



INFORMATIVO

# Paineiras



JANEIRO DE 2012 . Nº 129 / ANO X

# ENERGIA SUSTENTÁVEL



# UMA RIQUEZA QUE DEVE SER PRESERVADA POR TODOS NÓS!

Muitas pessoas desconhecem o valor existente nas pequenas coisas. Acender a luz de casa, por exemplo, pode parecer algo banal. Contudo, quase 1 bilhão e meio de pessoas no mundo não vivem essa experiência. Infelizmente existem pessoas que, em pleno século 21, ainda não têm acesso à eletricidade. Fatos como esse fizeram a ONU – Organização das Nações Unidas – declarar 2012 como o “Ano Internacional da Energia Sustentável para Todos”. O propósito da entidade é conscientizar governos e populações sobre a necessidade de conservar os recursos energéticos. Para tanto, é preciso que todos atuem de forma sustentável, usando e preservando, da melhor maneira possível, os recursos naturais. A eletricidade é um desses recursos que deve ser bem utilizado. Trata-se de uma atitude que todos podem adotar. Basta apenas assumir condutas simples que, além de beneficiar a coletividade, geram economia de recursos. Confira, nesta edição, como participar dessa campanha mundial e veja como é fácil garantir, no presente e para o futuro, uma energia sustentável para todos.

**Página 4**

**Treinamentos nas Paineiras  
apresentam resultados  
positivos em 2011**

**Página 3**

**Coordenadoria de  
Inclusão Digital dispõe de  
serviços especializados**

**Página 5**

**Colaboradores dão exemplo  
de solidariedade no  
Lar Mãe Mariana**

**Página 7**

IO  
Nº 4

# Instruções Operacionais

## Limpeza de **piso de madeira**

**O**s pisos de madeira são facilmente encontrados nos postos de trabalho. Trata-se de uma forração diferenciada, muito conhecida e apreciada por sua durabilidade, resistência e beleza. A limpeza e a higienização constante desse tipo de superfície exigem dos profissionais atenção e cuidados redobrados. Foi pensando nisso que a Paineiras elaborou uma norma específica para limpeza de piso de madeira que está descrita na Instrução Operacional (IO). Acompanhe, a seguir, os detalhes dessa operação, que também podem ser encontrados em seu posto de trabalho:

**Conforme a rotina de trabalho do posto, observe as seguintes recomendações:**

- **Antes de iniciar a operação, remova os objetos que impeçam a perfeita varrição. Em seguida, realize a varrição e/ou aspiração do piso visando remover resíduos.**
- **Passar mop água e/ou pano úmido, bem torcido.**
- **Para remover a sujidade do piso, passe pano com removedor para tirar o excesso da cera.**
- **Quando necessário passe enceradeira com palha de aço ou disco preto.**
- **Para proteger o piso, aplique a cera, mantendo sempre o mesmo sentido da aplicação.**
- **Lustre, após encerar, para restaurar o brilho no piso, passando enceradeira com disco de lustre.**
- **Reponha, após o término da limpeza do piso, os objetos no mesmo local onde estavam anteriormente.**
- **Durante e no final verifique se o trabalho foi executado com eficiência e qualidade, conforme o padrão Paineiras**

## Fique ligado!

Acompanhe atentamente aqui, todos os meses, as IOs – Instruções Operacionais – adotadas pela Paineiras nos postos de trabalho. Recorte estas informações e as use sempre que realizar uma atividade. Lembre-se: Os postos de trabalho também possuem cópias das IOs. Quando tiver qualquer dúvida, consulte-as antes de fazer suas tarefas diárias. Quando precisar, procure também a orientação de seu encarregado ou supervisor.

**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 9771 3842 - galvaojr@uol.com.br

**Projeto Gráfico, Editoração e Ilustração**  
Paulo Schmidt  
Tel.: 12 9771 8695  
ps@psestudio.com.br

**Impressão e Tiragem**  
Resolução Gráfica / 2.500 exemplares

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



# Paineiras **faz** **avaliação** **positiva** dos treinamentos

As atividades promovidas no ano passado atenderam um expressivo número de participantes, que tiveram a oportunidade de ampliar suas formações profissionais e pessoais. Para 2012, o setor de treinamento prepara novas atividades que prometem continuar mobilizando os colaboradores da Paineiras.

