ 2,00 por período de 12 horas, compensando os custos de manutenção desta nova área.

Estacionamento Provisório:

Foi iniciado no dia 30/8 o funcionamento do estacionamento provisório situado na Rua das Magnólias, vizinho ao número 1132.

O local será demarcado com o símbolo do Paineiras.

O Associado será recepcionado no local por manobristas e seu traslado será efetuado a cada 10 minutos, por nossas Vans.

Idosos, gestantes, portadores de necessidades especiais e famílias com crianças de colo utilizarão preferencialmente o estacionamento atual P2.

Horários de Funcionamento:

Segunda à Sexta
6h às 23h

Sábados, Domingos e Feriados
6h às 20h



Mais informações com o Departamento de Obras e Manutenção.

Telefone: 3779-2080



Não viva para comer... Coma para viver.

Alimentação é uma preocupação constante na rotina diária da população. Comemos para nos mantermos vivos. Quando pensamos em obter um estilo de vida saudável ou em perder peso, devemos ter em mente que, para que esses objetivos possam ser atingidos, é fundamental observarmos o que comemos, com qual frequência e em que quantidade o fazemos.

Devido ao grande avanço na área das ciências relacionadas à nutrição, atualmente, sabemos que o simples ato de ingerir algum tipo de alimento pode ser uma ferramenta poderosa para a promoção ou desordem do nosso organismo. É também do nosso conhecimento que as necessidades da vida moderna, associadas à uma alimentação inadequada,

levam ao aumento excessivo de peso e ao surgimento de algumas doenças crônicas, como problemas cardiovasculares, diabetes e hipertensão arterial. Por outro lado, uma nutrição adequada tem o poder de diminuir o estresse, a ansiedade e as preocupações diárias, tão presentes em nosso cotidiano, além de facilitar o controle do peso e principalmente do humor.

Mas afinal, o que é preciso para ter uma alimentação saudável? Para responder a esta pergunta, a Nutricionista do Clube Paineiras, Sílvia Vargas, explica alguns passos para melhorarmos nossas opções diárias: "Primeiramente, todos os indivíduos devem procurar conhecer melhor qual é a quantidade de energia necessária para manter-se nutrido e sadio, pois o ser humano alimenta-se para sa-

tisfazer duas necessidades básicas: obter substâncias que lhe são essenciais e adquirir energia para a conservação dos processos fisiológicos. Todos nós possuímos uma taxa de metabolismo basal. Esta taxa é a quantidade mínima de energia utilizada para manter os processos corpóreos vitais do organismo, como respiração, circulação, metabolismo celular e conservação de temperatura corpórea. No entanto, os indivíduos desenvolvem outras atividades: trabalham, realizam tarefas domésticas e praticam esportes, entre outras. Para que o cálculo possa ser efetivamente realizado, existe uma tabela que, com todos estes dados em mãos, através dela, obtemos o gasto energético total e podemos saber qual a quantidade de calorias de que o indivíduo necessita para suprir suas necessidades diárias. A matemática é muito simples e evidência, por exemplo, que, se consumir mais energia do que se gasta, a pessoa ficará com sobrepeso ou obesa. ★

**veja algumas dicas
para ficar de bem
com a balança!**

- 1** Mude seus hábitos, comece agora.
- 2** Dieta não é mais sinônimo de sofrimento, mude o nome para reeducação alimentar.
- 3** Raciocine diante da comida.
- 4** Alimente-se sem fome.
- 5** Fracione as refeições (mínimo 5 vezes ao dia).
- 6** Alimente-se em equilíbrio.
- 7** Lembre-se que o único alimento que não tem caloria é a água.
- 8** Tome bastante água.
- 9** Procure saber qual o seu gasto energético diário.
- 10** Mude sua alimentação: seu corpo agradece.





NOVO PROCESSO DE ATENDIMENTO DO SUPORTE TÉCNICO DE INFORMÁTICA

Construir ou reorganizar uma área de *Help Desk* exige uma série de procedimentos. Para implantar esse serviço, o Departamento de Tecnologia da Informação (TI) do Paineiras, readequou e treinou sua equipe, criou um catálogo de serviços, definiu e negociou com as áreas que recebem esses serviços os tempos adequados para cada atendimento (SLA - veja glossário).

No dia 07 de Junho de 2011, o Departamento de TI colocou em operação esse novo processo de atendimento, referente às solicitações de suporte de infraestrutura (*rede, hardwares e softwares*).

Em conformidade com as melhores práticas de ITIL (veja glossário), foi destinada uma colaboradora para centralizar e controlar as solicitações de suporte, fazer toda a filtragem, controlar o tempo de atendimento e a qualidade dos serviços prestados, visando à satisfação do solicitante.

