



INFORMATIVO

Paineiras



FEVEREIRO DE 2012 . Nº 130 / ANO X

Sol, verão, calor: saiba aproveitar tudo que o início de ano tem de bom!

Os dois primeiros meses do ano são marcados pelo verão, período em que é possível notar uma grande melhora no estado de espírito de muitas pessoas, que tendem a ficar mais dispostas e animadas por causa do sol e calor predominantes. Porém, é preciso não descuidar da saúde nesse período tão esperado.

O sol de verão que predomina forte até o início do outono, no dia 23 de março, ajuda o organismo a produzir a vitamina D, fundamental na absorção de cálcio pelos ossos. Apesar de o sol fazer bem à saúde, ele também pode se tornar prejudicial, principalmente se houver exposição excessiva ou sem a proteção adequada à radiação solar. Fazer exercícios sem orientação, tomar pouca água e ficar horas debaixo do sol sem protetor só para pegar um bronzeado são algumas condutas repetidas muitas vezes por pessoas que apenas querem aproveitar o verão sem tomar, contudo, os cuidados devidos. Acompanhe, nesta edição, algumas dicas sobre como aproveitar tudo de bom que o sol dá para todos, de graça!

Página 4



**Setor de treinamento
capacita 280
novos porteiros**

Página 3

**Profissionais da Paineiras
atendem o CAT
de Santana**

Página 5

**Colaboradores da sede
de Poá dão exemplo
de solidariedade**

Página 7

IO
Nº 3

Instruções Operacionais

Limpeza de piso frio

Os pisos frios estão presentes em praticamente todos os postos de trabalho. Para realizar uma limpeza eficaz dessas áreas é preciso ficar atento aos detalhes. Por isso a Paineiras criou uma norma detalhada para limpeza de piso frio. As informações estão descritas na Instrução Operacional (IO), que também podem ser encontradas em seu posto de trabalho. Acompanhe, a seguir, os detalhes dessa operação:

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

- Antes de iniciar a limpeza, selecione e transporte até o local os equipamentos e materiais a serem usados.
- Se necessário, antes ou durante a limpeza, remova os móveis e objetos do local para facilitar a realização do trabalho. Não se esqueça de sinalizar as áreas a serem limpas.
- Passe mop pó, vassoura ou pano com rodo no piso para retirar os detritos. Em seguida, passe mop água ou pano úmido.
- Para remover a sujidade do piso, lave-o com água ou a seco.

Lavando com água

Lavando a seco

- Não esqueça de sinalizar o local.
- Aplique o produto diluído e adequado no piso.
- Passe a vassoura, minilock ou enceradeira com escova ou disco apropriado.
- Enxague com água limpa.
- Enxugue com pano ou mop água.
- Não esqueça de sinalizar o local.
- Pulverize o produto no piso, delimitando uma pequena área por vez.
- Passe a enceradeira com disco apropriado verde ou preto, secando o produto pulverizado no piso e removendo a sujidade, que ficará no disco.

- Para proteger o piso aplique a cera, mantendo a uniformidade no sentido da aplicação. Depois lustre passando a enceradeira com disco de lustre.
- Mantenha a arrumação, repondo os objetos no mesmo local.
- Durante e após o término da limpeza do piso frio, 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

www.paineiras.com.br

Profissionais são capacitados para atuar como porteiros nas escolas municipais de Poá



As atividades foram promovidas no centro de treinamento da Paineiras, também em Poá. Cerca de 280 colaboradores participaram das ações, que aconteceram durante o mês de janeiro. Os treinamentos foram apresentados pelo supervisor de portarias da Paineiras, Sergio Neri da Silva. Ele explica que cada atividade contou com turmas de até 30 pessoas. “Trabalho na área

a mais de 20 anos. Além das técnicas referentes ao trabalho dos porteiros, busquei mostrar que todas as pessoas que chegam às portarias são clientes e merecem um atendimento de excelência”, esclareceu. Dentre os vários assuntos tratados no treinamento destacaram-se as normas e procedimentos de atuação na portaria, as formas de contato com o público, o cuidado com a aparência, o controle de acesso, a ronda e a identificação dos visitantes.

