



INFORMATIVO

# Paineiras



JUNHO DE 2012 . Nº 134 / ANO XI



# Valorização da vida: ato voluntário de amor e de atenção ao próximo

QUER  
SER MEU  
AMIGO?



A cada dia, os avanços da tecnologia são reverenciados pela humanidade. Graças a internet, nunca foi tão fácil fazer novas amizades, ter seguidores e até mesmo fãs. Contudo, neste mundo virtual, com quantas pessoas é possível contar nos momentos de dificuldade?

Na vida real, ainda existem indivíduos dispostos a ajudar. Muitos atuam anônimos e de forma voluntária em entidades como o CVV – Centro de Valorização da Vida, que atende todo ano cerca de 1 milhão de pessoas que procuram por apoio emocional. Apesar da tecnologia moderna, existem inúmeras pessoas sozinhas, infelizes e angustiadas, carentes de atenção. Muitos sofrem com o álcool e as drogas, com depressão e doenças, vivem a angústia da separação ou enfrentam mágoas e decepções. Esses e outros incontáveis problemas do cotidiano

são resultantes de uma sociedade marcada pelo individualismo e pela indiferença. Sem apoio imediato, essas pessoas tem dificuldade em falar sobre seus problemas, se expor, procurar alguém de confiança ou até de refletir sobre seus próprios sentimentos. Essas condições negativas motivaram o engajamento de homens e mulheres que levam, até quem precisa, atenção e uma palavra amiga. Confira, nesta edição, uma matéria especial sobre o CVV e saiba como participar dessa corrente de solidariedade.

**Página 4**

**Paineiras é destaque  
em multinacional  
de autopeças**

**Página 5**

**O inverno chegou:  
aprenda a fazer um delicioso  
caldo de legumes!**

**Página 7**

**Colaboradores da sede de  
Poá fazem treinamento de  
brigada de incêndio**

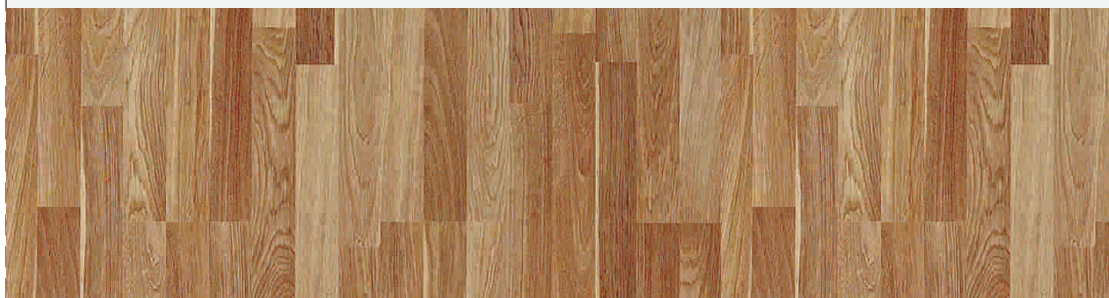
**Página 3**

  
 IO Nº 20 Instruções Operacionais

# Limpeza de piso laminado ou piso **carpete** de **madeira**

Tornou-se muito comum encontrar nos postos de trabalho diversos ambientes revestidos com pisos laminado ou pisos carpete de madeira. Essas forrações chamam a atenção pela beleza e acabamento e tornam os locais mais aconchegantes. Produzidos com materiais especiais, esses pisos exigem cuidados redobrados, principalmente quando o assunto é limpeza e higienização. Ciente disso, a Paineiras criou uma nova Instrução Operacional (IO) para que você realize suas tarefas com eficiência e qualidade. As informações descritas abaixo você também encontra nos postos de trabalho. Confira:

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



- Antes de varrer e/ou aspirar o piso laminado e/ou carpete de madeira, remova os objetos que impeçam a perfeita realização das tarefas.
- Passe mop pó e/ou vassoura adequada nas áreas, retirando os detritos.
- Limpe, diariamente, passando pano umedecido em água, bem torcido.
- Quando necessário passe pano umedecido com produto, bem torcido.
- Atenção: este tipo de piso não deve ser encerado.
- Para manter a organização reponha, após o término da limpeza do piso, os objetos no mesmo local.
- Durante e após o término da atividade, 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](http://www.paineiras.com.br)

# Colaboradores participam de treinamento de brigada de incêndio

A iniciativa aconteceu dia 4 de maio, no centro de treinamento da Paineiras, em Poá. As atividades foram coordenadas por Aparício Teodoro Pinheiro, tenente da reserva do Corpo de Bombeiros. A meta do treinamento foi estimular a prevenção e o combate a incêndios.

