



Serviços
Subprefeitura de Vila Prudente utiliza serviços da Paineiras

03



Alimentação
Evite exageros no Natal e no Ano Novo

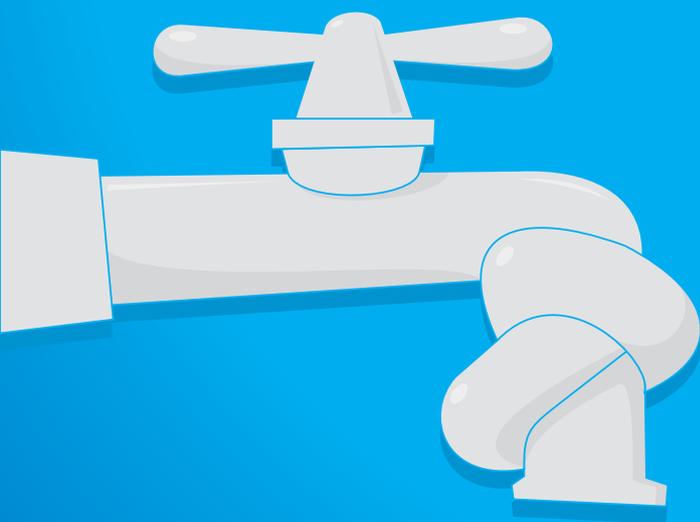
06



Conscientização
9 de Dezembro: Dia do Alcoólico Recuperado

08

Instrução operacional da Paineiras: evitar desperdícios de água e energia



A Paineiras mantém normas técnicas que tratam de diversos assuntos relacionados aos serviços oferecidos aos clientes. Essas diretrizes, disponíveis nos postos de trabalho e sempre lembradas nos treinamentos, são chamadas de IOs – Instruções Operacionais. Uma delas, a de nº 21-19, aborda um assunto que envolve todas as pessoas: a redução do desperdício de água e de energia elétrica. Economizar esses recursos vindos da natureza tornou-se essencial, principalmente por conta da estiagem que reduziu o volume dos reservatórios, prejudicando o consumo na maioria das cidades. O calor tem feito as chuvas aumentarem, mas a situação ainda continua crítica, podendo piorar por causa do consumo de água que também deve crescer devido à chegada do verão. Nesta edição você confere a IO que trata a instrução do desperdício de água e energia. Leia atentamente a norma, que deve ser praticada nos postos de trabalho e em qualquer outro lugar, como em sua casa. 05



Evite exageros nas festas de confraternização

É muito comum ocorrer dentro ou fora dos locais de trabalho festas de confraternização no final do ano. Vale a pena comemorar os dias que passaram e desejar boas vindas a nova etapa, mas é importante também observar alguns cuidados. O ambiente descontraído das festas e as brincadeiras como o “amigo secreto” podem favorecer excessos que nem sempre são bem compreendidos. Manter a postura profissional e respeitar as regras da boa educação são comportamentos básicos para quem deseja curtir a comemoração de maneira apropriada. Lembre-se que, se o evento ocorrer no trabalho, as regras do dia a dia não acabam por causa da confraternização, que deve ter horário e local previamente definido com autorização superior. Caso o evento ocorra fora do trabalho, os cuidados são os mesmos, afinal o ambiente será corporativo, ou seja, será uma extensão do trabalho. Usar roupas extravagantes, exagerar na bebida e na comida, manter atitudes inconvenientes ou se expressar em público de forma inadequada são comportamentos que podem comprometer uma boa imagem construída ao longo de anos de trabalho. Comemore, mas sempre com bom senso!

MEU AMIGO SECRETO É...
... O BOM SENSO!

Janeiro 2015



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 07/01
Pagamento de **VR** – 07/01
Pagamento do **VT** – 10/01
Pagamento do **VA** – 20/01



Telefones Úteis

SPTrans – 156
Cartão BOM – 0800-7711800
Sodexo – 4003-3167
Benefício Social Familiar – 0800 773 3738



Curta a página oficial da Paineiras no facebook.

facebook.com
/paineiras.servicos

Participe do Desafio Sob Medida 2015



Participar é muito fácil!

Chegou o incentivo que faltava para perder peso e melhorar a qualidade de vida. Você vai conferir a partir de agora, aqui no iP, todos os detalhes de uma campanha que promete mobilizar os colaboradores: é hora de participar do **Desafio Sob Medida 2015!** A partir de Janeiro, uma série de ações que contarão com o apoio da CIPA vão motivar os colaboradores inscritos no desafio a levarem uma vida mais saudável, com redução de peso e melhoria da qualidade de vida. Fique atento a mais detalhes nas próximas edições e veja as surpresas que o desafio Sob Medida reserva para você!