Colaboradores da região de Araraquara participam de treinamento



As atividades aconteceram dia 14 de janeiro, na ETE – Escola Técnica Estadual de Araraquara. O local foi gentilmente cedido pelo cliente para a realização das atividades teóricas e práticas, coordenadas por Mari Libert, do setor de treinamento da Paineiras. Durante a manhã, o tema abordado foi “Técnicas de Limpeza” e a tarde o assunto foi “Comportamento no Ambiente de Trabalho”. Além dos colaboradores de Araraquara, o treinamento beneficiou os profissionais de Matão e São Carlos.

Paineiras realiza treinamento de Cadeira Suspensa e Trava Quedas

Os trabalhos aconteceram dia 27 de dezembro na sede da Paineiras, em Poá. Os colaboradores realizaram diversas atividades práticas, sob coordenação do técnico de segurança do trabalho, Carlos Silva.

Integração

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



Turma do dia 15/12/2011



Turma do dia 21/12/2011



Turma do dia 28/12/2011



Turma do dia 05/01/2012



Turma do dia 12/01/2012

Evite sol em excesso e não descuide de sua **saúde** durante o verão

O verão é, para muita gente, a melhor época do ano. Além de ajudar na melhora do estado de espírito das pessoas, que tendem a ficar mais dispostas e animadas, o sol que predomina forte nesta estação é também essencial à saúde porque ajuda o organismo a produzir a vitamina D, fundamental na absorção de cálcio pelos ossos.



Recentemente foram descobertos outros benefícios da vitamina D, como a diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de câncer, como os de mama, próstata, cólon e pâncreas; e a ajuda em doenças como diabetes, esclerose múltipla e hipertensão. A falta dessa vitamina pode causar, nas crianças, raquitismo e deformidades. Já nos adultos, principalmente idosos, deixa os ossos frágeis e favorece a osteoporose. Apesar de o sol fazer bem à saúde, ele pode se tornar prejudicial, principalmente se houver exposição excessiva ou sem a proteção adequada à radiação solar. Acompanhe, a seguir, algumas dicas importantes para aproveitar bem o verão e os benefícios do sol:

- A pele precisa de pelo menos **20 minutos por dia de sol** para produzir toda a vitamina D necessária ao bom funcionamento do organismo. Contudo, deve-se evitar o período entre às 10 horas da manhã e 4 da tarde, quando há maior intensidade dos raios ultravioleta tipo B – também chamados de UVB. Essa radiação, tomada de forma constante e em excesso, pode causar problemas graves de saúde, como o câncer de pele.
- Antes de praticar **qualquer exercício físico**, principalmente ao sol, é indispensável fazer uma **avaliação médica**. Depois do aval do médico, qualquer atividade é bem-vinda, como uma caminhada pelo bairro. Porém, lembre-se que durante a prática esportiva é importante usar calçados adequados e roupas leves que facilitem a transpiração. Recomenda-se ainda o **consumo constante de água** para evitar a desidratação.
- **Beber água** não é um ato que deve ficar restrito aos exercícios. Todas as pessoas, independente da idade, devem beber muita água – **pelos menos 2 litros por dia**. Outra opção é beber suco de frutas, de preferência natural. É importante **diminuir ao máximo a ingestão de bebida alcoólica e o consumo de cigarros**.
- Há quem pense que **protetor solar** só deve ser usado na piscina ou na praia. Em **qualquer situação**, o correto é usar sempre filtro de proteção solar nas áreas mais expostas ao sol, principalmente rosto, nuca, orelhas, braços e mãos. O ideal é aplicar o protetor 30 minutos antes da exposição para aumentar o poder de penetração. **Durante o verão é recomendável usar filtro de proteção alta**, principalmente no rosto, de fator 15 ou mais. Mesmo em dias nublados ou com mormaço o uso do **protetor é indispensável**. Não esqueça de verificar a qualidade e o prazo de validade dos protetores e nunca use produtos feitos em casa ou comprados nas ruas, sem procedência.
- Muita gente acha que, para ficar com o bronzeado do verão, é preciso ficar horas ao sol. A alimentação correta pode ajudar neste propósito, principalmente se for priorizado o consumo de cenoura, beterraba e outros legumes e frutas de cor amarela ou vermelha, que são ricas em caroteno e vitamina D e que deixam a pele mais protegida contra os raios solares e mais resistente à doenças, como o câncer.