**A**lém de receberem informações sobre o papel da brigada de incêndio, os participantes aprenderam na prática uma série de ações, como o manejo de extintores e a montagem e o uso de mangueiras. Ainda foram realizadas simulações de atendimento às vítimas de incêndio e técnicas de primeiros-socorros.



## Técnicas de limpeza mobilizam colaboradores da Zona Leste



A capacitação aconteceu na sede de Poá no dia 12 de maio e envolveu os encarregados e líderes que atuam nas escolas municipais da região de São Mateus/Sapopemba. Os supervisores Marcos e Nalva estiveram presentes.

## Capacitação de agentes de portaria tem continuidade



Os profissionais que atendem as escolas municipais de Poá participaram de novos treinamentos realizados nos dias 9, 23 e 30 de maio. A meta dessas ações é aprimorar continuamente a prestação de serviços no setor.



## Integração

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



Turma do dia 26/04



Turma do dia 03/05



Turma do dia 10/05



# Entidade estimula a **valorização da vida**

Você certamente já ouviu alguém dizer que fez muitas amizades na internet e talvez também conheça quem tem mais de 1.000 seguidores no Facebook e no Twitter. Porém, com quantos amigos essas pessoas podem contar, principalmente na hora em que precisam de apoio emocional?

**C**onviver é uma necessidade básica do ser humano. Todos, no mundo, da hora em que nascem ao momento em que se despedem da vida querem contar com o apoio de outras pessoas. Hoje, o computador permite que indivíduos distantes se aproximem e se envolvam de uma forma diferente da habitual. Nas redes sociais, é possível encontrar milhares de amigos virtuais, seguidores e até fãs. Percebe-se, contudo, que essa convivência pode não ser real. Apesar de tanta tecnologia, existem inúmeras pessoas sozinhas, infelizes e angustiadas. Muita gente está imersa no álcool e nas drogas, sofre com depressão e doenças, vive a angústia da separação ou enfrenta a mágoa e a decepção, dentre incontáveis outros problemas comuns do cotidiano. O mais difícil para quem passa por tais aflições é encontrar alguém que a escute e lhe ofereça uma palavra amiga e de conforto.

## Ação solidária do CVV oferece apoio emocional

No Brasil, há 50 anos, surgiu uma entidade que realiza um trabalho que busca resgatar o caminho da real convivência, usando o diálogo atento como principal ferramenta. Trata-se do CVV - Centro de Valorização da Vida - que atende 1 milhão de pessoas ao ano que procuram por apoio emocional. Muitos daqueles que buscam o CVV sofrem com algum tipo de angústia, que pode ter as mais diversas causas. A dificuldade do indivíduo em falar sobre seu problema, em se expor, em procurar alguém de sua confiança ou até de refletir sobre seus próprios

sentimentos, sofre influência do estresse, da ansiedade e da competição, que aumentam a violência e estimulam uma sociedade cada vez mais individualista. Tudo isso faz com que as pessoas cultivem relações sociais mais frágeis, dificultando o contato em momentos difíceis. No CVV, os voluntários procuram criar uma relação positiva com aqueles que buscam o serviço por meio do acolhimento e do "ouvir atento e compreensivo". O trabalho do CVV está cada vez mais voltado a ampliar o contato com a população em qualquer momento difícil.