**D**uas ações, dentre as diversas promovidas em 2011, chamaram a atenção. A primeira foi a conclusão da primeira etapa do treinamento para formação de líderes que tratou, nesta fase, de temas como comunicação, atendimento ao cliente, tipos de

liderança, procedimentos do Departamento Operacional e procedimentos do Departamento Pessoal.

A segunda ação que também mereceu destaque foi a conclusão do segundo ano do Programa de Educação Continuada com os encarregados que já fizeram o módulo 1 no ano passado. “Após

a conclusão do módulo 2, os participantes receberam, individualmente, uma avaliação sobre a evolução de suas ações durante os treinamentos”, explicou Rosângela Barboza, do setor de Treinamento da Paineiras.

Para 2012, uma das ações planejadas é o programa de treinamento voltado ao

desenvolvimento dos supervisores. A meta é realizar encontros mensais, a partir de fevereiro, quando serão tratados assuntos como as bases da liderança, o papel profissional do supervisor, o atendimento ao cliente com foco em suas necessidades e no mercado e o planejamento estratégico para as ações de supervisão.

## Últimas capacitações do ano integram colaboradores

### Integração

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



Turma do dia 01/12



No dia 22 de novembro, um grupo de colaboradores participou de um treinamento sobre Ergonomia, realizado por alunas da Universidade Camilo Castelo Branco na Subprefeitura de São Mateus, em São Paulo (foto em destaque). Já no dia 30 novembro, a capacitação ocorreu na sede de Poá e envolveu supervisores e outros colaboradores. No período da manhã, eles assistiram uma apresentação sobre uso, conservação e manutenção dos veículos da empresa. À tarde, o tema também foi uso, conservação e manutenção, mas dessa vez de equipamentos usados nas atividades diárias de limpeza e higienização. No dia 13 de dezembro, também em Poá, foi a vez da apresentação dos trabalhos elaborados pelos multiplicadores da Paineiras para o curso de formação do qual eles participam desde agosto.



Turma do dia 07/12

# 2012

## ANO INTERNACIONAL DA ENERGIA SUSTENTÁVEL PARA TODOS

 Sustentabilidade

Você sabia que quase um bilhão e meio de pessoas no mundo não têm acesso à eletricidade? É por isso que a ONU – Organização das Nações Unidas – declarou 2012 como o “Ano Internacional da Energia Sustentável para Todos”. Conservar energia é obrigação dos governos, mas é também dever de cada cidadão.

*Energia dos ventos*

*Energia das águas*

*Energia do Sol*

Imagine ficar apenas um dia sem eletricidade. Sem ela não haveria luz nas casas, as geladeiras não preservariam alimentos, os ventiladores não amenizariam calor e os televisores e computadores não entreteriam as pessoas. Sem energia as fábricas não funcionariam, não existiriam sinais de trânsito e tudo seria um caos. No Brasil, a maior parte da eletricidade vem de usinas hidroelétricas, que usam a força das águas represadas de um rio para gerar eletricidade. Porém, a cada ano, o consumo elevado e errado desse precioso bem faz com que sua oferta não seja suficiente para atender adequadamente a todos. Quem paga pelo consumo excessivo é a população, que vê a conta de luz aumentar. Confira como cada um de nós pode colaborar para um consumo sustentável de energia:

- 1** Procure usar com cautela os aparelhos elétricos no “horário de pico”, que vai das 17 às 22 horas. Aqueles que mais gastam na residência são: chuveiro elétrico (30%), geladeira (30%), lâmpadas (15%) e ferro elétrico (7%). Faça sempre a manutenção desses equipamentos.
- 2** Não deixe carregadores de celular ligados à tomada de forma desnecessária, pois, mesmo fora de uso, eles consomem energia. Tire da tomada, mesmo quando estão desligados, aparelhos eletrônicos como televisores, rádios e computadores.
- 3** Quando comprar qualquer equipamento, dê preferência aos que têm baixo consumo. Verifique se ele tem o selo Procel – Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica, e confira no aparelho a etiqueta de eficiência energética, que apresenta uma escala que vai de “A” (mais eficiente) a “G” (menos eficiente).
- 4** Use corretamente sua geladeira: não deixe a porta aberta por muito tempo, descongele e limpe constantemente o equipamento e não coloque alimentos ainda quentes em seu interior. A geladeira deve ser colocada em local ventilado e longe de fontes de calor, como o fogão. Verifique também e troque, quando necessário, as borrachas de vedação da porta.
- 5** Evite, ao máximo, deixar luzes acesas sem necessidade dentro de casa. Pintar as paredes e o teto com cores claras é uma forma simples de aproveitar a iluminação do sol. Outra dica útil é trocar as lâmpadas incandescentes por fluorescentes ou eletrônicas – as populares “lâmpadas econômicas”.
- 6** Nesses dias de calor, deixe a chave do chuveiro na posição “verão”. Verifique se é possível instalar em sua casa um aquecedor de água por energia solar. Esses aparelhos estão com preços mais acessíveis, necessitam de baixa manutenção e geram uma grande redução no consumo de energia e, por consequência, na conta de luz. É um investimento que vale a pena.





Kelliane, Elivani, Neide e Maria Betânia



O coordenador João Francisco elogiou o empenho da equipe

# Paineiras presta serviços especializados à **Coordenadoria de Inclusão Digital**

O órgão, vinculado à Secretaria Especial de Participação e Parceria da Prefeitura de São Paulo, recebe atendimento nas áreas de limpeza e higienização e copa. A parceria com a Paineiras mantém-se forte há mais de 3 anos devido a dedicação de uma equipe preparada para enfrentar qualquer desafio.

**T**odos os dias, um grande número de pessoas busca os serviços oferecidos pela Coordenadoria, que está instalada na Rua Libero Badaró, 137, no centro da capital. No local atuam cerca de 50 servidores que cuidam das diversas ações desenvolvidas pelo programa "Telecentros". Além da Coordenadoria, a Paineiras ainda responde pela limpeza e higienização de 64 Telecentros, espalhados por todas as regiões da capital.

João Carlos Berci, coordenador geral de Inclusão Digital, disse estar satisfeito com os serviços prestados. "O trabalho é de boa qualidade. As profissionais da Paineiras são prestativas, organizadas e dedicadas. A supervisão também está presente e atenta", explica o cliente. Neide

Fernandes de Figueiredo, auxiliar administrativa da Coordenadoria, também acompanha com frequência a equipe. "As colaboradoras estão perfeitamente adaptadas à nossa rotina. Essa parceria com a Paineiras tem nos ajudado muito".

Uma das integrantes do grupo que atua na Coordenadoria de Inclusão Digital é Maria Betânia Rosa, que completará em fevereiro 16 anos de serviços prestados à Paineiras. A colaboradora, que ingressou na empresa como auxiliar de limpeza, desempenha nos últimos 4 anos a função de copeira. "A Paineiras faz parte de minha história. Tenho na memória bons momentos vividos pelos setores onde passei. É uma satisfação muito grande fazer parte da empresa", destacou Betânia, que está há pouco mais de 2 meses atuando na Coordenadoria.

## Conheça o trabalho da Coordenadoria



Os ambientes da Coordenadoria recebem o atendimento diferenciado da Paineiras

Criada em janeiro de 2001 sob denominação de Coordenadoria do Governo Eletrônico, o setor atendido pela Paineiras visa servir como elo entre o cidadão e a Prefeitura no mundo digital. A mudança de nome ocorreu em 2005, quando a Coordenadoria foi desmembrada. A Secretaria Especial de Participação e Parceria assumiu a Coordenadoria de Inclusão Digital, responsável pela implantação e gerenciamento dos Telecentros, que oferece oficinas de capacitação que buscam preparar o cidadão para a inserção no mercado, além de acesso livre à internet há mais de 2 milhões de pessoas na cidade de São Paulo. Mais informações podem ser obtidas em [www.telecentros.sp.gov.br](http://www.telecentros.sp.gov.br)