As colaboradoras Jaqueline, Rosana e Regina



Rafael, supervisora Denize, gerente André e Denise

Colaboradores fazem a diferença no CAT – **Centro de Apoio ao Trabalho** de Santana

Cerca de 400 pessoas buscam diariamente os serviços do CAT, que abriga oficinas de orientação profissional, salas de treinamento e de informática e a gerência regional da Zona Norte de São Paulo, que responde pelas unidades do Tucuruvi, Casa Verde e Perus, que também recebem os serviços das Paineiras.

D iariamente, as colaboradoras da Paineiras se esforçam em oferecer serviços de qualidade, visando tornar os ambientes limpos e higienizados para todos que circulam ou trabalham no prédio do CAT de Santana. O local possui 3 pisos, sendo o primeiro destinado ao atendimento ao público, o segundo voltado às orientações para o trabalho, oficinas e treinamentos e o último ocupado por salas administrativas.

As ações desenvolvidas pelas profissionais são acompanhadas constantemente por André Bucater, gerente regional do CAT. “O trabalho realizado pela Paineiras é importante porque mantêm os ambientes limpos e harmoniosos. Temos um ótimo apoio da supervisão e das áreas administrativas da empresa”, explicou André, que afirmou estar satisfeito



Setor de atendimento recebe mais de 400 pessoas por dia

com os serviços oferecidos pelas colaboradoras. “As profissionais são capacitadas e muito simpáticas. Temos um relacionamento muito bom”, completou o cliente.

Regina Santana Queiroz é uma das colaboradoras que integra a equipe da Paineiras no CAT de Santana. Ela explica que o ambiente de trabalho é muito bom e que os

clientes motivam o grupo constantemente. “Buscamos atender todas as solicitações que são feitas e encontramos, na união, a força para cumprirmos bem nossas tarefas”, relatou a colaboradora que trabalha no CAT de Santana desde quando ingressou na Paineiras, há 3 anos.

Conheça as atividades do CAT

O CAT faz parte de uma rede municipal de postos de atendimento direcionados aos trabalhadores que buscam inserção no mercado de trabalho. Nas unidades como a de Santana são oferecidos, entre outros serviços, intermediação de mão de obra, habilitação do seguro-desemprego, cursos de qualificação, orientação para o trabalho, emissão de carteira de trabalho e microcrédito. O CAT de Santana fica na Rua Voluntários da Pátria, nº 1553, e funciona de segunda a sexta-feira, das 7 às 18 h. Mais informações podem ser obtidas no site:

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/trabalho/espaco_do_trabalhador