Você receberá, nos postos de trabalho, uma ficha para cadastro no Desafio Sob Medida 2015. Basta preenche-la corretamente e entregar até o final de dezembro a seu líder, encarregado ou supervisor. Se preferir, envie e-mail para sobmedida@paineiras.com.br com seu R.E., nome completo, telefone para contato, peso e altura, dizendo que quer participar do desafio. Não fique de fora! Saúde é o que interessa!

Paineiras SOB MEDIDA



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

Colaboradores fazem a diferença na Subprefeitura da Vila Prudente



Clientes e colaboradores da Paineiras

O posto, situado na Zona Leste de São Paulo, recebe os serviços de limpeza e higienização e de copa. Diariamente, os colaboradores desempenham suas funções visando qualidade e eficiência, sempre cuidando dos mínimos detalhes. As dependências dos prédios que compõem a subprefeitura, bem como as áreas externas, recebem atenção de uma equipe preocupada em atender às expectativas dos clientes. A união é um dos pontos fortes do grupo.

“ Palavra da nossa gente ”

“Nossa equipe é bem tranquila. Converso muito com cada colega e tenho o apoio do supervisor Mário. Acredito que o diálogo é a base da união. Nossa meta é prestar o melhor serviço.”

Edna Mata de Sena — Encarregada da Paineiras



Equipe de profissionais que atende a subprefeitura

O que dizem nossos clientes

Marcia Baptista Rodrigues Saboia, supervisora de administração e suprimentos da subprefeitura da Vila Prudente, acompanha atentamente as atividades desenvolvidas pela Paineiras. Segundo ela, os profissionais que atuam no posto têm correspondido às expectativas. “O trabalho feito é muito bom. Um dos pontos fortes é a assiduidade dos colaboradores, que são sempre cordiais. A Paineiras está integrada à nossa rotina e os colaboradores participam dos nossos eventos”. José de Deus Alencar, chefe de gabinete da subprefeitura, também fez elogios aos serviços prestados. “A equipe é harmoniosa e atenta aos nossos pedidos”.



Prédio da subprefeitura da Vila Prudente

Conheça a Subprefeitura da Vila Prudente

A Subprefeitura da Vila Prudente atende a uma população de pouco mais de 246 mil pessoas, na zona leste da capital. Localizado em uma ampla área verde, onde estão instalados prédios históricos, o órgão público municipal oferece diversos serviços à comunidade, que são prestados em uma área de atendimento ao público. A subprefeitura ainda abriga diversas atividades culturais, beneficiando várias faixas etárias, como a terceira idade. A Subprefeitura fica na Avenida do Oratório, 172 e atende de Segunda a Sexta-feira, das 8h às 18h. Mais informações pelo telefone: (11) 3397-0800. Fonte: www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/vila_prudente

Atividades mobilizam colaboradores de São José dos campos

A Paineiras promoveu, dias 4 e 18 de outubro, treinamento sobre técnicas de limpeza que atendeu colaboradores que atuam em São José dos Campos. A capacitação, ministrada pelo supervisor Fábio de Carvalho, aconteceu na Fundhas – Fundação Hélio Augusto de Souza e serviu para

orientar os colaboradores sobre diversos assuntos relacionados aos procedimentos de limpeza, como o uso de máquinas e equipamentos e de EPI e EPC – Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva. O treinamento contou com dinâmicas e atividades teóricas e práticas,

incluindo ainda a instrução operacional sobre impermeabilização de piso frio. A colaboradora Cássia Belarmina foi uma das participantes da capacitação. “O treinamento foi bom para esclarecer muitas dúvidas e renovar os conhecimentos”.



Equipe da jardinagem aprimora conhecimentos

O treinamento envolvendo esses profissionais ocorreu dia 15 de outubro e foi ministrado pelo engenheiro agrônomo Paulo Sergio, acompanhado por Adriana Candido, do Departamento Operacional e por Cíntia Pereira da Silva, Técnica de Segurança do Trabalho. O tema tratado foi o uso correto de EPI e EPC e de máquinas e equipamentos para áreas verdes, como as roçadeiras. A intenção foi chamar a atenção dos colaboradores para a segurança, tendo em vista que muitos dos acidentes ocorrem pela falta de proteção ou uso indevido dos equipamentos.