ESPAÇO FAMÍLIA



CIDADES PAINEIRAS

# Sorocaba: município de forte desenvolvimento urbano no estado

Quarta mais populosa do interior de São Paulo, Sorocaba tem uma população superior a 586 mil habitantes, distribuídos em uma área de 456 quilômetros quadrados. Sua microrregião conta com 14 municípios, somando mais de 1 milhão e 300 mil habitantes. A cidade está se transformando em um grande polo industrial do interior, sendo considerada a 29ª

cidade brasileira com maior potencial de consumo, conforme relatório do grupo "Brasil em Foco". Sorocaba ainda abriga 9 universidades, sendo 7 privadas. A cidade conta com 70 quilômetros de ciclovias criadas nas avenidas principais da cidade, tendo a segunda maior malha cicloviária do Brasil, ficando atrás apenas do Rio de Janeiro. Sorocaba, que na língua Tupi significa "lugar da rasgadura" da terra, foi fundada em 15 de agosto de 1654 pelo

capitão Baltazar Fernandes e passou a comarca em 30 de março de 1871.

Posto atendido pela Paineiras em Sorocaba:

- Cetesb
- Fatec
- Departamento de Polícia Federal
- Eucatex – dentro da GM

O INFORMATIVO PAINEIRAS FOI FEITO PRA VOCÊ E SUA FAMÍLIA. MANDE SUGESTÕES PARA ESTE ESPAÇO, ENCAMINHANDO SUA CONTRIBUIÇÃO POR SEU ENCARREGADO OU SUPERVISOR. PARTICIPE!



CUIDADOS FEMININOS

## Dicas de economia familiar para o ano novo

Assim que o ano novo começa sabemos que haverá, pela frente, uma série de gastos e contas para pagar. Tem o imposto da casa e do carro (IPTU, IPVA), material escolar das crianças para comprar e os carnês e crediários feitos antes do Natal. Quem usou o 13º com cautela e fez um planejamento prévio certamente passará por tudo isso sem grandes problemas. Vale lembrar que nunca é tarde para economizar, mesmo em momentos como esse, de muitos compromissos. Acompanhe algumas dicas:

- Converse com sua família sobre dinheiro. Mostre a eles quais são seus limites e possibilidades.
- Elabore, junto com a família, uma lista com todos os gastos mensais. Assim você descobre onde poderá economizar.
- Guarde todo dinheiro que sobrar – até as moedinhas – e faça uma poupança. Ela é uma boa forma de economizar e obter lucro.
- Trace metas financeiras para conseguir adquirir bens e, antes de sair às compras, questione-se: preciso ou quero? Se precisar, compre.

**Lembre-se: pesquise os preços do que quer adquirir e fuja das prestações.**

• Evite desperdícios, principalmente de alimentos, de luz, de água e de telefone – inclusive celular. **Lembre-se: aquilo que você conquista merece ser preservado.**

CAÇA-PALAVRAS

A PESSOAS PERCEBEM QUE, QUANDO ECONOMIZAM, CONSEGUEM CONQUISTAR AQUILO QUE DESEJAM. IDENTIFIQUE, NO QUADRO, PALAVRAS QUE TEM RELAÇÃO COM ESSE IMPORTANTE HÁBITO.

POUPANÇA / DINHEIRO / COFRINHO / MOEDAS / LUCRO / JUROS  
COMPRAS / PRECAUÇÃO / TRANQUILIDADE / FUTURO

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





ESPAÇO FAMÍLIA

Fevereiro 2012

Atenção para o Calendário  
Pagamento de **Salário**: 5º dia útil  
Pagamento de **VR**: 5º dia útil  
Pagamento de **VT**: Dia 10  
Pagamento **VA**: Dia 20

## NOTÍCIAS DO RH

# Fique atento para não ter problemas com seus cartões

### Vale Refeição e Alimentação

Caso haja perda ou problemas com esses cartões é necessário estar com o seu CPF em mãos, ligar no telefone 4003 3167 (capital) ou 0800 888 7633 (interior), teclar opção 0, depois opção 1. Você será transferido para um dos atendentes e poderá cancelar e solicitar uma nova via do seu cartão.

### Cartão Bilhete Único (SPTrans)

Caso aconteça problemas com esse cartão é necessário dirigir-se a um posto da SPTrans. Para solicitar 2ª via também é necessário dirigir-se a um posto da SPTrans, levando junto o número do cartão. Após o recebimento da 2ª via do cartão é preciso ligar ao 0800 da empresa e passar o novo número.