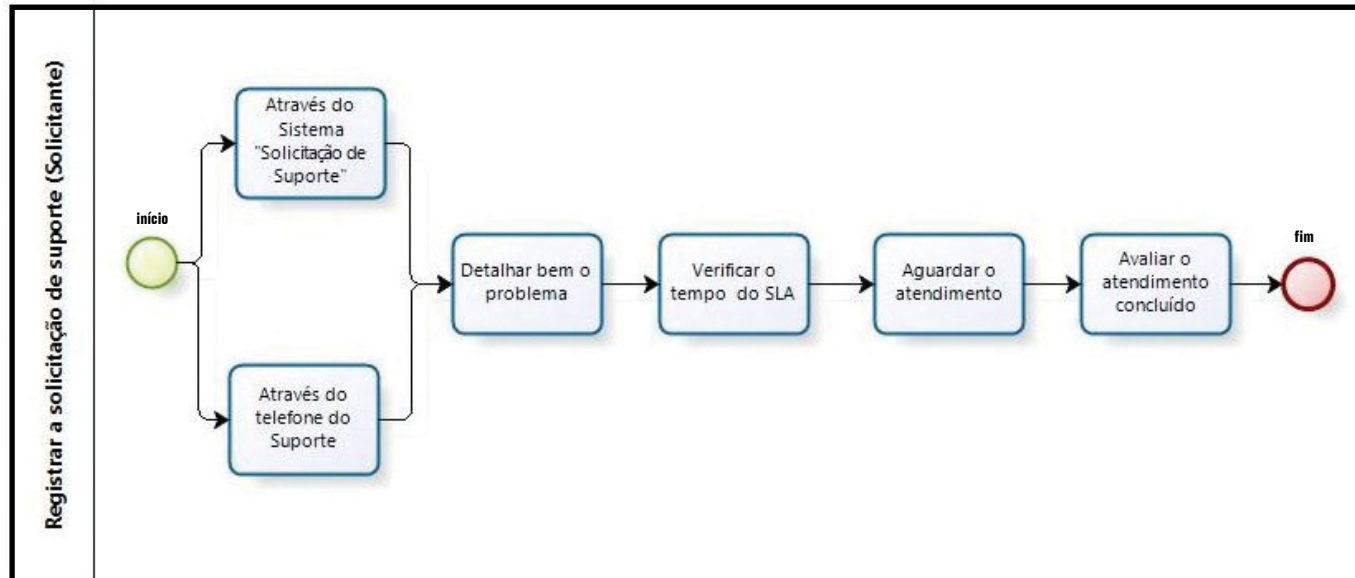
Com dois meses de operação, os resultados já são significativos, apontando que os chamados estão sendo monitorados e controlados conforme os tempos de atendimentos acordados.

Para cada solicitação, é dado um retorno ao solicitante, que sabe quando o chamado é encerrado e pode avaliá-lo para contribuir para a melhoria dos serviços de suporte técnico.

O SLA foi definido com cada área, baseado no histórico dos atendimentos realizados e na necessidade de cada Departamento. O catálogo com todos os serviços está disponível para consulta na "INTRANET", página da Tecnologia.

Todo atendimento telefônico é feito pela atendente do *Help Desk* (PUC – Ponto Único de Contato), com o intuito de padronizar os atendimentos resultando em maior eficácia quanto ao serviço prestado. ★

O procedimento básico é feito da seguinte forma:



Dicas para um melhor atendimento:

Acompanhe o seu atendimento na ferramenta disponibilizada na Intranet solicitação de suporte. Em breve estará no MY.

Ao fazer o primeiro contato, respeite a fila de atendimentos. Todas as solicitações serão atendidas.

O SLA poderá ser alterado de acordo com a necessidade real de cada serviço, sempre considerando o tempo hábil para o atendimento.

Descreva o problema da melhor forma possível, dando detalhes para facilitar o entendimento e agilizar a resolução do problema.

Ajude a melhorar os serviços. Se verificar que algum item não consta no Catálogo de Serviços publicado na Intranet, entre em contato.

CrITÉrios de prioridade:

Os atendimentos são priorizados com base nos processos de negócio do Clube, que por sua vez, são classificados na seguinte ordem:

1ª) Missão Crítica – Processos que envolvem atendimento direto aos Associados, Presidência e Diretoria. Também os incidentes que causam impactos em eventos importantes.

2ª) Hierarquia – Atendimento de cima para baixo, segundo a escala hierárquica de cargos dos Departamentos. As áreas que atendem diretamente os associados têm prioridade sobre as áreas administrativas.

3ª) Padronização – Atendimentos em lote, focados nos tipos de problemas.

Metas:

Diminuir o número de chamados.

Realizar atendimentos preventivos.

Administrar melhor o tempo, para que seja possível trabalhar em projetos de melhorias tecnológicas, para os processos de negócio do Clube.

Glossário:

ITIL - Information Technology Infrastructure Library é um conjunto de boas práticas a serem aplicadas na infraestrutura, operação e manutenção de serviços de Tecnologia da Informação (TI).
http://pt.wikipedia.org/wiki/Information_Technology_Infrastructure_Library

SLA - Um acordo de nível de serviço (ANS ou SLA, do inglês service level agreement) é a parte de contrato do serviços entre duas ou mais entidades, na qual o nível da prestação de serviço é definido formalmente. Na prática, o termo é usado no contexto de tempo de entregas de um serviço ou de um desempenho específico.

http://pt.wikipedia.org/wiki/Acordo_de_n%C3%ADvel_de_servi%C3%A7o

PUC - Ponto Único de Contato - Tendo somente um ponto de contato, os usuários ou clientes podem imediatamente alcançar a ajuda necessária, responder a algumas questões fundamentais para iniciar o processo de suporte e voltar ao trabalho.

