



Recurso Humanos

Fique atento para as ausências legais

02



Treinamento

Copa é tema de capacitação

04



Gente

Paineiras é destaque na Fundhas

05



Trabalho em equipe: chance de fazer bons amigos!

“Quem encontra um amigo, encontra um tesouro”

Você certamente já ouviu essa frase, falada quase sempre por pessoas que conquistaram amizades verdadeiras e sinceras. Na sociedade atual, ter amigos tem se tornado um desafio cada vez mais difícil de vencer. Individualidade, egoísmo, mesquinharia, prepotência e arrogância são alguns dos inúmeros fatores que levam muitas pessoas a se afastarem das outras. Cada vez mais impera a frase “cada um por si”. Essa situação ajuda a aumentar a indiferença e a intolerância entre os seres humanos, que esquecem o significado da amizade. Mas há condições que permitem a busca por amigos. Uma delas é o trabalho em equipe que, para ser realizado com qualidade e eficiência exige, acima de tudo, a união dos indivíduos. A integração de esforços, o respeito ao próximo, o exercício da tolerância e da compreensão diárias podem permitir que amizades sejam estabelecidas, transformando os locais de trabalho em verdadeiras extensões do lar. Acompanhe, nesta edição, uma matéria que fala da amizade e de trabalho em equipe.

06



Fique atento às ausências legais

Conforme o artigo 473 (redação dada pelo Decreto-lei nº 229, de 28.2.1967), o colaborador poderá deixar de comparecer ao serviço sem prejuízo do salário nas seguintes condições:

- até 2 dias consecutivos, em caso de falecimento do cônjuge, ascendente, descendente, irmão ou pessoa que, declarada em sua carteira de trabalho e previdência social, viva sob sua dependência econômica;

- até 3 dias consecutivos, em virtude de casamento;

- por 1 dia, em cada 12 meses de trabalho, em caso de doação voluntária de sangue devidamente comprovada;

- até 2 dias consecutivos ou não, para o fim de se alistar como eleitor, nos termos da lei respectiva;

- no período de tempo em que tiver de cumprir as exigências do Serviço Militar referidas na letra "c" do art. 65 da Lei nº 4.375, de 17 de agosto de 1964 da Lei do Serviço Militar;

- nos dias em que estiver comprovadamente realizando provas de exame vestibular para ingresso em estabelecimento de ensino superior;

- pelo tempo que se fizer necessário, quando tiver que comparecer a juízo.

Atenção: para que o atestado médico/declaração seja válido para justificativa de falta é preciso que conste nesse documento o CRM do médico, com assinatura dele e data. A ausência de qualquer uma dessas informações tornará a justificativa da falta inválida.

Lembre-se das placas de sinalização

Não é só no trânsito que é preciso de sinalização. Existem trabalhos realizados dentro de empresas, construções, shoppings e hospitais, entre outros locais, que também devem ser sinalizados. Imagine quantos acidentes foram evitados graças a placas do tipo "Piso Molhado" ou "Produto inflamável". Placas auxiliam na hora do trabalho alertando as pessoas para que tenham cuidado. Além disso, essas indicações ajudam a sinalizar os locais que estão sendo lavados ou molhados. As placas de sinalização servem para avisar sobre o tipo de serviço que será realizado no local. Geralmente elas são da cor amarela ou vermelha, que dão maior destaque e visibilidade. As mais comuns são as que informam sobre piso molhado, banheiros interditados, áreas proibidas, homens trabalhando e locais com buracos. Essas placas tem formato de cavalete, não são fixas e podem ser usadas em diversos ambientes. **Lembre-se delas na hora em que for trabalhar!**



Telefones Úteis

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



Datas dos Benefícios

PIS (Abono Salarial): 05/08
Pagamento de **Salário** – 06/08
Pagamento de **VR** – 06/08
Pagamento do **VT** – 10/08
Pagamento do **VA** – 20/08

Agosto 2015



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



Alimentação no inverno: cuidado com os exageros!

