



Manutenção predial
Colaboradores atuam nas subestações de Furnas de Mogi das Cruzes

03



Técnicas de Limpeza
Treinamento capacita profissionais na sede da Paineiras, em Poá

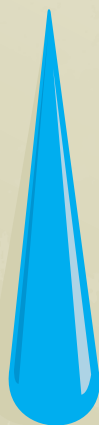
04



É primavera
Chegou a estação das flores. Confira dicas de bem-estar.

06

Água: hora de economizar até a última gota!



Nunca o risco da falta d'água foi tão real. A pouca chuva que caiu durante o inverno fez com que os reservatórios responsáveis pelo abastecimento das cidades no estado ficassem com suas reservas abaixo da capacidade normal. O sistema Cantareira, que atende grande parte da capital e da região metropolitana, está no limite de suas operações. O problema pode se tornar ainda mais crônico se a população não colaborar, poupando cada gota que sai das torneiras. O uso racional da água, ato que deveria ser uma regra diária para todo cidadão, tornou-se uma necessidade vital à sociedade. Cada um precisa fazer sua parte, economizando. Nesta edição, você confere algumas dicas simples e úteis que o ajudarão a fazer parte da luta pela água, um dos bens mais preciosos à vida. Saiba como fazer sua parte e espalhe essa informação. Assim você estará engajado, em defesa desse líquido tão escasso.

05



A importância da higiene pessoal

Manter a higiene pessoal é essencial, independentemente da situação ou ambiente, inclusive nos postos de trabalho. Conservar o uniforme limpo e em bom estado, usar calçados fechados, manter os cabelos limpos e presos e evitar o uso excessivo de perfumes – principalmente aqueles de fragrâncias fortes, são recomendações que necessitam ser verificadas diariamente por todos os trabalhadores. Outras iniciativas que garantem a higiene corporal como o banho, o uso de desodorantes com odores suaves e adequados à pele de cada indivíduo, o corte e a limpeza das unhas e a escovação dos dentes antes de acordar e dormir e após as refeições são normas que devem ser seguidas por adultos e crianças, todos os dias. A higiene pessoal garante a saúde e o bem-estar das pessoas e promove o bom convívio social.

Lembre-se: você é seu principal cartão de visitas!



Nota

Salário-Família

Salário-família é um benefício pago para os colaboradores que têm filhos menores, de acordo com os seguintes critérios:

Filhos até 6 anos

Deverá ser entregue cópia da carteira de vacina.

Filhos de 6 a 14 anos

Deverá ser entregue declaração escolar atualizada.

Todos os documentos devem ser atualizados nos meses de ABRIL e NOVEMBRO.

Valores

Salário até R\$682,50

Benefício de R\$35,00 por filho

Salário de R\$682,51 a R\$1.025,81

Benefício de R\$24,66 por filho



Outubro
2014

Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/10

Pagamento de **VR** – 06/10

Pagamento do **VT** – 10/10

Pagamento do **VA** – 20/10



Telefones Úteis

SPTrans – 156

Cartão BOM – 0800-7711800

Sodexo – 4003-3167

Benefício Social

Familiar – 0800 773 3738



SEGURANÇA

Use sempre a faixa de pedestres

Muitos atropelamentos acontecem nas grandes cidades porque existem pedestres que se arriscam atravessando ruas e avenidas fora da faixa. Respeitar essa sinalização de trânsito não é uma obrigação só dos motoristas. Todos devem usar a faixa, que foi criada para garantir a segurança das pessoas. Infelizmente, há quem se esquece disso e atravessa no meio do trânsito lento, por entre os carros. É nessas situações que podem acontecer acidentes, principalmente envolvendo motos que passam, também de maneira errada, pelos corredores que separam os veículos. Olhar para os lados antes de atravessar é outra medida que também preserva a vida. Não se arrisque!



Ajude a fazer
o novo iP

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo atual? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para os e-mails galvaojr@uol.com.br ou luciana@paineiras.com.br ou, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O Informativo Paineiras não quer ser só feito para você, mas também por você!



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 9 9771 3842 - galvaojr@uol.com.br

Projeto Gráfico,
Editoração e Ilustração

Paulo Schmidt
Tel.: 12 9 9771 8695
ps@psestudio.com.br

Impressão e Tiragem
Resolução Gráfica / 2.700 exemplares

Fale com a gente

informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

www.paineiras.com.br



Equipes de manutenção predial atendem Furnas de Mogi das Cruzes



Diniz, Virginia, Sergio e José Coutinho (esq. p/ dir.)