## Saiba mais sobre o CVV



Fundado em São Paulo em 1962, o Centro de Valorização da Vida é uma associação civil sem fins lucrativos, reconhecida como de Utilidade Pública Federal em 1973. A entidade filantrópica presta serviço voluntário e gratuito de apoio emocional para todas as pessoas que querem e precisam conversar por se sentirem solitárias, tristes ou angustiadas. O atendimento é realizado pelo telefone 141, pessoalmente nos postos do CVV ou pela Internet. Mais informações, principalmente sobre atendimento ou como ser voluntário podem ser obtidas no site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)



Profissionais da Paineiras que atuam na multinacional espanhola



Fabrício, supervisora Marina, Vilmar e encarregada Isabel

# Parceria com a Gestamp Automación revela eficiência da Paineiras no setor industrial

Desde Novembro de 2011, a Paineiras realiza com grande êxito serviços de jardinagem e de limpeza e higienização na Gestamp, empresa do segmento de autopeças instalada na cidade de Santa Isabel. Trata-se de uma parceria marcada pelos bons resultados.

**A**s conquistas obtidas pela Paineiras são frutos advindos do trabalho qualificado de uma equipe de profissionais que não mede esforços em atender às expectativas do cliente. Além de cuidar das áreas verdes, os colaboradores mantêm sempre limpos e higienizados os sanitários, os vestiários e as áreas industriais e administrativas da empresa. Para realizar as tarefas com ainda mais precisão são usados equipamentos modernos, como lavadoras de piso industrial.

Isabel Cristina da Silva Fernandes é a encarregada responsável pela equipe da Paineiras na Gestamp. Segundo ela, os colaboradores estão prontos para atender todas as solicitações dos clientes. “Procuramos dar respostas rápidas e eficientes. Notamos que os clientes estão contentes com o

trabalho da equipe. Isso é um grande incentivo para nós”, destacou Isabel, que está na Paineiras desde a implantação do posto.

Os serviços são acompanhados diariamente por Vilmar Edison Nunes, técnico de segurança da Gestamp. Ele relata que o retorno obtido tem sido muito bom. “Todos estão sempre atentos e somos atendidos em tudo

que pedimos. É uma parceria gratificante”. Quem também confere sempre as ações da equipe é Fabiano Begliomini, Analista de Recursos Humanos da Gestamp. “A Paineiras possui bastante profissionalismo. A empresa tem turmas de trabalho bem estruturadas que atendem a unidade de Santa Isabel prontamente”, finalizou o cliente.



A limpeza de piso industrial é feito com equipamentos modernos



Unidade da Gestamp em Santa Isabel

## Conheça a Gestamp Automación

A Gestamp Automación faz parte de um grande grupo internacional dedicado ao desenho e fabricação de componentes e conjuntos metálicos automobilísticos. A empresa tem experimentado um forte crescimento graças à qualidade de seus profissionais e a vocação inovadora presente nos produtos. Dentre seus principais clientes figuram as mais renomadas montadoras de automóveis do mundo. A multinacional espanhola criada em 1997 está presente em 22 países e conta com mais de 18 mil colaboradores. No Brasil, a empresa tem fábricas nos estados do Paraná, Rio Grande do Sul e São Paulo. Em Santa Isabel são produzidos estampados e conjuntos estruturais metálicos soldados para a General Motors. Mais informações sobre a multinacional podem ser encontradas no site [www.gestamp.com](http://www.gestamp.com)



ESPAÇO FAMÍLIA



CIDADES PAINEIRAS

# Cruzeiro: palco da revolução constitucionalista de 1932

Situada no Vale do Paraíba, Cruzeiro tem pouco mais de 77 mil habitantes. Desbravada inicialmente por Bandeirantes e tornando-se em 1971 a Vila da Conceição do Cruzeiro, a cidade nasceu em 1901 da ferrovia que ligava os estados de São Paulo, Minas Gerais e Rio de

