



INFORMATIVO

Paineiras



MARÇO DE 2013 . Nº 143 / ANO XI

 Nossas Operações

Paineiras **intensifica** **atividades no setor** **da Construção Civil**

Desde que foi criada, a Paineiras encara cada novo desafio com determinação e empenho, visando sempre atingir a excelência. É o caso do setor da construção civil, onde vários desafios têm sido vencidos com elevado padrão de qualidade e responsabilidade.

Prova da disposição da Paineiras em oferecer sempre o melhor serviço pode ser conferida na construção da Unidade Básica de Saúde voltada ao atendimento em Estratégia de Saúde da Família no Jardim Julieta, em Poá. A obra, que tem pouco mais de 400 metros quadrados de área, teve início em setembro de 2012 e mantém ritmo acelerado, sem descuidar em nenhum instante da segurança e da qualidade. As atividades são realizadas por uma equipe de profissionais especializados, com anos de experiência no setor. Cada etapa da obra recebe acompanhamento técnico constante de especialistas devidamente credenciados pelos órgãos legais. Confira, nesta edição, uma matéria especial que revela detalhes das ações empreendidas pela Paineiras no exigente e competitivo segmento da construção civil.

Página 4



**A importância da
prevenção de
incêndios**

Página 2

**Aproveite a noite
para cuidar de
sua beleza**

Página 7

**Tenha uma vida saudável
e trate bem
de seus rins**

Página 8



Estimule a Prevenção de incêndios

Os incêndios quase sempre causam grandes danos, inclusive com vítimas fatais. Na maioria das vezes, o fogo pode ser gerado por uma fagulha, uma bituca de cigarro ou um curto-circuito. É essencial estimular a prevenção e saber como agir nos momentos de perigo.

No caso de incêndio, cada colaborador pode contribuir não obstruindo e não permitindo que outras pessoas obstruam o acesso rápido e seguro aos extintores de incêndio, hidrantes e saídas de emergência. Contudo, não basta apenas saber agir na hora do perigo; é fundamental ajudar a prevenir incêndios. Acompanhe a seguir algumas dicas para tornar seu ambiente de trabalho e até sua casa mais segura.

- Comunique os riscos de incêndio existentes no seu local de trabalho
- Conserve líquidos inflamáveis em recipientes adequados e locais arejados, longe de fontes de calor
- Evite o derramamento de líquidos inflamáveis e, quando isso ocorrer, remova-os imediatamente
- Fume somente nos locais permitidos
- Evite o acúmulo de pó em tomadas e fios elétricos
- Não ligue vários equipamentos em uma só tomada, causando sobrecarga
- Saiba o que fazer em caso de princípio de incêndio e o ramal da brigada de incêndio
- Leia os mapas de rota de fuga e pontos de encontro
- Esteja treinado para utilização de extintores de incêndio e saiba como usá-los, se necessário
- Instrua-se sobre a localização, em seu local de trabalho, dos equipamentos de combate a incêndio
- Os primeiros minutos de combate a um incêndio são os mais importantes. Por isso, deve-se tentar extinguir o fogo no seu princípio. Porém, quanto maior a demora em controlá-lo, mais destrutivo o incêndio será.

Lembre-se: quem semeia Segurança,
colhe Qualidade de Vida.



INFORMATIVO
Paineiras

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

Ações tem continuidade e mobilizam colaboradores

Dois importantes trabalhos tomaram conta do centro de Treinamento da Paineiras, em Poá, nos meses de janeiro e fevereiro. As ações capacitaram, na teoria e na prática, os profissionais que atuam em portarias e os multiplicadores de técnicas de limpeza.

Us treinamentos empregaram diversas estratégias que tiveram como propósito estimular uma melhor compreensão das informações transmitidas. No caso dos porteiros, a capacitação permitiu o aprimoramento das técnicas de atendimento ao público, bem como estimulou o

aperfeiçoamento das condutas profissionais neste segmento. Já a formação de multiplicadores habilitou colaboradores que levarão, aos mais distantes postos de trabalho atendidos pela Paineiras, todo o conteúdo teórico e prático referente às técnicas de limpeza. Veja fotos das equipes que participaram dos treinamentos na sede de Poá:



Integração

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

Treinamento de multiplicadores em técnicas de limpeza



Turma do dia 23 de janeiro



Turma do dia 25 de janeiro



Turma do dia 17/01



Turma dos dias entre 29 e 30 de janeiro



Turma do dia 5 de fevereiro



Turma do dia 24/01

Treinamento de Portaria



Turma 1 do dia 4 de fevereiro



Turma 2 do dia 4 de fevereiro



Turma do dia 31/01



Turma 1 do dia 21 de janeiro



Turma 2 do dia 21 de janeiro



Turma do dia 07/02



Paineiras oferece **qualidade, eficiência e segurança** na área da **Construção Civil**

Novos desafios têm sido encarados com firmeza e determinação pela Paineiras que, além de ser conhecida pela qualidade, eficiência e rapidez nos serviços que oferece, está também se destacando no competitivo e exigente segmento da construção civil.

Um exemplo da competência da Paineiras nesse novo setor é a construção da Unidade Básica de Saúde voltada ao atendimento em Estratégia de Saúde da Família no Jardim Julieta, em Poá. A obra de pouco mais de 400 metros quadrados de área construída teve início em

setembro de 2012 e conta com uma equipe de profissionais especializados.

Zaqueu Pires é um dos integrantes do grupo que trabalha na obra. “A gente se sente feliz em participar de uma construção que será destinada a comunidade”, disse o pedreiro que atua há mais de 30 anos no setor da construção civil. “A Paineiras é diferente de

todos os lugares onde trabalhei. Ela se preocupa com sua equipe e faz sempre o melhor serviço”, completou Zaqueu, que está na empresa faz 1 ano e 7 meses.

A construção erguida pela Paineiras no Jardim Julieta conta também com Valdir Francisco Santos, encarregado que acompanha cada etapa a

ser cumprida, da fundação ao acabamento. “Usamos um diário onde registramos um histórico de tudo que acontece na obra. Com essa ferramenta, conseguimos elaborar um relatório técnico, em percentuais, do desenvolvimento de nosso trabalho”, explicou Valdir, que tem 1 ano e 7 meses de Paineiras.



Segurança: prioridade para a Paineiras

Qualidade, eficiência e rapidez tornam-se pouco expressivas se, antes de tudo, não existir a atenção total com a segurança. A Paineiras sabe disso e não mede esforços em oferecer capacitação aos colaboradores nessa área, bem como o incentivo ao uso correto e constante dos EPI – Equipamentos

de Proteção Individual. Outra ação estimulada no canteiro de obras é o DDS – Diálogo Diário de Segurança. A iniciativa ocorre 15 minutos antes das atividades. Os colaboradores são reunidos para trocar informações, apresentar ideias e sugestões, comentar dúvidas e dificuldades

relacionadas à Saúde e Segurança no Trabalho. Temas como o meio ambiente e a preservação de recursos naturais também fazem parte das discussões, responsáveis por estimular a união e a conscientização do grupo que não registra acidentes de qualquer tipo desde o início da obra.





Busca pela qualidade é evidente nos canteiros de obras

A Paineiras comprova, em cada obra, sua eficácia na construção civil. Prova disso foi a construção do Telecentro da Vila Jaú, também em Poá. O prédio, de pouco mais de 100 metros quadrados de área construída, levou cerca de três meses para ficar pronto. A unidade de saúde do Jardim Julieta já atingiu 50% da construção, que deve ser concluída até o final desse semestre. Outra obra que leva a marca de qualidade da Paineiras

é um sobrado de 540 metros quadrados de área que está sendo erguido na cidade de Arujá. Todas as construções recebem acompanhamento técnico

constante de especialistas devidamente credenciados pelos órgãos legais. Cada mínimo detalhe é observado pela Paineiras, que responde pelas fundações, alvenaria, instalações hidráulicas e elétricas, acessibilidade às construções e todos os outros retoques finais e acabamentos. A qualidade está presente em tudo, visando sempre garantir a satisfação das pessoas que irão usufruir das instalações edificadas pela Paineiras.