A Paineiras está presente em duas subestações da Furnas Centrais Elétricas. A primeira fica situada na região urbana de Mogi das Cruzes, no bairro Vila Mogilar, onde são feitos trabalhos de manutenção em instalações elétricas, hidráulicas, alvenaria, carpintaria, pintura e carpintaria, entre outros serviços. A segunda subestação é a de Tijuco Preto, que fica no distrito de Quatinga, onde os profissionais da Paineiras realizam suas atividades no setor de obras, com destaque para o atendimento ao almoxarifado. Nos dois locais, as equipes buscam atender às expectativas dos clientes, destacando-se pela qualidade nas tarefas que realizam.



Colaboradores da subestação de Mogi das Cruzes

Cliente Fábio (2º dir. p/ esq.) e equipe que atua no Tijuco Preto

“ Palavra da nossa gente ”

“Tem sido uma boa experiência fazer parte da Paineiras. Temos suporte para tudo que precisamos. A supervisão está presente, tira nossas dúvidas e nos ajuda sempre”

Erik Wilson Almeida Gomes / Auxiliar de manutenção

“Trabalhar na Paineiras está sendo bom. A Empresa atende nossos pedidos e necessidades. Assim a gente trabalha tranquilo”

José Coutinho Filho / Líder da Paineiras

Conheça a Furnas Centrais Elétricas

A Furnas é uma subsidiária da Eletrobras, vinculada ao Ministério de Minas e Energia, dedicada a geração e transmissão de energia elétrica. O sistema de Furnas conta com 17 usinas hidrelétricas, duas termelétricas, três parques eólicos, aproximadamente 24 mil quilômetros de linhas de transmissão e 62 subestações. A subestação de Tijuco Preto, em Mogi das Cruzes, compõe o sistema de transmissão da usina de Itaipu, em Foz do Iguaçu, Paraná. A Subestação de Tijuco Preto abriga o maior transformador monofásico do Brasil, o que mereceu destaque na edição brasileira do Guinness Book, o livro dos recordes mundiais.

O que dizem nossos clientes

Fábio de Oliveira Novelletto, assessor técnico da subestação Tijuco Preto, acompanha de perto o trabalho dos colaboradores. Ele destaca a qualidade nos serviços prestados. “Fazemos reuniões semanais para dar andamento às diretrizes. O pessoal é bem comprometido com a missão da empresa”. Virginia Gesualdi Mourão, do setor de manutenção, também está atenta ao trabalho da Paineiras. “A equipe é de muita confiança. Eles são muito prestativos e estamos bem alinhados. Nosso entrosamento é bom”. José Mauro Diniz, gestor do contrato, também elogiou o trabalho. “O atendimento é diferenciado. Estamos surpresos com a Paineiras. A empresa tem um cuidado especial com seus colaboradores”.



Atividades mobilizam líderes e encarregados na sede de Poá

A Paineiras realizou dia 13 de agosto mais uma etapa do Programa de formação, atualização e educação continuada. As atividades, que trataram de recrutamento e seleção de pessoal, tiveram palestras, vídeos e dinâmicas. O grupo, que antes passou pelo treinamento de procedimentos operacionais e

departamento pessoal, terá ainda capacitações nas áreas de liderança, atendimento ao cliente e comunicação. Maria Izilda Buarque Balderramas, analista de treinamento, falou da importância desses trabalhos. “Nosso objetivo é tornar os profissionais cada dia mais qualificados no atendimento e na execução das suas funções,

refletindo os valores da empresa no relacionamento com a equipe e com o cliente”.



Colaboradores participam de curso sobre técnicas de limpeza



As atividades aconteceram no dia 1º de agosto, com o apoio da supervisora Wilma, e envolveram profissionais que atuam em Poá. Os procedimentos operacionais foram tratados na teoria e na prática e contaram com dinâmicas e esclarecimentos de dúvidas. Os colaboradores ainda receberam instruções sobre EPIs e EPCs – Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva, manuseio de produtos químicos e o bom uso de máquinas e equipamentos. “Os colaboradores absorveram mais conteúdos e voltaram comprometidos e revitalizados. Foi agregador para toda a equipe”, declarou a supervisora Wilma.

ECONOMIZE ÁGUA!