<http://blog-til.blogspot.com/2009/06/service-desk-os-beneficios-de-um-unico.html>

Corridas de Rua

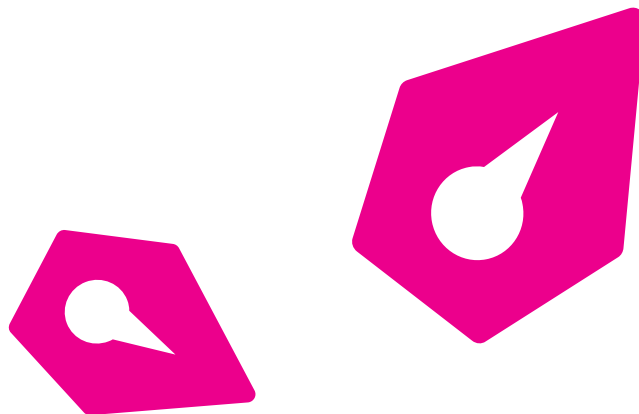
Seja um atleta você também

Já são mais de 4,5 milhões de corredores de rua espalhados pelo Brasil, e quem prova o gostinho desse esporte, garante que não consegue mais parar.

Devido à nossa rotina diária e ao hábito de deixar a saúde e as práticas esportivas em segundo plano, foi constatado que a maioria da população brasileira e mundial não pratica qualquer tipo de exercício físico ou algum desporto em geral, gerando ao indivíduo uma vida sedentária, que traz diversos perigos para a sua saúde.

O sedentarismo se caracteriza pela falta de atividade física e pode acarretar doenças como a hipertensão arterial, diabetes, obesidade, aumento do colesterol, infarto e outras. Além das doenças, a hipertrofia muscular e a perda de flexibilidade articular também estão entre os prejuízos que podem ser trazidos à saúde. Para vencer este mal, a corrida é uma boa opção, pois faz bem para o corpo e mente e não há limite de idade para praticá-la, muito menos para começar.

Com apenas algumas semanas de corrida, desde que executada de forma correta e bem orientada, seu corpo começa a sofrer alterações positivas devido aos estímulos que o exercício oferece. O corpo desencadeia uma série de reações químicas e fisiológicas que promovem transformações centrais, como as que ocorrem no sistema neural e cardiovascular, além das sentidas pelos músculos e esqueleto, que permitem ao indivíduo lidar melhor com a nova condição.



Para entender melhor a importância das mudanças que a corrida proporciona, citamos algumas delas a seguir:

Sistema cardiovascular: A corrida estimula o aumento da cavidade do coração e o volume do plasma sanguíneo, intensificando a nutrição e a oxigenação durante a atividade, permitindo ao coração bombear mais sangue com menos intensidade.

Sistema ósseo: O impacto estimula a absorção de cálcio pelas células ósseas, aumentando sua densidade e resistência.

Sistema endócrino: Aos primeiros estímulos do exercício aeróbico, os hormônios se atíçam. O corpo fica mais sensível à ação da insulina, e passa a necessitar de uma quantidade menor para controlar a glicose no sangue. A diminuição dessa resistência à insulina ajuda na prevenção do controle de diabetes.

Pele e cabelo: O aumento da circulação sanguínea promovida pela atividade, eleva a nutrição e oxigenação das células e tecidos. A circulação periférica na derme deixa a pele mais rosada e viçosa. Os lipídeos são base para a secreção das glândulas sebáceas na pele, responsável por cravos e espinhas, diminuindo a taxa de gordura no sangue, ajudando a suavizar o problema. Outro aspecto importante é a desobstrução dos poros, estimulada pelo suor, o mesmo reduz inflamações e elimina toxinas da pele. A irrigação no couro cabeludo torna os cabelos mais fortes e brilhantes.

Relacionamento interpessoal: O momento descontraído da atividade permite a aproximação e a troca de experiências, desinibindo as pessoas mais tímidas, pois todos os praticantes têm um ponto em comum.

Alívio do estresse e da ansiedade: Após trinta minutos de atividade física, o cérebro é estimulado a liberar neurotransmissores que aliviam a dor e as tensões, promovem relaxamento, bem-estar e euforia em virtude das endorfinas.

Adoção de hábitos positivos: A ação das endorfinas promove elevação da autoconfiança e autoestima, condição ideal para abandonar o hábito de fumar, controlar e reeducar a alimentação e evitar o consumo excessivo de bebidas alcoólicas.

As corridas de rua são fáceis de serem praticadas e dependem apenas da boa vontade do atleta e de um bom par de tênis. Mas como escolher o tênis certo para praticar a corrida? Uma das mais difíceis decisões do corredor é a escolha do calçado ideal. Existem centenas de modelos no mercado, todos com propostas e características diferentes, o que torna essa escolha ainda mais complicada.

Confira 3 importantes dicas para o tênis certo:

1-Se você estiver pensando em um tênis para competir, escolha os modelos mais leves, lembrando que para provas curtas a entressola deverá ser mais baixa; para as maratonas, a leveza não é tão importante e um tênis com mais recursos e um suporte maior pode ajudar mais.

2-Quando o tênis é apenas para treino, o modelo deve ser resistente, pois quando a distância vai progressivamente aumentando, a proteção se torna mais importante. Caso o treino seja em trilhas, escolha o modelo trail, que possui um solado com mais aderência e a parte lateral com mais conforto.

