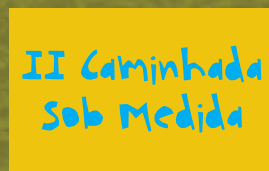




Recursos Humanos

Atenção para o calendário de pagamento do PIS

02



Treinamento

A 2ª Caminhada Sob Medida está chegando. Participe!

03



Gente

Dia Nacional da Saúde: homenagem a seu maior patrimônio.

08

União

A força de nossa gente dentro e fora de campo

É muito comum encontrar comparações entre o futebol e o trabalho. E não é à toa que isso acontece. Afinal, ambas as áreas devem observar uma condição essencial à conquista das vitórias desejadas: a união entre as pessoas, que deixam suas diferenças de lado e passam a atuar em equipes. Nessa condição, não adianta ser apenas craque e querer resolver tudo sozinho. É prioritário saber atuar em equipe e enfrentar as dificuldades de forma conjunta. Para ser bem sucedida, a equipe deve contar com pessoas que estimulem o diálogo, que são pacientes com os outros colegas e que tem a capacidade de conciliação quando ocorrem os problemas. Agir com tolerância, estimulando a solidariedade e o respeito são condições que também fazem parte do trabalho das equipes que desejam ser vencedoras. A união entre os integrantes das equipes nasce e é estimulada pela prática diária de diversos outros valores, como o comprometimento com o grupo. Existem, no mundo do futebol ou do trabalho, vários exemplos de times vitoriosos. Dois deles são da Paineiras e conquistaram recentemente excelentes resultados. Acompanhe nessa edição uma matéria especial que fala de futebol, união e trabalho em equipe. 06



Confira o novo calendário para pagamento do PIS

Os Rendimentos do PIS serão agora disponibilizados pela Caixa Econômica Federal conforme novo calendário, que você confere ao lado. Para evitar excesso de atendimento nas agências e faltas no trabalho para saque do PIS, a Caixa pede aos trabalhadores que utilizem o "Cartão Cidadão", que pode ser solicitado pelo telefone 0800 726 0207, acessando a opção 5 e depois opção 3. Com o cartão, o trabalhador pode fazer o saque do benefício em qualquer lotérica onde há o "Caixa Aqui" ou nos terminais de autoatendimento da CAIXA. Confira a tabela:

Nascidos em	Recebem a partir de	Crédito em conta
Julho	22/07/2015	14/07/2015
Agosto	20/08/2015	18/08/2015
Setembro	17/09/2015	15/09/2015
Outubro	15/10/2015	14/10/2015
Novembro	19/11/2015	17/11/2015
Dezembro	17/12/2015	15/12/2015
Janeiro		
Fevereiro	14/01/2016	12/01/2016
Março		
Abril	16/02/2016	11/02/2016
Maio		
Junho	17/03/2016	15/03/2016

Segurança dentro e fora do trabalho

Todos devem saber que é fundamental seguir os procedimentos de segurança no ambiente de trabalho, visando proteger a saúde física e mental e de todos aqueles que estão a nossa volta. É essencial estar atento quanto ao uso dos EPIs – Equipamentos de Proteção Individual e dos EPCs – Equipamentos de Proteção Coletiva, bem como observar a sinalização do ambiente de modo a alertar sobre os obstáculos ou irregularidades do local e verificar constantemente o funcionamento dos materiais de trabalho, dentre outras medidas de prevenção. Entretanto, é necessário também ter o mesmo comportamento fora do ambiente de trabalho, pois a qualquer momento podemos estar sujeitos a situações perigosas. Em casa, por exemplo, há situações de risco que muita gente não imagina. Ao trocar uma lâmpada ou arrumar o chuveiro existe o risco de um choque elétrico ou de uma queda. Já ao manusear o fogão a pessoa está exposta ao risco de queimaduras. No ambiente externo estamos sujeitos a encontrar irregularidades no solo, obstáculos, fios desencapados no chão ou até quedas de objetos. Sendo assim, não basta seguir os procedimentos de segurança apenas no ambiente de trabalho. **Lembre-se: em qualquer lugar também há riscos que podem levar a acidentes!**



Telefones Úteis

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



Setembro 2015

Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05/09
 Pagamento de **VR** – 05/09
 Pagamento do **VT** – 10/09
 Pagamento do **VA** – 18/09



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 nas férias

As férias são um período para relaxar e descansar depois de tanto trabalho. Porém, em se tratando de alimentação, não podemos relaxar nem um pouco. As férias podem ser um período de quebra da rotina alimentar para muita gente. Isso acaba resultando em quilos extras na balança e dor de cabeça depois para “compensar” esses quilinhos a mais. Porém, aproveitar o tempo livre para cultivar os hábitos saudáveis pode evitar esses problemas. Que tal aproveitar esse tempo e rever os hábitos alimentares? Confira as dicas:

Repense os hábitos alimentares: para quem vive dando desculpa que não tem tempo de planejar sua rotina alimentar, essa é a hora. Aproveite.

Cuidado com restaurantes: é comum nas férias as pessoas irem a vários restaurantes. Porém, nesses lugares não temos muito a noção do quanto estamos comendo e nem como a comida foi feita. Cuidado!