**Você ganha,
todos ganham.**

Os meios de comunicação informam,

praticamente todos os dias, sobre a queda nos níveis dos reservatórios de água em São Paulo. Os volumes nunca estiveram tão baixos desde quando começaram as medições, em 1930. O sistema Cantareira, responsável por abastecer grande parte da capital e região metropolitana, registrou em agosto ter pouco mais de 15% da capacidade. Economizar água, hábito que deve ser observado todo dia pela população, tornou-se fundamental para que o pouco do que ainda há não acabe de repente. Acompanhe algumas dicas úteis que ajudam a garantir cada gota que sai das torneiras:

Higiene Nos dias frios, antes de tomar banho, é comum esperar que o chuveiro esquente para se enfiar debaixo d'água que, apesar de ainda fria, pode ser guardada em um balde e usada na descarga, para lavar roupas ou jogar nas plantas, por exemplo. Quando se ensaboar, feche a água e reabra o registro só quando for se enxaguar. Faça o mesmo quando escovar os dentes. Evite banhos longos e fique, no máximo, 5 minutos no chuveiro.

Banheiro Não jogue lixo ou papel higiênico no vaso. Além de usar mais água, esse ato pode causar entupimentos. Não use a descarga se não houver necessidade porque, cada vez que ela é usada, são gastos entre 6 e 10 litros. Feche bem os registros da pias e do chuveiro.

Torneiras Um dos maiores desperdícios é deixar a torneira pingando. Em média, esse tipo de vazamento gasta, diariamente, mais de 45 litros. Troque as vedações ou, se possível, opte por torneiras automáticas que gastam 30% menos que as comuns.

Roupas Acumule as peças e lave-as todas, de uma só vez, usando assim a máquina somente quando ela estiver com capacidade total. Em média, cada lavagem consome 135 litros de água que, quase sempre, é descartada. A água de enxágue, por exemplo, pode ser guardada em um balde e usada para lavar quintais e pisos frios.

Cozinha Você sabia que para lavar um copo são usados dois copos de água? Por isso, fique atento quando for lavar louça. Uma dica é acumular as peças e lavar tudo de uma vez. Retire os resíduos de comida das peças, que devem ficar de molho na pia por 10 minutos. Lembre-se: não é preciso encher a pia de água. Ensaboe cada peça, lavando tudo apenas no final.

Jardins, calçadas e carros Coloque água nas plantas com um regador – nunca com a mangueira – apenas de manhã ou à noite. Busque varrer e não lavar as calçadas. Quando não for possível, use a água de enxágue da máquina de lavar. Lave o carro somente quando for necessário, usando um balde com água – nunca a mangueira!

Valorize sua casa com flores



A primavera é a estação das flores. Então, por que não levá-las para dentro de casa? A orquídea, por exemplo, é uma planta ideal para enfeitar qualquer ambiente. A recomendação é colocá-la perto de uma janela, tomando cuidado para evitar o sol nos dias de maior calor. A lavanda também é muito comum nessa época. A planta é conhecida por ter propriedades relaxantes, além de um perfume que toma conta dos ambientes. Outra flor sempre lembrada pela beleza é o lírio, que suporta temperaturas elevadas e não precisa de muita água. Seja qual for a espécie, as plantas destacam-se em qualquer recipiente, que pode ser um vaso ou uma garrafa vazia, mas bem ornamentada. Use sua criatividade e alegre sua casa!

Confira dicas de bolsas para a próxima estação

A bolsas prometem ser um dos destaques da temporada primavera-verão que começa neste mês. Um dos modelos que tem se destacado são as “bolsas-saco”, que surgem mais coloridas e enfeitadas por estampas, detalhes metalizados, franjas ou com detalhes em couro. Aliás, as franjas voltam com força não apenas nas bolsas, mas também em peças de roupa, calçados e bijuterias. As bolsas em estilo “retrô” aparecem no formato quadrado e com alça curta. Esse modelo baseia-se nas bolsas que apareciam nos filmes antigos dos anos 1950, só que mais coloridas ou estampadas, com aplicações de pedrarias e em diferentes versões. Outra tendência da temporada são as bolsas tipo “mochila”, que dão praticidade às mulheres. Fique atenta a esses “looks” e não saia da moda!

Conheça os benefícios do brócolis e da couve-flor

Muito comuns nos meses de agosto e setembro, esses dois vegetais, apesar de serem “parentes” – pertencem a espécie Brassicaceae – tem propriedades diferentes. O brócolis é um imunostimulante, ou seja é um alimento que reforça o sistema imunológico, protegendo o organismo contra doenças. Esse vegetal ajuda ainda no bom funcionamento do intestino, combate inflamações e radicais livres, ajuda na prevenção de tumores de mama, de próstata e de pulmão. Já a couve-flor previne gripes e resfriados, ativa a circulação sanguínea, combate inflamações e também reforça o sistema imunológico e ajuda na prevenção do câncer de próstata. Confira, na página ao lado, uma receita que leva essas duas fontes de saúde!



Queremos suas dicas e sugestões!