3-Quando você chegar a uma loja, tenha calma; pegue o calçado, flexione, torça, toque-o por dentro e por fora. Procure experimentá-lo com as meias que costuma correr e peça para testá-lo no local. O importante é se sentir confortável.



O atleta e professor do Clube Paineiras do Morumbi, Antônio Araujo, mais conhecido por todos como "Toninho", possui mais de 25 anos de dedicação ao Clube e uma vida inteira aos esportes, principalmente a corrida. Toninho é o responsável por condicionar e treinar os associados Paineirenses e deixa aqui a sua dica: "Conheço pessoas que trabalham 12 horas por dia e ainda conseguem se exercitar através da corrida. Não podemos nos dar desculpas para não praticar esportes e creio também que antes de qualquer atividade física, uma avaliação para praticar esportes é sempre necessária.

Todos nós corredores, por mais equilibrados, fiéis e conscientes do que devemos ou não fazer em nossos treinamentos, em muitos momentos não conseguimos frear nossos impulsos e passamos dos limites em determinados treinos ou competição. O resultado a gente já sabe: vai desde dores musculares até lesões esportivas. Não vejo isso exatamente como um erro, porque se não testarmos nossos limites, nunca saberemos até onde realmente podemos chegar ou qual é a nossa velocidade limite para cada tipo de prova. Sendo assim, o importante é saber dosar intensidade, duração e descanso, procurando um estado de equilíbrio". ★

Recursos
Humanos

CAFÉ COM AS MÃES

Em comemoração ao Dia das Mães, nosso Presidente promoveu, no dia 5 de Maio, o café com as mães, um momento muito agradável organizado especialmente para homenagear nossas colaboradoras. Na ocasião, ele falou sobre diversas experiências – especialmente sobre algumas situações que testemunhou no dever de sua função como médico pediatra – e aproveitou para convidar as mães presentes para aproveitarem a data e refletir sobre a importância de seu papel em relação aos laços familiares, à criação e educação dos filhos e à manutenção de toda a estrutura familiar. Ao final do encontro, foi servido um saboroso café da manhã e as mães ainda foram presenteadas com uma lembrança de nosso Presidente, como forma de homenageá-las por ocasião dessa data tão especial.

O comentário da colaboradora Elizabeth reflete bem qual foi o significado do encontro para as convidadas: “Gostei muito. Achei muito positiva a forma como ele se referiu ao nosso lado mãe, foi um encontro totalmente diferente, completamente direcionado às colaboradoras que, como eu, trabalham e precisam criar seus filhos, sendo as responsáveis pela educação e por acompanhar todo o seu processo de desenvolvimento. Mesmo no meu caso – pois os meus filhos já são maiores – as informações que ele nos passou são muito importantes para o meu dia-a-dia!!!Parabéns!!!!”, comenta Elizabeth Figueiredo (Sociocultural).

A colaboradora Cláudia também se mostrou igualmente satisfeita: “O café com o Presidente em homenagem ao dia das mães foi bastante agradável e bem descontraído. Ele começou agradecendo a presença de todas e deu vários exemplos de casos que acompanhou como pediatra, sempre ressaltando como é importante o papel que as mães têm na educação dos filhos. No final, convidou a todas para tomar café, que, por sinal, estava muito bom”, lembra Cláudia Torquato (Sociocultural). ★





Viva a inclusão digital

Preocupado com o incentivo ao acesso ao “mundo digital” e a inserção dos colaboradores na “sociedade da informação”, o Clube Paineiras do Morumbi sorteou, entre seus funcionários, 10 computadores usados, em ótimo estado, com o objetivo de simplificar a rotina diária, maximizar o tempo e ampliar o poder de acesso às informações desses felizardos.

Essa foi uma ação conjunta, que envolveu o Departamento de Assistência Social do Paineiras – DASP, o Departamento de Tecnologia e o nosso Presidente, Dr. José Miguel Spina. ★



Luiz Fernando de Paiva Monteiro e Vera Lucia Zen

Confira abaixo os nomes dos ganhadores:

Nome

Andrieli Araujo de Souza
Bruno Augusto Moraes
Filipe Ferreira dos Santos
Francisco Pedro de Souza
Jonas Guerra Neto
Marcos Salomão da Silva
Orlan Macedo Ramos
Rosângela Ferreira da Silva
Silvana da Silva Santos
Tatiana Talão Candioto

Cargo

Caixa
Salva-Vidas
Atendente
Atendente
Aprendiz
Aprendiz
Serralheiro
Ascensorista
Atendente
Tec. Formação Esportiva

Setor

Controle de Caixa
Higiene e Saúde
Administrativo Jurídico
Vestiários
Menor Aprendiz
Menor Aprendiz
Manutenção
Elevadores
Fichários
Esportes SEFFE-SAT



Felipe Ferreira, Vera Lucia Zen, Tatiana Tolão Candioto, José Miguel Spina e Kaliana Maria da Silva

Saúde do Coração



Recursos Humanos

No dia 16 de Junho, o Departamento de Recursos Humanos do Paineiras convidou a Dra. Katia Valente, Clínica Geral do Hospital Samaritano para conversar com os colaboradores do Clube sobre os principais cuidados necessários para se ter um coração mais saudável e aumentar a expectativa da qualidade de vida.