Manutenção Predial oferece serviços diferenciados

Além de atuar com destaque na construção civil, a Paineiras mantém outro setor que oferece serviços especializados em Infraestrutura. Trata-se da manutenção predial, que desenvolve uma série de atividades que atendem instalações civis, elétricas, mecânicas e hidráulicas. Cada atividade é feita por equipes multiprofissionais experientes, treinadas, qualificadas e que atuam sob a supervisão de especialistas credenciados. As ações obedecem às normas vigentes, recebem acompanhamento técnico constante e são realizadas de acordo com as necessidades e

expectativas do cliente. Os serviços de manutenção predial oferecidos pela Paineiras são variados: pintura externa e interna de prédios, reparos e troca de telhados, construções em alvenaria e reformas diversas, serralheria, vedação, manutenção em sistemas mecânicos, elétricos, hidráulicos e de ar condicionado e adequação de fachadas, entre outros. Assim como na construção civil, o setor de manutenção predial da Paineiras encara qualquer desafio sem deixar de lado a segurança, a eficiência, a rapidez e a qualidade.



ESPAÇO FAMÍLIA



CIDADES PAINEIRAS

Araraquara: cidade rica em história na região central do estado

Localizada na região central do estado a uma distância de 277 quilômetros da capital, Araraquara possui pouco mais de 212 mil habitantes. A fundação da cidade, que levava o nome de Freguesia de São Bento de Araraquara, aconteceu em 22 de agosto de 1817. Rica em fazendas de café, a localidade concentrava grande parte da riqueza do interior do estado no final do século 19. Tal fato fez com que o município recebesse a

implantação da "Estrada de Ferro Araraquara", usada para o escoamento da produção cafeeira. "Araraquara" é um termo tupi que significa "toca de arará ou tipo de formiga", através da junção dos termos arará ou "formiga arará" e kûara, que significa "toca". Na atualidade, o município conta com diversas universidades – com destaque para a Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, indústrias e um comércio em expansão.

Com quase 200 anos de existência, Araraquara tem várias construções antigas, sendo mais de 28 imóveis tombados pelo patrimônio histórico. Um dos destaques da cidade é o teatro municipal, que tem capacidade para 460 espectadores, considerado um dos mais modernos do interior do estado.

Postos atendidos pela Paineiras em Araraquara: Delegacia da Polícia Federal e a Agência Ambiental da Cetesb



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



HUMOR

Pegadinhas

Diferenças e semelhanças

Qual é a semelhança entre arrumar a cozinha de uma casa e sambar?

Resposta: Para fazer as duas coisas é preciso mexer as cadeiras.

Qual é a diferença entre o porco e a rua?

Resposta: O porco tem lombo e a rua tem lombada.

Qual é a diferença entre a aranha e o gato?

Resposta: Um é aranha, o outro arranha!

Qual é a semelhança entre o dinheiro e o segredo?

Resposta: Os dois são difíceis de guardar!

Qual a diferença entre uma garota e o leão?

Resposta: A garota usa batom e o leão rugel!

Qual a semelhança entre o gênio e o abajur?

Resposta: Os dois tem lâmpada!



CAÇA-PALAVRAS

DIA 8 DE MARÇO É DEDICADO ÀS MULHERES. CADA VEZ MAIS ELAS OCUPAM ESPAÇOS E DESEMPENHAM AÇÕES QUE ANTES ERAM DOS HOMENS. A FORÇA DA MULHER TEM MUDADO A SOCIEDADE, MAS AINDA HÁ MUITO PRECONCEITO A SER VENCIDO. ACHE NO DIAGRAMA PALAVRAS QUE REVELAM AS QUALIDADES DA MULHER:

MÃE / PROTETORA / ORIENTADORA / TOLERANTE / CARINHOSA / AMOROSA / BELA / INTELIGENTE / DETERMINADA / COMPANHEIRA

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





Datas dos Benefícios

Março 2013

Pagamento de **Salário** 05/04

Pagamento de **VR** 05/04

Pagamento de **VT** 10/04

Pagamento de **VA** 19/04

Fique atento ao salário-família

Os colaboradores que têm direito ao Salário-família precisam ficar atentos às documentações que devem ser encaminhadas para a área de Recursos Humanos da Paineiras. Quem tem filhos de zero a 6 anos precisa entregar cópia da certidão de nascimento e da carteira de vacinação. Já quem tem filhos de 7 a 13 anos deve entregar cópia da certidão de nascimento e da declaração escolar. O benefício é suspenso quando os filhos completam 14 anos de idade.