### Cartão Bom

Caso haja problemas no cartão Bom, ligue direto no telefone 0800 7711800. Para solicitação de uma 2ª via use também esse telefone.

## CIDADANIA



# Colaboradores participam de mutirão no Lar Mãe Mariana

Um grupo de profissionais da Paineiras deu um exemplo de solidariedade no dia 3 de dezembro. Eles dedicaram o sábado para os idosos atendidos pela Instituição Assistencial Cristã Lar Mãe Mariana, da cidade de Poá. Além de cuidar da limpeza e higienização das dependências da entidade, a equipe dedicou horas de convívio e de afeto aos internos. Francisca Freire Gonçalves, auxiliar administrativa da sede, foi uma das integrantes da ação solidária. "É a segunda vez que participo. É um trabalho que faz bem para mim e para os idosos, que ficaram felizes com nossa presença", destacou a colaboradora.

## CULINÁRIA



# FALSO PALMITO DE MANDIOCA

Rica em fibras, a mandioca é uma raiz que tem mil e uma utilidades. Uma delas é servir como um falso palmito que pode ser usado no recheio de pastéis, bolos e tortas, ou ainda completar uma salada temperada com limão, cebola e azeite. Confira a receita enviada pela nutricionista Katia, da Prefeitura Municipal de Poá:

### Ingredientes

Para a salmoura: 1 litro de água e 2 colheres de sopa de sal  
Para o líquido da conserva: 2/3 de salmoura e 1/3 de vinagre branco

### Modo de preparo

Retire a casca marrom que envolve a mandioca e separe a casca branca ou bege. Pique miudinho, afervente por 2 vezes e, na terceira vez, cozinhe na salmoura por mais ou menos 20 minutos. Por último escorra da salmoura e deixe ferver no líquido de conserva. Agora é só usar o falso palmito em suas receitas!

# Meningite: doença que ataca sem distinção

A meningite é a inflamação das membranas que envolvem o cérebro, chamadas de “meninges”. A doença, causada principalmente por bactérias ou vírus, apresenta diversos tipos que, necessariamente, não são todas contagiosas ou transmissíveis. Porém, ninguém está livre de contrair meningite, em qualquer época do ano.



**F**oi o que aconteceu com a cantora Ivete Sangalo, que ficou internada no mês de dezembro em decorrência da doença, quer pode ser transmitida através da fala, tosse, espirros e beijos, passando de uma pessoa para outra. Apesar de atingir todos os indivíduos, sem distinção, a meningite ataca com mais frequência crianças menores de 5 anos. Das formas contagiosas, a mais perigosa é a meningite meningocócica, causada por uma bactéria conhecida por

“meningococo”. Contudo, nem todas as pessoas que adquirem essa bactéria ficam doentes, uma vez que o organismo se defende com seus anticorpos. As crianças de 6 meses a 1 ano são as mais vulneráveis à forma bacteriana porque ainda não desenvolveram anticorpos suficientes para combatê-la. A meningite é uma doença grave e todos devem estar alertas para os sinais e sintomas. Se diagnosticada e tratada logo, a meningite pode ser curada sem deixar sequelas ao doente.

## Principais sintomas

- Febre alta
- Dor de cabeça forte
- Vômitos (nem sempre, inicialmente)
- Rigidez no pescoço (dificuldade em movimentar a cabeça)
- Manchas cor de vinho na pele
- Estado de desânimo, moleza

Nos bebês pode-se também observar: moleira tensa ou elevada, inquietação com choro agudo, rigidez corporal com movimentos involuntários, ou corpo “mole”, largado.

## Tratamento

É fundamental, caso apareçam os sintomas da meningite, buscar orientação médica e nunca automedicar-se. Após a avaliação especializada, o paciente pode ficar internado e o tratamento será realizado com antibióticos específicos.

## Prevenção

Existem vacinas que previnem alguns tipos de meningite e as principais estão disponíveis no calendário básico de vacinação das crianças. Por isso, é fundamental manter a caderneta de vacinação em dia. Outras formas de prevenção incluem evitar contato com pessoas doentes, aglomerações, manter os ambientes ventilados e não descuidar da higiene.

Fonte: Ministério da Saúde