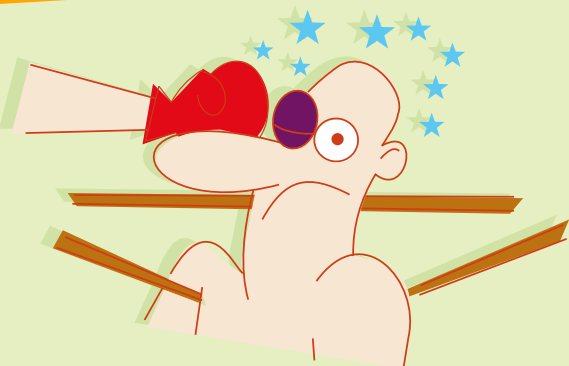
Janeiro e que servia para o escoamento da produção de café no século 19. O município foi um dos principais palcos da revolução constitucionalista de 1932, com destaque para a batalha do túnel da Mantiqueira, que separa Cruzeiro da cidade mineira de Passa Quatro. No local, inúmeros paulistas perderam a vida na luta pela mudança da

constituição brasileira. Hoje, Cruzeiro destaca-se pela forte industrialização, com ênfase para o setor ferroviário.

**Postos atendidos pela Paineiras em Cruzeiro: Delegacia da Polícia Federal e Escola Técnica Estadual - ETE**

HUMOR

## Diferenças e semelhanças



**Qual é a semelhança entre o lutador de boxe e o telescópio?**

Os dois podem fazer uma pessoa ver estrelas.

**Qual é a diferença entre a galinha e o tecido?**

A galinha bota e o tecido desbota.

**Qual é a semelhança entre um estudante preguiçoso e um gravador?**

Ambos vivem repetindo.

**Qual é a diferença entre o cavalo e o palhaço?**

O cavalo gosta de palha verde e o palhaço de palhaçada.

**Qual a diferença entre o sapo e o sapato?**

O salto do sapo é para frente e o do sapato, atrás.

**Qual a semelhança de uma padaria com uma lagoa?**

Na padaria assa pão e na lagoa há sapinho.

CAÇA-PALAVRAS

JUNHO MARCA A CHEGADA DO INVERNO, PERÍODO EM QUE AS TEMPERATURAS CAEM DE MANEIRA INTENSA. ENCONTRE, NO DIAGRAMA ABAIXO, PALAVRAS RELACIONADAS A ESSA ESTAÇÃO DO ANO.

~~F~~RIO / GEADA / GEMADA / FOGUEIRA / CHOCOLATE QUENTE  
TERMÔMETRO / LUVAS / RESFRIADO / COBERTOR / AGASALHO

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

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



ESPAÇO FAMÍLIA

NOTÍCIAS DO RH

Julho 2012

**Datas dos benefícios**  
Pagamento de **Salário**: dia **05**  
Pagamento de **VR**: dia **06**  
Pagamento de **VT**: dia **10**  
Pagamento **VA**: dia **20**

## Dicas de acessórios para o inverno



A chegada da estação mais fria do ano no dia 20 de junho pede o uso de acessórios que, além de ressaltar a beleza da mulher, ajudam a proteger o corpo. Dentre esses adereços destacam-se as luvas, as meias, os lenços, os cachecóis e os óculos. Para proteger as mãos sem perder o estilo, nada melhor que apostar em modelos de luvas mais modernos. Os materiais podem ser do estilo artesanal, como tricô e lã. O acessório pode receber detalhes como amarrações nos pulsos, franja, zíper, dedos de fora ou inteiro fechados, entre outros detalhes. Porém, fique atenta às cores, que neste inverno deverão ser neutras.

Já os pés podem ser aquecidos por meias

do tipo soquete, usadas com calçados fechados. A combinação de meias grossas com sapatos abertos e vazados, sejam eles de salto alto ou não, dá maior charme principalmente quando a meia vem até a altura do tornozelo. Uma tendência deste ano é apostar em modelos com texturas, estampas, cores e detalhes diferenciados, mas sempre combinando com o calçado.

Os lenços são outra novidade da estação e suas aplicações podem ir muito além do tradicional, como no pescoço, no ombro, no colo, cabeça, na cintura e até mesmo amarrados em bolsas. Contudo, não exagere nas cores e busque harmonizar a peça com a tonalidade da roupa que você está vestindo. As mesmas dicas

valem para os cachecóis, feitos em tricô ou lã.

No inverno, até nos dias sem muito sol, os óculos fazem sucesso e, neste ano, as armações arredondadas prometem se destacar. Os modelos vão desde os mais discretos com lentes escuras e armação com cores neutras até os mais ousados e divertidos com armações mais coloridas. Uma dica é nunca deixar de lado a qualidade dos óculos, que devem ter lentes com proteção contra raios ultravioletas (UV).