O inverno já chegou e junto com os dias frios vem o aumento do apetite. As pessoas tendem a comer e procurar alimentos mais calóricos nessa época, pois no frio o nosso organismo gasta mais calorias para manter a temperatura do corpo. É importante continuar cuidando da alimentação e da prática de atividade física, para não atrapalhar o trabalho de reeducação alimentar. Acompanhe algumas dicas para manter uma boa alimentação no inverno:

01. Beba bastante água.
02. Consuma sopas e caldos à base de legumes, que são menos calóricos.
03. Faça chocolate quente com leite desnatado, ou troque-o por chás.
04. Consuma muitas frutas, principalmente as cítricas (laranja, abacaxi, limão, acerola e outras).
05. Evite massas com molhos pesados, como molho branco com queijos e outros. Opte por molhos mais leves, com tomate e manjericão.
06. Consuma mais legumes e verduras cozidos, assados ou grelhados.
07. Evite comidas pesadas como frituras, comidas gordurosas e afins.
08. Controle o consumo de bebidas alcoólicas.
09. Cuidado com o excesso de doces e guloseimas: controle-os.
10. Não deixe de fazer atividade física.

**Lembre-se:
você é o que
come, não importa
a época do
ano. Cuide-se!**

Qualidade de Vida

No desenvolvimento da humanidade, ganhamos em tecnologias, mas perdemos em qualidade, causando um desequilíbrio entre o corpo e a mente. Foi preciso incluir em nossas vidas a palavra “qualidade”, justamente porque precisamos solucionar uma questão: como conquistar o equilíbrio entre o corpo e a mente, o movimento e o repouso, a realização profissional e emocional? A vida precisa de “Qualidade” e de mecanismos para atenuar a angústia causada pelo trânsito, pelo trabalho e pelo sedentarismo. A vida sem qualidade e sem prazer precisa de ajuda. A prática regular de exercícios pode ser um bom começo para dar o primeiro passo. O que acha?

Sonja Goularte (CREF 15607-GSP)

Vem aí a II Caminhada Sob Medida

Se você perdeu a primeira caminhada, agora tem uma nova chance; mas se você já participou, não fique de fora! Reúna a família e amigos e se prepare: dia 22 de agosto, no Parque Ecológico do Tietê, em São Paulo, acontece a “2ª Caminha Sob Medida” da Paineiras. Os interessados devem confirmar presença até o dia 10 de julho, encaminhando e-mail para sobmedida@paineiras.com.br ou entrando em contato pelos telefones (11) 3538.2136 ou 3538.2138.

Participe: afinal saúde é o que interessa!

**Participe você
também do Desafio
Sob Medida!**

- Quer saber como? Mande um e-mail para sobmedida@paineiras.com.br
- Quer saber como praticar atividades físicas? Escreva para atividadefisica@paineiras.com.br
- Quer tirar dúvidas sobre como ter uma alimentação saudável? Encaminhe seu pedido para nutricionista@paineiras.com.br
- Confira no Facebook e no site da Paineiras mais informações sobre o programa, além de dicas para uma vida saudável, receitas e cardápios nutritivos e práticos e sugestões úteis para viver com saúde.

Curso capacita profissionais de Copa

As atividades ocorreram dia 30 de maio, na sede de Poá, com foco nas atribuições do copeiro, armazenamento e verificação das datas dos produtos, apresentação pessoal, uso correto de uniformes e de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual, higiene para manipulação de alimentos, sigilo e discrição no trabalho. As ações práticas treinaram técnicas de



copa, como a manipulação de bandejas e acessórios usados ao servir café, chá entre outros serviços. O treinamento foi

aprovado por aqueles que ainda não vivenciaram essas experiências. “Como foi a minha primeira vez, no geral a explicação foi muito boa e deu para aplicar no setor todos os procedimentos que aprendi”, disse a colaboradora Shirley, do Theatro Municipal de São Paulo.



Segundo módulo do Programa de Educação Continuada encerra atividades



Os participantes das três turmas atendidas tiveram a chance de aprender e de rever conceitos sobre os temas: como lidar com pessoas, administração de tempo, administração de contratos e higiene, saúde e sustentabilidade. Esses e outros assuntos foram debatidos na sede de Poá, entre os meses de Março e Junho, permitindo aos participantes atualizarem conhecimentos e rever conceitos. A Paineiras parabeniza os envolvidos que não mediram esforços em aprender mais!