ESPAÇO FAMÍLIA



CIDADES PAINEIRAS

Bauru: polo econômico em crescente desenvolvimento

Fundado em 1896, Bauru está situado no centro do estado e tem, segundo o IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – mais de 344 mil habitantes. A cidade vive um intenso desenvolvimento econômico, marcado por indústrias de transformação, metal-mecânica e alimentícias. A força no setor de serviços, a presença de várias universidades

e a localização no entroncamento de três ferrovias e de três rodovias tornam Bauru um dos principais polos urbanos do país. Uma das hipóteses sobre a origem do nome Bauru vem do fato de a região ser conhecida no passado pelos índios como “ubauru”, devido à abundância de uma erva usada para fazer cestas chamada “ubá” e de uma ave conhecida por “uru”. Bauru também teria vindo do Tupi “upaú-ru”,

que significa “Rio da lagoa”. O nome Bauru foi atribuído a um sanduíche criado em 1934 pelo advogado Bauruense Casimiro Pinto Neto, no bar Ponto Chic, no Largo do Paiçandu, em São Paulo, quando ele era aluno da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo. A receita original leva pão francês, rosbife, fatias de tomate, rodela fina de pickles de pepino e queijo branco derretido na água.

Postos atendidos pela Paineiras em Bauru: Gerencia Executiva da Previdência Social, Agência da Previdência Social, Agência da CETESB - Companhia de Tecnologia de Saneamento Ambiental, ETE - Escola Técnica Estadual e DPF - Delegacia da Polícia Federal

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



Cuidados com os cabelos no verão

O sol e o calor exigem atenção redobrada quando o assunto é cabelo. No verão, o suor, o calor e a umidade podem causar problemas como a seborréia e a caspa. Por isso, mantenha os cabelos e o couro cabeludo sempre limpos. Outra dica é proteger os cabelos das radiações solares, que além de causarem danos à pele, agridem os fios, deixando-os mais fracos, quebradiços e sem vida. Vale usar bonés, chapéus e produtos sem enxágue que tenham filtro de proteção solar.

Evite também manter os cabelos úmidos sempre amarrados ou presos. Seque-os completamente antes de prendê-los. Cabelos úmidos ficam mais fragilizados e o hábito de prendê-los ou amarrá-los pode causar danos à estrutura dos fios. Já aquelas que não vivem sem uma tintura, atenção: evite abusar de químicas. No verão as agressões aos cabelos são maiores, como vento, sol, água do mar, da piscina. Abusar de químicas coloca em risco a qualidade dos fios.

Apesar de haver maior umidade no ar, os cabelos no verão tendem a ressecar. Hidratá-los uma ou duas vezes por semana é uma boa forma de manter os fios soltos e fortes. Na hora de escolher um produto para tratar os cabelos, não descuide. Dê preferência para xampus, condicionadores e hidratantes capilares de qualidade e boa procedência que deixem seus cabelos bonitos e com bom aspecto.

CAÇA-PALAVRAS

PARA MANTER O BEM-ESTAR É PRECISO TOMAR UMA SÉRIE DE CUIDADOS NO VERÃO. ENCONTRE NO DIAGRAMA ABAIXO PALAVRAS RELACIONADAS COM A PROTEÇÃO NECESSÁRIA PARA CURTIR TUDO QUE OFERECE ESSA ESTAÇÃO DO ANO.

HIDRATAÇÃO / ALIMENTAÇÃO / FILTRO SOLAR / BONÉ / SOMBRINHA
ÓCULOS DE SOL / ROUPAS LEVES / CONFORTÁVEL

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

Fique atento a contribuição sindical

Em março, todos os empregadores são obrigados a descontar da folha de pagamento de seus empregados a Contribuição Sindical devida aos respectivos sindicatos. O desconto, que corresponde a um dia normal de trabalho do empregado, é feito todos os anos e está previsto no artigo 149 da Constituição Federal.