Devemos começar mudando nossos hábitos alimentares. É inquestionável que a qualidade dos alimentos a ser ingerida deve ser observada: uma dieta equilibrada, no que tange à quantidade de gorduras, carboidratos, proteínas, minerais, fibras e vitaminas são fundamentais. O ideal é que haja de 5 a 6 refeições por dia, ou que a alimentação ocorra a cada 2 horas, 3 no máximo. E como alimentar-se de 2 em 2 horas pode ajudar a emagrecer? É simples. Se o organismo percebe que não tem necessidade de acumular energia em grande quantidade, produz menor quantidade de gordura.

Além da alimentação regrada, a prática regular de exercícios físicos é essencial para uma boa saúde do coração. Hoje em dia, sabe-se que uma caminhada de 40 minutos, pelo menos 3 vezes por semana, já acarreta melhorias para a saúde. É claro que o exercício físico deve ser feito com regularidade, com um acompanhamento específico e exige uma grande força de vontade do participante.

Concluindo, a Dra. Katia implantou a ideia de que podemos, no nosso próprio dia-a-dia, utilizar diversos métodos para ajudar a prevenir agravos à saúde e promover o nosso bem-estar. São medidas de fácil aplicação e realmente efetivas.

Ao final da palestra, foram sorteados aos presentes dois relógios que marcam os batimentos cardíacos e os agraciados foram os colaboradores: Reginaldo Teixeira Rosa, Departamento de Esportes e Nilton Pereira dos Santos, Zeladoria de Esportes. ★

Almoço Especial de Festa Junina



Existem duas explicações para o termo “festa junina”. A primeira afirma que o nome surgiu em função das festividades ocorrerem durante o mês de junho. Outra versão diz que esta festa tem origem em países católicos da Europa e, portanto, seriam em homenagem a São João. No princípio, a festa era chamada de Joanina.

De acordo com historiadores, esta festividade foi trazida para o Brasil pelos portugueses, ainda durante o período colonial (época em que o Brasil foi colonizado e governado por Portugal).

Nesta época, havia uma grande influência de elementos culturais portugueses, chineses, espanhóis e franceses. Da França veio a dança marcada, característica típica das danças nobres e que, no Brasil, influenciou muito as típicas quadrilhas. Já a tradição de soltar fogos de artifício veio da China, região de onde teria surgido a manipulação da pólvora para a fabricação de fogos. Da península Ibérica teria vindo a dança de fitas, muito comum em Portugal e na Espanha.

Todos estes elementos culturais foram, com o passar do tempo, misturando-se aos aspectos culturais dos brasileiros (indígenas, afro-brasileiros e imigrantes europeus) nas diversas regiões do país, tomando características particulares em cada uma delas.

Em comemoração à data, o Clube Paineiras ofereceu um almoço temático para seus colaboradores, no qual eles puderam apreciar todo o sabor e a cultura que a Festa Junina proporciona.

Para a ocasião, o restaurante “Puras”, foi decorado com temas das festividades juninas e os funcionários vestidos a caráter, com trajes típicos. O cardápio foi especialmente selecionado para a data, e incluía guloseimas típicas, como iscas de frango caipira, carne louca, arroz doce, canjica e muito mais. Confira os momentos contagiantes da de confraternização. ★


Recursos Humanos


Treinamento dos Seguranças

Embravi

Firmando uma parceria de sucesso com a Embravi, com o objetivo de garantir ainda mais a segurança dos associados, o Departamento de Recursos Humanos do Paineiras realizou um treinamento diferenciado, que envolveu um tour pelas dependências do Clube. Assim, os seguranças puderam entender um pouco mais sobre as normas e a estrutura organizacional.

O Paineiras é repleto de atividades sociais, eventos esportivos e apresentações culturais, tornando-se necessária a presença de profissionais que possam zelar pela segurança e pelo bom andamento dos eventos. Para que isso ocorra de forma tranquila, foi desenvolvido o "Programa 4P's" para os funcionários Embravi. ★

Padrão: O funcionário deverá se apresentar com o padrão de qualidade exigido pela empresa nos quesitos de uniforme, aparência e atitude.

Postura: O funcionário deverá se comportar sempre com uma postura adequada, mantendo-se com o tronco ereto, olhar fixo e atento.

Posicionamento: Um profissional de segurança bem posicionado tem melhores condições de atender o seu cliente.

Procedimentos: Estes procedimentos envolvem atendimento verbal, ajuda em situações de emergência, solicitações de apoio, atendimento telefônico e muito mais.

RESTAURANTE PURAS EM REFORMA

No dia 11 de Julho iniciaram as obras de reforma do Restaurante dos Colaboradores do Clube Paineiras, o Puras.

O restaurante passará por um amplo processo, com o objetivo de serem realizadas algumas adequações, reparos e melhorias; todos esses cuidados com a finalidade de atender melhor aos nossos

funcionários e acomodá-los em um ambiente mais agradável.

Durante o período de reforma, o Restaurante permanecerá provisoriamente instalado na antiga Sede Social, espaço localizado próximo à escola de idiomas e continuará mantendo o padrão de qualidade a que estamos acostumados.