Atenção: entre os meses de Agosto e Novembro estão programadas atividades para o terceiro módulo. Não perca!



Boas-vindas e muito sucesso para os novos colaboradores da Paineiras!



Colaboradores consolidam parceria com a Fundhas

A entidade com sede na cidade de São José dos Campos, no Vale do Paraíba, realiza uma série de ações socioeducativas voltadas às crianças e adolescentes. Para tanto, conta com os serviços especializados em limpeza e higienização de ambientes, manutenção de áreas verdes e controle de pragas. Trata-se de uma antiga parceria consolidada a partir do trabalho, do empenho e da dedicação de profissionais que buscam cuidar, em suas atividades diárias, de cada mínimo detalhe. Além de atender a sede da Fundhas no Parque Industrial, em São José dos Campos, a Paineiras ainda está presente em outros 24 setores da instituição. Para realizarem as tarefas com êxito, os colaboradores não abrem mão do trabalho em equipe e do entrosamento com os clientes. A meta é deixar tudo impecável, atingindo às expectativas.



Equipe da Paineiras que atua na Fundhas no Parque das Indústrias

O que diz nosso cliente

As atividades desenvolvidas pelas equipes da Paineiras são verificadas diariamente nos postos por Célio Alves de Moraes, supervisor do departamento de serviços gerais da Fundhas. De acordo com o cliente, o trabalho realizado tem se destacado pela qualidade. “Tenho 19 anos de Fundhas e sempre acompanhei as atividades da Paineiras. O que impressiona é a determinação das equipes em manter cada área limpa e em ordem para as crianças”, salientou Célio, que também elogiou os profissionais que atuam em outros segmentos. “As unidades tem áreas verdes bem cuidadas. As equipes são unidas, prestativas e dedicadas. Recebemos sempre elogios pelo trabalho feito pela Paineiras”, completou o cliente.

“ Palavra da nossa gente ”

“Trabalhar aqui é um aprendizado a cada dia. E da mesma forma que aprendo com a equipe e com o cliente, busco passar o conhecimento que recebi para os colegas.”

Maria Laura Silva de Souza

Encarrega - 12 anos de Paineiras

“A Paineiras é como se fosse um família para mim. Quando realizo um trabalho no posto é como eu se estivesse em casa. Fico feliz de fazer tudo isso para as crianças.”

Maria Aparecida Ribeiro Vieira

Limpeza e Higienização – 20 anos de Paineiras



O cliente Celio na companhia do supervisor Fábio e da encarregada Maria Laura



Conheça mais sobre a Fundhas

Atuando em São José dos Campos, a Fundhas - Fundação Hélio Augusto de Souza é uma instituição inserida na política pública de assistência social daquele município criada em 1987 para atender crianças e adolescentes entre 6 e 18 anos. A entidade oferece atividades em parceria com as famílias e com a comunidade e todas as suas ações têm como base, entre outras normatizações, as diretrizes do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) e a Lei Orgânica de Assistência Social. Mais detalhes sobre os projetos, atividades e unidades da Fundhas podem ser obtidas no site <http://www.fundhas.org.br>

Amigo: um tesouro a ser conquistado



Você já notou que muitas músicas destacam a importância de se ter amigos? Renato Teixeira um dia cantou que “a amizade sincera é um santo remédio; é um abrigo seguro”. Já Milton Nascimento garantiu em versos que “amigo é coisa pra se guardar no lado esquerdo do peito”. Os escritores também ressaltam porque é tão bom ter amigos. Um deles, o poeta gaúcho Mario Quintana, dizia que “a amizade é um amor que nunca morre”. Amigos são pessoas que partilham as alegrias e as tristezas da vida e que estão disponíveis nas horas urgentes. O verdadeiro amigo não espera um dia ser retribuído por ter ofertado seu sentimento. Ele

deseja que o outro seja feliz e que essa felicidade possa ser partilhada com outras pessoas. Não é difícil entender porque, hoje, faz tanto sentido o ditado popular “quem encontra um amigo, encontra um tesouro”. O individualismo, a competitividade sem limites e o egoísmo afastam as pessoas, que estão preocupadas cada vez mais com seus próprios interesses, quase sempre mesquinhos. Não há fórmulas prontas para se conquistar uma amizade. Entretanto muita gente que passou por esse planeta deixou lições claras de como atingir esse objetivo. Um deles é Jesus Cristo, que numa frase, mostra o caminho: “amai-vos uns aos outros”.