Você quer que algum assunto específico seja tratado pelas novas colunas do iP? Mande suas sugestões e dicas para luciana@paineiras.com.br ou galvaojr@uol.com.br ou então mande seu material por intermédio de seu supervisor. Faça você também o iP!

PASSATEMPO

iP ADVINHAÇÃO

Semelhanças e diferenças

Qual a diferença entre a mulher vaidosa e a onça?

A mulher anda maquiada e a onça, pintada.

Qual a semelhança entre um estudante preguiçoso e um gravador?

Resposta: Ambos vivem repetindo.

Qual a diferença entre o carpinteiro e um bebê?

Um carpinteiro quer boa madeira e o bebê quer "má" madeira.

Qual a semelhança entre a casa, o relógio e a lua?

Resposta: Todos tem um quarto.

Qual a diferença entre o zíper e o elevador?

O zíper sobe para fechar e o elevador fecha para subir.

iP CAÇA-PALAVRAS

A primavera começa neste mês, no dia 23. Conhecida como a "estação das flores" que resurgem após os dias de frio do inverno, a primavera marca a chegada de dias mais quentes, com chuvas mais constantes. Encontre, a seguir, palavras vinculadas a essa estação:

~~FLOR~~ / NATUREZA / ÁRVORE / CALOR / ALEGRIA
VIDA / RESSURGIMENTO / ANIMAIS / PARQUES / CHUVAS

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

iP CULINÁRIA



Certamente você já preparou esses dois vegetais separados. Qual tal, então, juntar o brócolis e o couve-flor, fazendo-os gratinados? O resultado é surpreendente e promete agradar até aqueles que não gostam desses alimentos. Confira:

Brócolis e Couve-flor ao molho branco

Modo de Preparo Cozinhe rapidamente, em água e sal, o brócolis e a couve-flor, sem amolecê-los muito. Escorra e reserve. Leve ao fogo a margarina para derreter e acrescente a farinha de trigo diluída em meia xícara de leite. Mexa bastante para cozinhar a farinha e depois acrescente o restante do leite, o caldo de legumes e a noz moscada. Para não empelotar, mexa com um fouet (a pá da batedeira) até levantar fervura. Coloque a couve flor e o brócolis em um refratário e regue com o molho branco. Em seguida, espalhe o queijo ralado e leve ao forno aquecido para gratinar, deixando o tempo necessário até o queijo derreter.

Ingredientes

1 couve-flor pequena
1 brócolis do tipo japonês pequeno
1 colher de sobremesa de sal

Para o molho

1 colher de sopa de margarina
2 colheres de sopa de farinha de trigo
Meio cubo de caldo de legumes
2 xícaras de leite
Noz moscada ralada e queijo ralado a gosto

21 DE SETEMBRO

Dia nacional da luta da pessoa com deficiência



A data foi instituída em 2005, por intermédio do Conselho Nacional dos Direitos da Pessoa Portadora de Deficiência – CONADE. Esse dia chama a sociedade à reflexão sobre a necessidade de oferecer, às pessoas com deficiência, condições ideais de inclusão social e acessibilidade. Outro tema abordado pela data é a importância do respeito aos deficientes, quase sempre marginalizados por conta do descaso e da ignorância de muitos indivíduos que se julgam superiores. Conscientizar a sociedade é, assim, uma das principais propostas que também se destaca nessa data, que pretende mostrar que qualquer indivíduo, mesmo com limitações físicas ou mentais, tem direitos e deveres iguais aos de todos os cidadãos. Enfim, o dia nacional de luta da pessoa com deficiência revela que cada ser humano tem qualidades que merecem ser ressaltadas e melhor utilizadas em prol da sociedade. A comemoração lembra que a verdadeira evolução da humanidade somente acontecerá quando as pessoas olharem para o outros como irmãos que devem ser tratados de maneira igual, apesar de qualquer tipo de diferença que possa existir.

 VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

Mostre como você vê o mundo! Envie pra gente fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular. As imagens devem mostrar lugares e cenas que fazem parte da vida. E-mails para envio das fotos: luciana@paineiras.com.br / galvaojr@uol.com.br

Atenção: No e-mail, coloque seu nome e o posto onde você trabalha. Faça também uma breve identificação dos locais e as cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.

Alexsandra Ribeiro Siqueira, que atua como auxiliar de limpeza na escola Pré-Integral Abrigo Batuira, em Poá, enviou uma bela foto feita na cidade de Arcos, em Minas Gerais. No município, que tem pouco mais de 36 mil habitantes e fica na região central do estado, há uma das maiores reservas mundiais de calcário, mineral usado principalmente na produção de cimento, na metalurgia e na fabricação de vidros. A colaboradora registrou, na foto, outro atributo da cidade: a beleza da natureza.