Economia de água e energia: norma de trabalho que deve ser observada

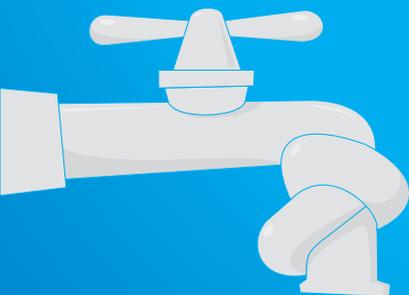
O verão, que começa dia 21 de dezembro e se estende até 20 de março de 2015, deverá ser um dos mais quentes dos últimos anos. Uma das consequências dessa estação é a elevação no consumo de água e de energia elétrica, dois bens provenientes da natureza que estão cada vez mais caros e escassos. Apesar de a chuva ter aumentado por causa do calor, a falta d'água que atinge o estado de São Paulo é um problema que levará muito tempo para ser resolvido. A economia é, portanto, a única saída para que

os reservatórios não sequem e que não ocorra racionamento e cortes no fornecimento. O mesmo deve ser feito com a energia elétrica, que é quase toda gerada no Brasil por usinas hidrelétricas. A Paineiras, ciente de sua responsabilidade ambiental, tem a redução de desperdícios entre seus procedimentos de trabalho, que são documentados em IOs – Instruções Operacionais. Essa e outras normas estão disponíveis para consulta nos postos de trabalho. O assunto também é discutido nos treinamentos feitos

com os colaboradores, que constantemente são orientados sobre esse e vários assuntos. Confira, a seguir, o que diz a IO 21-19 que trata da redução de desperdícios:

Utilização de energia de forma racional nos postos de trabalho

- Apague as luzes que não estiverem sendo usadas
- Durante o dia utilize, de preferência, a luz natural
- Evite o uso de extensão elétrica ou benjamim
- Verifique se os fios dos equipamentos estão totalmente desenrolados
- Ligue e desligue o marmiteiro no período adequado para aquecer as marmitas ou conforme a determinação dos clientes



Utilização de água de forma racional nos postos de trabalho

- Varra e retire os detritos antes de lavar os pisos
- Observe vazamentos nas torneiras e comunique ao cliente quando isso ocorrer
- Observe defeitos na mangueira ou na conexão com a torneira
- Evite manter as torneiras abertas sem necessidade ou conforme a determinação do cliente

LEMBRE-SE:

- Nunca use água ou energia elétrica sem necessidade
- Antes de fazer qualquer lavagem verifique com seu líder, encarregado ou supervisor se existe agendamento dessa tarefa
 - Não lave panos ou outros objetos separadamente. Junte-os e lave-os de uma só vez apenas
 - Economize água e energia elétrica em qualquer situação e lugar, também em sua casa

Ano novo: é hora de renovar a vida!

Dezembro chegou e, daqui a pouco, começará um ano totalmente novo. Esse é o momento para refletir sobre as experiências vividas e os obstáculos ultrapassados e planejar as estratégias que serão usadas para encarar os desafios que, em breve, vão recomeçar. Cada etapa da vida oferece inúmeras oportunidades de aprendizado. Contudo, é preciso estar disposto a aprender, principalmente com aquilo que não foi bom e que causou tristeza e descontentamento. É fundamental rever as dificuldades passadas, ver os erros e acertos, para estar realmente pronto a enfrentar os obstáculos que continuarão a surgir à frente. Ficar se lamentando pelo que passou e não fazer nada para mudar é um erro que causará ainda mais frustração. É hora de levantar a cabeça, respirar fundo e seguir lutando. Afinal, a vida continua e

se renova a cada dia. Não basta apenas desejar paz e felicidade: é preciso buscar o bem-estar e ser feliz, mesmo que o momento não seja ideal. Viva a vida!



Branco: a cor da renovação

Esperar o Ano Novo vestindo peças da cor branca é uma tradição que nunca acaba. O branco é a reunião de todas as cores e representa a purificação das energias antigas. Essa cor transmite paz, calma e pureza; significa inocência e a esperança no bem que todos desejam para a nova etapa que está para começar. O branco combina bem com o amarelo, dourado ou preto. Criatividade e bom senso, entretanto, são fundamentais para equilibrar peças nessas tonalidades. Não esqueça que o fundamental é usar, nas festas, roupas leves, confortáveis e que permitam a transpiração. Depois é só comemorar e pedir muita paz, alegria e energias positivas para o Ano Novo que vai nascer. Viva 2015!

Fique atento com os exageros de final de ano

Natal e Ano Novo quase sempre são sinônimos de comilança e bebedeira desenfreada. O exagero é muitas vezes inevitável, bem como suas consequências negativas. É claro que o momento é de comemoração, mas o corpo deve ser preservado. Afinal, haverá o amanhã e ninguém quer começar algo novo de ressaca ou passando mal. Evitar o excesso de álcool e não misturar bebidas fermentadas, como a cerveja, com destilados, como a cachaça ou a vodka, já ajuda na preservação do bem-estar físico. Na alimentação, combinar alimentos fritos com assados ou cozidos, também em excesso, pode ser tão ruim como não comer nada e apenas beber – outro comportamento que só vai trazer dor de cabeça. O ideal é não consumir álcool e ingerir apenas alimentos saudáveis. Mas, se a opção não for essa, aja com moderação e critério. Afinal, qualquer exagero traz mais prejuízo do que benefício.