Colaboradores Paineirenses participam de curso de Brigada de Incêndio



Com o objetivo de proporcionar aos participantes os conhecimentos básicos sobre prevenção, isolamento e extinção de princípios de incêndio, além de técnicas de abandono de área e primeiros socorros, foi oferecido aos colaboradores do Clube Paineiras, no dia 13 de Julho, um curso de Brigada de Incêndio, com o Capitão Paulo Domingos Fernandes.

A partir de agora, cerca de 10 funcionários estão especialmente capacitados para atuar em uma situação de risco.

Os brigadistas "formados" foram selecionados por apresentar: boa saúde, boa condição física, bom conhecimento das dependências do Clube, capacidade de identificar facilmente situações de emergência e capacidade de controlar aglomerações.

Em uma situação de emergência, conte com a ajuda dos nossos brigadistas, são eles:

NOME	SETOR	FUNÇÃO
Celso Soares Rebouças	Manutenção	Encanador
Edivaldo José Nunes	Esportes	Auxiliar de Serviços Gerais
Emérito Alves de Oliveira	Caldeiras	Auxiliar de Serviços Gerais
Fabiana Recaldes Souza	Contabilidade	Assistente Contábil
Iana Serpa da Mota	RH	Auxiliar de RH
João José Pereira da Silva Filho	Manutenção	Eletricista
Josuel Ulisses de Moura	Sociocultural	Zelador
Marisa Cubells	Centro Médico	Recepcionista
Vania Simão dos Santos Gomes	Suprimentos	Compradora Júnior

Ascensoristas

Esses profissionais desempenham uma função que, observadas algumas regras e cuidados, pode contribuir muito para a excelência no atendimento aos Associados

O Departamento de Recursos Humanos promoveu um curso aos ascensoristas com a finalidade de aprimorar seus conhecimentos na atividade.

Foram passadas a esses profissionais as orientações necessárias para que eles possam prestar atendimento com qualidade, sutileza e discrição aos associados.

Recursos Humanos



Uniformes

- /Devem ser mantidos sempre muito bem passados e conservados.
- /Colarinho sempre limpo.
- /Solicitar a troca sempre que necessário.
- /Evitar usar roupas coloridas por baixo do uniforme, optar pela cor branca.
- /Evitar blusas curtas, neste caso, solicitar a troca.



Cabelos

- /Mantê-los sempre presos



Unhas

- /Sempre limpas
- /Sem esmalte descascado
- /Se pintadas, dê preferência à cores discretas



Maquiagem

- /Discreta e com cores mais claras



Como atender bem o cliente face-a-face

- /Procurar sempre cumprimentá-lo, com expressões como: "bom dia", "boa tarde" e "boa noite", usando um tom de voz agradável e olhando em seus olhos, para que transmita segurança e confiança.

Além disso, os colaboradores devem estar sempre por dentro dos principais eventos, para poder esclarecer todas as dúvidas dos associados, ou, no mínimo saber encaminhá-los para onde possam colher as informações com precisão. ✱

Programa Viva Melhor com Saúde Preventiva

Doenças Respiratórias durante o Inverno

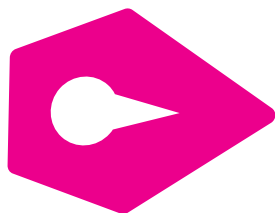


Em mais uma palestra da série: Viva Melhor com Saúde Preventiva, o Departamento de Recursos Humanos trouxe para os colaboradores do Paineiras, no dia 28 de Julho, uma palestra sobre Doenças Respiratórias Durante o Inverno, ministrada novamente pela Dra. Katia Valente. Na ocasião, foram passadas valiosas informações, além de respostas às dúvidas que surgem com frequência nesta época do ano.

Esse tema foi escolhido em virtude do período de inverno, estação mais fria do ano e período em que aparecem os casos de doenças ligadas ao sistema respiratório, tais como gripe, resfriado, sinusite aguda, pneumonia e rinite. A maioria destas doenças pode ser evitada com cuidados muito simples. "Além de se proteger do frio, é muito importante lavar sempre as mãos e manter o ambiente arejado e umidificado. É essencial evitar o acúmulo de poeira e lavar as roupas de inverno antes de usar e ainda, se possível, colocá-las ao sol", garante a Dra. Katia.

Confira algumas dicas para ficar livre das temidas Doenças Respiratórias:

- 1**) Mesmo a sensação de sede sendo menor no inverno, é importante que as pessoas bebam bastante água para ficarem hidratadas;
- 2**) O uso de umidificadores ou de bacias cheias de água aumentam a umidade do ar e facilitam a respiração;
- 3**) Evitar banhos muito quentes impede que a camada superficial de "gordura" da pele seja retirada, o que poderia fazer com que a pele ficasse muito seca ou trazer algum tipo de alergia;
- 4**) Fazer exercícios físicos aumenta a capacidade respiratória, por isso não pare de se mexer por causa do frio;
- 5**) Se você tem mais de 60 anos é importante que se vacine contra a gripe para se prevenir;
- 6**) Evitar lugares fechados também ajuda a ficar longe das doenças respiratórias, assim como manter suas roupas de cama e vestimentas sempre limpas;
- 7**) Lave as mãos com frequência para evitar que você mesmo leve microorganismos nocivos para a sua boca e utilize lenços descartáveis;
- 8**) O inverno é uma boa hora para parar de fumar, pois os fumantes e as pessoas que convivem com eles têm muito mais chances de contrair enfermidades respiratórias.