Evento solidário reúne 170 cestas básicas entregues a entidades assistenciais



Os colaboradores da sede de Poá fecharam 2011 com um belo exemplo de solidariedade. Durante dezembro, eles recolheram doações que formaram 170 cestas básicas divididas para a Comunidade Canaã, de Poá; o Núcleo São João, de São José dos Campos; o Núcleo Canários de Guaianases,

São Paulo; e a Sociedade de Amparo Ao Menor Paulo de Tarso, de Poá. Foram arrecadados sapatos, roupas, brinquedos, alimentos – feijão, arroz, açúcar, macarrão, café, óleo, sal, molho de tomate, enlatados, farinha de trigo e fubá - e materiais de higiene pessoal – papel higiênico,

sabonete e pasta de dente. Além das doações, os colaboradores foram até a Instituição Assistencial Cristã Lar Mãe Mariana, em Poá, onde entregaram presentes de Natal doados pela Paineiras aos idosos atendidos pela entidade. Confira as fotos:



CULINÁRIA



HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA

A abobrinha, que tem safra nos meses de janeiro e fevereiro, é um legume rico em vitaminas do complexo B. Alimento de fácil digestão, é também muito versátil. Com criatividade, pode substituir a carne bovina e tornar o lanche das crianças mais leve e saudável:

Ingredientes

- 4 xícaras de chá de abobrinha ralada
- 2 dentes de alho
- 8 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sobremesa de salsa
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de óleo

Modo de Preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e tempere com sal. Mexa bem. Unte uma frigideira com o óleo, modele os hambúrgueres com o auxílio de uma concha, grelhando os dois lados. Sirva ainda quente.

Idade para vacinação contra **Hepatite B** é ampliada

Desde janeiro, a imunização contra a doença passou a atender pessoas com até 29 anos de idade. Até o ano passado, a vacina estava disponível apenas para quem tivesse até 24 anos. Quem estiver nessa nova faixa etária e ainda não foi vacinado, deverá procurar o centro de saúde mais próximo.

A hepatite B é uma DST – Doença Sexualmente Transmissível – causada pelo vírus VHB que atinge o fígado, gerando um processo inflamatório que pode chegar a ser crônico. A hepatite B exige cuidados porque pode evoluir para cirrose hepática e câncer de fígado. O vírus pode sobreviver ativo no ambiente externo por até 7 dias, sendo 100 vezes mais infectante que o HIV, o vírus da Aids.

Em muitos casos a doença é diagnosticada tardiamente. Cerca de 70% dos adultos expostos ao vírus não apresentam sintomas e só 30% das pessoas têm os sintomas da forma aguda. Dos adultos infectados cerca de 5% a 10% terão hepatite B crônica, daí a importância de proteger essa faixa etária, formada por pessoas sexualmente ativas e que costumam ter resistência em procurar a vacina nos centros de saúde.



Transmissão e Prevenção

Hepatite é a degeneração do fígado que ocorre por causas diversas, sendo as mais frequentes as infecções pelos vírus tipo A, B e C e o abuso do consumo de álcool ou outras substâncias tóxicas, como alguns remédios. A hepatite do tipo A é transmitida por água e alimentos contaminados ou de uma pessoa para outra. Já os vírus do tipo B e C estão presentes no sangue, na saliva, no sêmen e nas secreções vaginais da pessoa infectada. A transmissão pode ocorrer por meio de pequenos ferimentos na pele e nas

mucosas, pelo uso de drogas injetáveis, pelo contato com sangue infectado e por meio de relações sexuais.

Os sintomas da hepatite B são náuseas, vômitos, mal-estar, febre, fadiga, perda de apetite, dores abdominais, urina escura, fezes claras e icterícia – cor amarelada na pele e conjuntivas. A Hepatite B é uma doença sexualmente transmissível e, por isso, é importante usar sempre preservativo em todas as relações sexuais. Outra maneira eficaz de prevenir a infecção é tomar as

três doses da vacina.

Além dos jovens até 29 anos, devem ser vacinados os recém-nascidos e crianças que não foram imunizadas ao nascer. Ainda devem ser vacinados, independentes da idade, usuários de drogas injetáveis, manicures e pedicures, doadores de órgãos, portadores de HIV, vítimas de abuso sexual, profissionais da área de saúde e pessoas que convivem com pacientes que tem Hepatite B, entre outros grupos.

Fonte: portal.saude.gov.br