CULINÁRIA



## CALDO DE LEGUMES

Nada melhor para as noites frias do que um delicioso caldinho. Se ele for feito com legumes, a dica fica ainda mais nutritiva e saudável. Confira essa receita que vai aquecer o inverno:

### Ingredientes

1 chuchu  
1 cenoura  
1/4 de couve-flor  
1/4 de brócolis  
1 abobrinha italiana  
1 batata média  
Vagem  
300 gramas de carne picadinha em cubos bem pequenos (a carne pode ser de frango ou de boi. Contudo, prefira os cortes mais magros)

### Modo de preparo

Corte as verduras em cubos bem pequenos e misture, exceto a batata. Reserve metade e o restante cozinhe na água junto com a batata. Quando os legumes estiverem bem cozidos desligue o fogo, espere esfriar e bata no liquidificador até se tornar um caldo (Atenção: a batata deve ser colocada na metade que vai para o liquidificador). Em outra panela refogue a carne, a outra metade das verduras picadas e, em seguida, misture o caldo batido. Sirva com torradas de pão amanhecido, salpicado de orégano e queijo parmesão.



# Leite é fonte de energia e de vida

O leite é um alimento fundamental e insubstituível numa alimentação saudável. Quando chega o inverno, muita gente não dispensa um chocolate quente. Como a água, ele pode ser ingerido ao longo de toda a vida. Rico em nutrientes, o leite é fonte de vida e saúde.

Usado no preparo de chocolates quentes, ou então em doces e bolos, o leite tem seu consumo quase ampliado durante o inverno. Não é a toa que em 24 de junho seja comemorado o Dia Internacional do Leite. Este alimento, que está presente em diferentes fases da vida das pessoas, apresenta um balanço nutricional único: contém proteínas,

carboidratos e minerais. O leite é um alimento com muitas utilidades: pode ser bebido simples ou aromatizado, serve para produzir vários produtos, como iogurtes, queijos e requeijões. Ele é rico em fósforo e cálcio, que são absorvidos facilmente pelo organismo. O cálcio é um nutriente fundamental na constituição e na manutenção dos ossos e dos dentes, sendo indispensável desde a

infância até os 20 anos. A falta de cálcio pode causar doenças como a osteoporose, que tornam os ossos frágeis. Já as proteínas do leite, que ajudam a fortalecer os músculos, são as mais completas e equilibradas entre todos os alimentos disponíveis. O leite fornece ainda várias vitaminas, com destaque para as do tipo A, encontradas naturalmente nos produtos lácteos.

## Intolerância ao leite

Algumas pessoas são intolerantes ao leite devido a falta, no organismo, de uma substância que degrada a lactose - o principal açúcar do leite. Esses indivíduos devem evitar beber leite e consumir produtos que contenham lactose na sua composição. A intolerância também pode surgir se a pessoa deixar de beber leite por muito tempo. Porém, neste caso, é possível reintroduzir o alimento gradualmente de modo a habituar o organismo, permitindo que ele volte a produzir a substância que degrada a lactose. Outras vezes podem surgir reações alérgicas associadas ao leite, que costumam desaparecer com a idade. A consulta com especialistas em saúde ou em nutrição é sempre recomendável nos casos de intolerância ou alergia.

## Tipos de leite

O leite classifica-se em gordo, meio gordo e magro em função do seu teor em gorduras. Quanto aos modos de conservação o leite pode ser ultrapasteurizado, sendo conservado durante 4 a 5 meses antes de ser aberto. Chamados de "leite longa vida", eles não precisam de refrigeração quando a embalagem estiver fechada. Há também o leite pasteurizado, que tem validade de 7 dias e necessita estar no frigorífico. Outro tipo é o leite em pó, que tem um prazo de validade mais longo, sendo reconstituído com água. Existem também no mercado alguns leites "enriquecidos" e modificados que apresentam uma menor quantidade de lactose e, por isso, podem ser usados por quem é intolerante a esse açúcar.