Ao final da palestra, a Dra. Katia sorteou entre os presentes um aparelho de inalação e o colaborador Josinaldo Manoel Calixto, Departamento Sociocultural, foi agraciado com o presente. ★

Recursos Humanos



Achados e Perdidos

Caro colaborador,

Caso sejam encontrados nas dependências do Clube objetos perdidos, tais como: celulares, chaves, roupas, carteiras ou bolsas, entre outros, favor encaminhá-los diretamente ao Setor de Achados e Perdidos, que foi inaugurado no dia 09 de Agosto em frente à Biblioteca.

Horário de funcionamento:

Segunda a sexta-feira, das 08h às 20h.
Sábados, domingos e feriados, das 08h às 17h.

CARO COLABORADOR,

Nesta edição, apresentaremos as novas Clínicas e Hospitais Credenciados ao Convênio Médico, que se localizam na Zona Norte de São Paulo. Para mais

informações, os interessados podem entrar em contato através do Golden Fone: 0800 728-2001. ★

Razão Social	Tipo de Serviço	Especialidade	Telefone
Clínica Médica Figueira Sartori S/S Ltda	Clínica Especializada	Cirurgia Geral Dermatologia Endocrinologia Traumato Ortopedia	(11) 2977-0750
Clínica Oftalmológica Iguatemi Ltda.	Clínica Especializada	Oftalmologia	(11) 2242-6329
E.F.I - Serviços de Oftalmologia S/S Ltda	Clínica Especializada	Oftalmologia	(11) 2950-5888 / 2959-3297
Núcleo de Orientação para Saúde Ltda	Clínica Especializada	Cardiologia	(11) 2979-1112 / 2977-7778
Clínica Médica Monte Sinai SC Ltda	Clínica Especializada	Pediatria	(11) 2950-2323
Centro de Medicina Feminina Ltda	Clínica Especializada	Ginecologia e Obstetrícia	(11) 3862-4240
Clínica de Radioterapia Santana Ltda	Serv. Especializado	Radioterapia	(11) 2973-5486

Portaria Social



Foi realizado no dia 29 de Julho, um treinamento com os colaboradores responsáveis pelo atendimento na Portaria Social do Clube, um processo de reciclagem, no qual foram discutidos os principais meios para atingir a excelência em recepção e nos demais serviços ali prestados.

Pautados pelo princípio do dever de atender bem, focando nas necessidades e expectativas do cliente, na ocasião,

foram discutidas questões como boa comunicação verbal, trabalho em equipe, discrição, iniciativa, organização e muitos outros temas.

A Portaria Social do Clube Paineiras do Morumbi conta com 7 colaboradores, sendo 4 recepcionistas, 2 porteiros e um encarregado de portaria.

Organizadas pelo Departamento de Recursos Humanos, essas iniciativas são tomadas para que nossos colaboradores

adquiram parâmetros para desenvolverem bem suas atividades cotidianas, para que possam atender com cordialidade e prestar um bom serviço, sabendo informar e esclarecer as dúvidas rotineiras dos associados. ✪

Recursos Humanos

Redes

Superior, Especial, Básica, Essencial, Golden Sampa Top e Golden Sampa Plus

Superior, Especial, Básica, Essencial, Golden Sampa Top e Golden Sampa Plus

Superior, Especial, Básica, Essencial, Golden Sampa Top e Golden Sampa Plus

Superior, Especial, Básica, Essencial, Golden Sampa Top e Golden Sampa Plus

Superior, Especial, Básico, Essencial, Golden Care, Golden Sampa Top e Golden Sampa Plus

Superior, Especial, Básico, Essencial, Golden Sampa Top e Golden Sampa Plus

Superior, Especial, Golden Sampa Top, Golden Care, Básica, Essencial e Golden Sampa Plus