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



PIADAS DE NATAL

Compra errada

Perto do dia de Natal, o delegado pergunta ao bandido que acabava de ser preso:

- Do que o senhor é acusado?
- De fazer as compras de Natal antes do tempo! Diz o homem preso.
- Mas isso não é crime nenhum! Com que antecedência estava fazendo as compras?
- Antes da loja abrir...

Natal atrasado

O bêbado entra num bar e grita:

- Feliz Nata! Feliz Ano Novo!
- Você está maluco? Nós estamos em fevereiro! Intervém o dono do bar.
- E o bêbado responde:
- Fevereiro? É hoje que eu apanho quando chegar em casa!

As quatro idades do homem no Natal

1. quando ele acredita em Papai Noel
2. quando não acredita em Papai Noel
3. quando é o Papai Noel
4. quando se parece com Papai Noel



Mais um ano está chegando: identifique, no diagrama abaixo, palavras relacionadas àquilo que se deseja ter em 2015:

~~AMOR~~ / CARINHO / ATENÇÃO / FELICIDADE / SUCESSO / REALIZAÇÃO
UNIÃO / APRENDIZADO / PERSEVERANÇA / PROGRESSO

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



Quem tal fazer uma sobremesa simples, barata e deliciosa no Natal? Confira, a seguir, uma dica que vai agradecer toda família:

Pavê de Natal

Modo de preparo: Forre uma forma de vidro grande com os biscoitos umedecidos no guaraná. Faça um creme com leite condensado, leite, gemas e o amido de milho e cubra os biscoitos. Coloque as ameixas ou passas sobre o creme. Prepare a gelatina, deixe esfriar e coloque por cima das ameixas ou passas. Bata as claras em neve, coloque o açúcar e, em seguida, o creme de leite sem o soro, misturando bem. Leve para a geladeira e sirva no dia seguinte

Ingredientes

- 400 gramas de biscoitos de maisena ou tipo champagne
- 150 gramas de ameixa ou 2 caixas de passas
- 3 ovos
- 3 colheres de açúcar
- 2 latas de leite
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de creme de leite
- 1 colher de amido de milho
- 1 pacote de gelatina, qualquer sabor, de preferência vermelha
- Guaraná para umedecer os biscoitos

9 DE DEZEMBRO

Dia do Alcoólico Recuperado

O álcool é uma das drogas mais antigas da humanidade. Apesar de ser aceito na sociedade, o hábito de consumir bebidas alcoólicas, quando ocorre de forma excessiva, pode causar dependência, além de uma série de outras doenças. Em todo o mundo são promovidas diversas ações que visam chamar a atenção da sociedade para os problemas causados pelo álcool, que também está relacionado a depressão e a violência. No Brasil, um desses eventos tem por objetivo homenagear as pessoas que conseguiram se livrar do vício da bebida. Trata-se do Dia do Alcoólico Recuperado, comemorado em 09 de dezembro. A intenção da

data é também mostrar a todos que sofrem com esse mal que é possível viver longe do álcool. O primeiro passo é assumir o problema e buscar uma solução. Apesar de ser uma doença que ainda não tem cura, o alcoolismo pode ser controlado através de tratamento. Na maioria das cidades brasileiras existem serviços públicos e outros oferecidos por entidades que cuidam de dependentes de álcool. Muitos daqueles que hoje estão sóbrios, dando exemplo, encararam o desafio que é enfrentar esse mal. Essas pessoas mostraram que vencer a bebida é possível. É preciso, acima de tudo, estar disposto a enfrentar essa batalha!

Problemas causados pela bebida

- Doenças no sistema digestivo
- Câncer na boca, faringe, laringe e esôfago
- Atrofia do cérebro
- Cirrose
- Enfraquecimento do coração
- Aumento abdominal
- Redução da capacidade intelectual e da memória, além da destruição da vida social e afetiva do dependente

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.



A imagem mostra um final de tarde na Serra da Mantiqueira, em uma lagoa existente ao lado da Rodovia Floriano Rodrigues Pinheiro, que dá acesso a Campos do Jordão. O por do sol destaca a beleza das montanhas que, também no verão, tornam-se um dos destinos dos turistas no Reveillon.