Trabalho em equipe: ferramenta para ganhar amizades

Trabalhar com outras pessoas é, para muita gente, um desafio difícil de encarar. Compreender o próximo, tolerando suas ações, comportamentos e pontos de vista exige diálogo, paciência, capacidade de conciliação, solidariedade, respeito e estímulo à unidade, entre diversas outras condições. Aprender a trabalhar com as pessoas é sempre mais

difícil do que trabalhar apenas para pessoas. Frases como “cada um faz o seu serviço” ou “cada um no seu canto” querem dizer, muitas vezes, que a melhor solução seria não se envolver e distanciar-se daqueles que fazem parte da equipe de trabalho. Porém, quando as pessoas enfrentam as diferenças e unem esforços para atingir uma meta, como realizar trabalhos com

qualidade e eficiência, elas criam vínculos que podem se transformar em fortes amizades. Além disso, as relações, quando são estimuladas continuamente, podem durar a vida toda. Por isso, conquistar novas amizades no ambiente de trabalho é um desafio que merece ser encarado e vencido. Afinal, “a união faz a força” e cria novos amigos!

Julho, o mês da Amizade!

Duas datas são festejadas neste mês: o Dia do Amigo, em 20 de julho; e o Dia Internacional da Amizade, em 30 de julho. A primeira data é lembrada no Brasil, Uruguai e Argentina e foi criada em 1969 pelo argentino Enrique Ernesto Febbraro, que enviou cerca de quatro mil cartas para diversos países em homenagem a chegada do homem à lua. A segunda data foi instituída em 2011 pela ONU – Organização das Nações Unidas, que ressaltou a necessidade de estimular, entre os países do mundo, uma cultura de paz e fraternidade, verdadeiros bens cada vez mais escassos na sociedade moderna.



INVERNO

Previsão do tempo indígena

Com a chegada do inverno, os índios foram ao cacique perguntar:

— Chefe, o inverno este ano será rigoroso ou ameno?

O chefe não tinha aprendido como seus ancestrais os segredos da meteorologia. Porém, temendo demonstrar insegurança, ele ficou por algum tempo olhando para o céu, estendeu as mãos para sentir o vento e em tom firme disse:

— Teremos um inverno muito forte. É bom colher muita lenha!

Na semana seguinte, preocupado, o cacique pegou o telefone e ligou para o Serviço Nacional de Meteorologia, que respondeu:

— Sim, o inverno deste ano será muito frio!

Sentindo-se mais seguro, o cacique dirigiu-se ao povo e disse:

— É melhor recolhermos muito mais lenha. Teremos um inverno rigoroso!

Dois dias depois, o índio ligou novamente para a meteorologia e ouviu a confirmação:

— Sim, este ano o inverno será o mais rigoroso de todos os tempos!

Mais uma vez, o cacique voltou-se para o povo e declarou:

— Teremos um inverno muito rigoroso. Recolham todo pedaço de lenha que encontrarem. Não deixem nada para trás. Aproveitem até os gravetos!

Passou uma semana e ainda não satisfeito o cacique ligou para Meteorologia e perguntou:

— Vocês têm certeza de que teremos um inverno tão rigoroso assim?

O meteorologista então respondeu:

— Sim, claro. Este ano teremos um frio muito intenso.

— Mas como chegaram a essa conclusão? Que tecnologia foi usada?

Questionou o cacique.

— É que este ano nós vimos que os índios estão recolhendo lenha sem parar!