Local de Atendimento

Rua Banco das Palmas, 124, Santana, São Paulo/SP

Av. Edu Chaves, 813 – sala 02, Parque Edu Chaves,SP

Rua Doutor Olavo Egidio, 208, Santana,SP

Rua Banco da Palmas, 169 – Sala 03, Santana,SP

R Exequiel Freire, 55 - Santana SP

Rua Aurelia, 971 - VI Romana - São Paulo SP

R. Voluntarios da Patria, 2677 - Santana SP



2131	Achados e Perdidos	2110	Esportes - Competitivo	2038	Presidência - Recepção
2123	Alimentos e Bebidas - Gerência	2104	Esportes - Fax	2001	Presidência - Secretária
2076	Alimentos e Bebidas - Fax	2100	Esportes - Gerente	2114	Quadra de Tênis
2069	Almoxarifado Central	2112	Esportes - Ginásio Novo	2037	Rec. Humanos
2111	Almox. Esportivo/Ginás. Vale	1702	Esportes - Prep. Física - Compt.	2042	Rec. Humanos - Benefícios
2113	Almox. Esportivo/Ginás. Velho	2101	Esportes Rec. - Prog. e Eventos	2040	Rec. Humanos - Gerência
2143	Banca de Jornal	2102	Esportes - Recreativos	2041	Rec. Humanos - Treinamento
2074	Banco Bradesco	2105	Esportes - Sala dos Professores	1718	Rec. Humanos - Recrut. e Seleção
2128	Barbeiro	2103	Esportes - SEFFE/SAT	2044	Refeitório de Funcionários
2048	Berçário - Fraldário	2115	Esportes - SEFFE/SAT	2019	Reprografia
2054	Biblioteca	2032	Estacionamento P1 e P2	2124	Restaurante Social
2149	Biblioteca	2031	Piscina do Vale	2121	Restaurante Rofer - Adm
2056	Brinquedoteca	2030	Piscina Social	2009	Sala de Reuniões - Presidência
2127	Cabeleireiro	2060	Financeiro - Gerência	2056	SEARTI
2088	Caldeira - Piscina Olímpica	1704	Financeiro - Gerência	2021	Segurança
2093	Caldeira - Piscina Social	2107	Fitness Center	2022	Segurança
2108	Campo de F. Society	1712	Judô - Dojo	2020	Serviços Gerais - Supervisor
2055	Carteado	2008	Jurídico	2116	Snooker
2010	CAT - Atendimento	2016	Jurídico	2126	Sociocultural - Eventos
2012	CAT - Atendimento	2138	Kopenhagem	2058	Sociocultural - Cursos
2013	CAT - Atendimento	2132	Lanchonete - Bistrô	2053	Sociocultural - Cursos
2067	CAT - Caixa	2136	Lanchonete - Café Paineiras	2147	Sociocultural - Ev. Culturais/Fax
2017	CAT - Coordenador	2133	Lanchonete - Carvalho	2050	Sociocultural - Eventos Sociais
2015	CAT - Fax	2130	Lanchonete - Fiorema	2052	Sociocultural - Expediente
2011	CAT - Gerente	2131	Lanchonete - Snooker	2148	Sociocultural - Gerente
2146	CAT - Stand de Vendas	2091	Lavanderia	2051	Sociocultural - Superv. Cultural
2068	Central de Recebimentos	2092	Limpeza	2056	Som
2045	Centro Médico - Administração	1709	Locações de Espaços	2118	SPA Paineiras Feminina - Sauna
2046	Centro Médico - Enfermaria	2075	Locações de Espaços	2129	SPA Paineiras Masc./Fem. - Sauna
2047	Centro Médico - Fisioterapia	2094	Manutenção	2109	Squash
2059	Centro Médico - Recepção	2097	Manutenção - Almoxarifado	1710	Suprimentos
1760	Cobrança	2081	Manutenção - Assistente	2034	Suprimentos
2063	Cobrança	2082	Manutenção - Elétrica	2071	Suprimentos
2064	Cobrança	2096	Manutenção - Fax	2072	Suprimentos
1701	Cobrança	2080	Manutenção - Gerência	2073	Suprimentos - Fax
1704	Cobrança	2084	Manutenção - Marcenaria	2070	Suprimentos - Gerência
1705	Cobrança - Fax	2087	Manutenção - Mec. Hidráulica	2077	Tecnologia - Gerente
2007	Conselho Deliberativo	2089	Manutenção - Pintura	2079	Tecnologia - Sistemas
2119	Conselho Deliberativo - Fax	2095	Manutenção - Projetos	2078	Tecnologia - Suporte
2062	Contabilidade	2083	Manutenção - Refrigeração	2134	Tecnologia
1717	Contabilidade - Fax	2090	Manutenção - Secretária	2023	Transportes
2061	Contas a Pagar	2086	Manutenção - Serralheria	2027	Vestário Feminino do Vale
2065	Contas a Pagar	1713	Marketing e Comunicação	2025	Vestário Feminino Social
2049	Controladoria	2098	Marketing e Comunicação	2014	Vestário Fitness
2137	Cozinha Social	2099	Marketing e Comunicação	1703	Vestário Infantil
2039	DASP - Assistência Social	2135	Mini Shopping	2026	Vestário Masculino do Vale
2043	Depto. Pessoal	2057	Montagem	2024	Vestário Masculino Social
1714	Depto. Pessoal	1716	Ouvidoria	2005	Vice-Presidente - 1º
2004	Diretoria Tesoureira	2125	Piano Bar	2002	Vice-Presidente - 2º
2003	Diretoria - Secretária	1703	Piscina Kids	2144	Wizard
2028	Elevadores do Vale/Sociais	2018	Portaria Social		

Ramais de Emergência:

123 | Médico

| 456 | Segurança

| 3742-2088 - Presidência - Fax

Expediente

Diretoria Executiva

(Gestão 01/01/2010 a 31/12/2012)

Presidente: José Miguel Spina

1º Vice-Presidente: Sérgio Henri Stauffenegger

2º Vice-Presidente: Luiz Fernando de Paiva Monteiro

Secretária: Ana Emília O. de Almeida Prado

Tesoureiro: Roberval Ramos Mascarenhas

Paineiras Info

Produção Editorial e Gráfica: DeepMind Marketing Estratégico

Jornalista Responsável: Rafael Castro Neto - MTb 63.397

Editoração: Christopher Franklin

Fotos: DeepMind e arquivo Paineiras

Impressão: SP Print