Saiba aproveitar a noite para tratar da beleza

A falta de tempo e a correria do dia a dia não permitem, na maioria das vezes, que sejam tomados cuidados visando o bem-estar da pele. Uma saída para resolver o impasse é aproveitar a noite. É nesse momento que o metabolismo das células da pele aumenta e, por isso, ela absorve os nutrientes dos produtos de beleza melhor que em qualquer outro período.

A limpeza do rosto, por exemplo, é um dos cuidados que se pode ter à noite. Essa ação deve ser feita após o banho, usando um tonificante que elimina qualquer pequeno resíduo que não saiu com água e sabão. No caso das olheiras a dica é usar cremes na região dos olhos para amenizar a aparência pela manhã. Os lábios podem ser hidratados para evitar as rachaduras.

No corpo aplique um bom hidratante antes de ir para cama. As mãos e pés devem receber

os mesmos cuidados, uma vez que não estão expostos a esforços que impedem a absorção do produto pela pele. Os cabelos podem ser hidratados durante o sono. Para tanto existem cremes que são aplicados sobre os fios úmidos ou secos, sem o risco de manchar a fronha do travesseiro. Vale lembrar que é fundamental usar produtos de procedência e consultar um especialista para prevenir coceiras ou irritações.

CULINÁRIA



MANJAR DE BETERRABA

A beterraba é facilmente encontrada nas feiras nesta época. Rica em vitaminas A e C, potássio, fósforo, cálcio e magnésio, a água do cozimento da planta pode ser usada numa deliciosa sobremesa que vai alegrar as crianças e os adultos. Confira a receita:

Ingredientes

- 3 copos de água de cozimento de beterrabas
- 1 copo de suco de laranja
- 10 colheres de sopa de açúcar
- 6 colheres de sopa cheias de amido de milho

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar. Coloque em forma para pudim, previamente umedecida. Deixe esfriar e leve ao refrigerador. Desenforme depois de bem frio.



14 de março, Dia Mundial do Rim

Os rins são órgãos muito importantes, mas que muita gente não dá atenção. Eles são responsáveis por filtrar todo o sangue, regular a composição do organismo e a pressão arterial e produzir hormônios. Mas o que pode ser feito para preservar esse órgão tão especial?

O consumo de sódio é umas das atitudes que mais agride os rins. Esse mineral que compõe o sal de cozinha está presente em vários alimentos industrializados, como salgadinhos, macarrões instantâneos, temperos, sopas, molhos, enlatados, conservas, embutidos e defumados, entre outros.

Consumir excessivamente sódio faz com que ocorra a liberação de

alguns hormônios que causam a retenção de líquidos, aumentando a pressão sanguínea. Essa condição pode causar catarata, hipertensão arterial e até o temido acidente vascular cerebral. Os rins, que são responsáveis por filtrar o sódio do organismo, ficam sobrecarregados e geram cálculos renais, mais conhecidos por pedras nos rins.

Além daqueles que exageram no sódio, hipertensos, diabéticos,

pessoas com mais de 60 anos e acima do peso tem maior chance de desenvolver doenças renais. Evitar o excesso de sal, manter dieta equilibrada, reduzindo o consumo de carne vermelha, não fumar, praticar exercícios físicos e beber muita água – o que faz o rim funcionar melhor, eliminando as impurezas do corpo através da urina – são ações que ajudam a proteger os rins.



Você é o fotógrafo!

O Informativo Paineiras quer sua valiosa colaboração. Mande, por e-mail, fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular. As imagens devem mostrar lugares e cenas que fazem parte da vida. Use sua criatividade e mostre como você vê o mundo!

E-mails para envio das fotos:
luciana@paineiras.com.br
galvaokr@uol.com.br
ps@psestudio.com.br

Atenção: No e-mail, coloque seu nome, o posto onde você trabalha e seu endereço completo. Identifique também os locais e as cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução. Você também pode enviar uma foto sua, 3x4, para sair junto à imagem.

A colaboradora **Salete Bocz** que trabalha a Escola Municipal Antonieta Maria Fonseca, em Poá, enviou uma foto por email que ela fez de uma Paineira existente ao lado da linha de trem da CPTM, entre as cidades de Poá e Ferraz de Vasconcelos. Na mensagem que enviou ao jornal, Salete diz ter feito a foto porque gostaria que as pessoas conhecessem a árvore que dá nome a Paineiras.