CAÇA-PALAVRAS

No inverno, as pessoas tendem a comer mais e dão preferência principalmente a alimentos gordurosos e calóricos. Encontre no diagrama abaixo o nome de alimentos saudáveis que devem ser consumidos em todas as estações do ano:

~~LEGUMES~~ / VERDURAS / FRUTAS / ALFACE / LARANJA
CENOURA / ESPINAFRE / BETERRABA / ABOBRINHA

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

CU LINÁRIA



A batata doce, quando consumida em pequenas quantidades, é uma excelente fonte de energia, rica em carboidratos saudáveis e boa opção para quem deseja manter a forma. Essa raiz ou tubérculo pode fazer parte de diversas receitas, principalmente para os dias frios do inverno. Veja a seguir uma receita que leva batata doce que foi enviada pela equipe do Desafio Sob medida e que também disponível na página da Paineiras no Facebook:

Bolinhos de Batata Doce

Ingredientes

Meia xícara de chá de farinha de aveia
6 colheres de sopa de farinha de trigo
Meia colher de bicarbonato de sódio
6 colheres de sopa de adoçante culinário ou açúcar refinado
2 colheres de sopa de margarina sem sal
1 clara de ovo
Um quarto de xícara de chá de batata doce cozida
Um quarto de colher de chá de essência de baunilha
2 colheres de sopa de leite desnatado

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Em uma tigela, misture as farinhas, o bicarbonato e reserve. Na batedeira, junte o adoçante (ou açúcar) e a margarina. Adicione a clara do ovo, a batata e a baunilha. Em seguida, junte a mistura de farinhas e o leite e depois bata até misturar bem. Divida a massa em forminhas e leve para assar por 15 minutos. Retire e deixe esfriar antes de servir. Os bolinhos são uma ótima opção para lanches da tarde ou para festinhas e a receita rende até 16 porções.

01 DE JULHO

Dia da Vacina BCG



Aplicada em recém-nascidos, essa vacina é usada na prevenção à Tuberculose. O medicamento surgiu em 1920 na França e a sigla BCG significa Bacilo de Calmette e Guérin, em homenagem aos dois cientistas que a desenvolveram. Trata-se de uma vacina obrigatória que deve ser disponibilizada gratuitamente pela rede pública de saúde. A tuberculose é uma doença infectocontagiosa causada pela bactéria *Mycobacterium bovis*, mais conhecida por Bacilo de Koch. Ela ataca mais frequentemente os pulmões, mas pode também causar infecções nos ossos, rins e meninges, que são as membranas que envolvem o cérebro. A transmissão da tuberculose é direta, de pessoa a pessoa, e ocorre quando o doente expele pequenas gotas de saliva ao falar, espirrar ou tossir. Essas gotículas contêm o agente infeccioso que pode ser aspirado por outras pessoas. Qualquer fator que gere baixa resistência orgânica

favorece o estabelecimento da tuberculose. A doença causa tosse seca, emagrecimento, fraqueza e falta de apetite e, nos casos mais graves, pode levar a eliminação de sangue pela tosse. O tratamento é demorado e leva cerca de 6 meses. A vacina BCG é feita sob o esquema de dose única, normalmente aplicada no recém-nascido, que ainda não tem seu sistema imunológico completamente formado. Caso a criança não tenha sido vacinada é possível fazer a aplicação do medicamento em qualquer idade após o primeiro mês de vida. Por isso, **mantenha a carteira de vacinação de seus filhos em dia.** A saúde deles agradece!

iP VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

Este espaço foi criado para mostrar lugares, cenas e flagrantes que fazem parte de seu cotidiano. Precisamos de sua ajuda! Envie fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular.

PARTICIPE!

Envie suas fotos para
luciana@paineiras.com.br ou
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 das cenas existentes nas fotos. As imagens digitais cedidas devem ter boa resolução.



A imagem que você confere foi capturada pelo colaborador José Eduardo de Souza, que atua no posto Pedro Américo, na Praça da República. A foto, feita do Edifício Martinelli, um dos mais belos da região central da cidade de São Paulo, revela detalhes dos arredores da capital paulista, que vive a incessante movimentação de pessoas.

Faça como o José Eduardo e mostre como você vê o mundo!