Consuma mais alimentos naturais: aproveite a época para dar um “up” na sua alimentação, consumindo mais frutas, verduras e legumes.

Ocupe seu tempo: tempo ocioso pode ser perigoso, pois permite que você fique procurando mais coisas para comer. Invista o seu tempo em lazer, diversão e em atividade física.

Lembre-se: alimente-se bem e viva mais!

Aproveite a parceria com SESC para ficar em forma

Os colaboradores podem usufruir das instalações do SESC – Serviço Social do Comércio. Para se associar basta ir até a unidade do SESC mais próxima levando carteira profissional, comprovante de endereço e uma foto 3X4. Pais, filhos e cônjuge também podem fazer parte, sendo necessária apenas uma foto 3X4 de cada dependente. A carteirinha é gratuita e válida em todas as unidades do SESC no Brasil. Mais informações podem ser obtidas no site <http://www.sescsp.org.br>

Seu melhor amigo

Você já pensou sobre quem é o seu melhor amigo? Após responder essa pergunta, faça a seguinte reflexão: esse amigo em que você pensou, pode fazer tudo por você? Caso sua resposta seja negativa, quem seria então o seu melhor amigo? Caso positiva, reavalie se ele pode mesmo fazer tudo por você, suas escolhas, alguma atividade física, estudar, traçar metas, será que ele pode? Nosso melhor amigo deveria ser nós mesmos, você não acha? Agora vamos para outra reflexão: você acredita que estamos na maioria do nosso tempo sendo nosso melhor amigo ou nosso pior inimigo? Quando optamos por deixar para depois o início de uma atividade física, um curso que pode nos trazer um novo aprendizado, uma atitude diferente que pode alinhar nossa vida ao nosso sonho ou aquilo que nos faz feliz, estamos sendo nosso melhor amigo? Ser nosso melhor amigo requer um exercício diário contra a omissão, contra a preguiça e a procrastinação. Você tem sido seu melhor amigo?

Sonia Alves / CREF 2106-GSP

II Caminhada Sob Medida acontece dia 22 de agosto

As atividades têm início a partir das 8h30 no Parque Ecológico do Tietê, em São Paulo. Não fique de fora! Reúna a família e amigos e venha caminhar e se divertir com a gente! Mais informações podem ser obtidas na página do Facebook da Paineiras (<https://www.facebook.com/paineiras.servicos?fref=ts>), pelo e-mail sobmedida@paineiras.com.br ou pelos telefones (11) 3538.2136 ou 35 38.2138.

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.

Colaboradores de Bauru aprimoram técnicas de limpeza



No dia 20 de junho, um grupo de 28 profissionais esteve presente ao treinamento ministrado pela supervisora Maria Candido. Maria Aparecida Silva foi uma das participantes. “Faz cinco anos que trabalho na Paineiras. Essa é a primeira empresa em que trabalho que se preocupa com o bem estar do colaborador”. Maria Aparecida Fermino da Silva também aprovou a capacitação. “Tenho 18 dias de Paineiras. Realmente, formamos uma grande família. Aprendi e agora vou colocar em prática esse conhecimento”.



Curso mobiliza colaboradores do Tatuapé

As atividades aconteceram no CERET – Centro Esportivo, Recreativo e Educativo do Trabalhador, nos dias 12 e 26 de Junho. Duas turmas participaram do treinamento de Técnicas de Limpeza, coordenado pelo instrutor de treinamento Ricardo, com o apoio do encarregado José Carlos. Dentre os assuntos abordados destacaram-se os diferentes processos de limpeza, o uso correto de produtos químicos, de EPIs e de EPCs – Equipamentos de proteção Individual e Coletiva, e de máquinas e equipamentos, entre outras abordagens do segmento de higienização de superfícies.



O curso, realizado nos dias 15 e 16 de junho no Hospital de Poá, foi ministrado por Edna Eiko, do departamento de P&D da Paineiras, com apoio das encarregadas Lucimara, Grazielly e Lindomar e participação de Geisa, da SCIH do hospital. O curso contou com dinâmicas e permitiu ampliar conhecimentos e tirar dúvidas sobre limpeza em ambientes hospitalares.

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



03 de junho



05 de junho



11 de junho



18 de junho



25 de junho

Paineiras promove capacitação de higienização hospitalar

Equipe atua com destaque em clube municipal da Vila Maria

Diariamente, uma equipe de profissionais da Paineiras atua com determinação no Clube Escola Thomaz Mazzoni, situado na Zona Norte da capital paulista. Os colaboradores cuidam com carinho das áreas internas e externas, mantendo tudo sempre limpo e higienizado. O local dispõe de várias dependências, como área para caminhada, piscina, ginásio poliesportivo e o prédio onde funcionam salas administrativas e para a prática desportiva, como artes marciais. Há também quadras para jogos coletivos e campo de futebol, dentre diversos outros espaços. O propósito da equipe da Paineiras é atender às expectativas dos clientes, oferecendo serviços especializados de limpeza e higienização que possibilitem bem-estar e qualidade de vida a todos que frequentam o lugar.

Paulo Roberto, Lucio e supervisor Fábio (esq. p/ dir.)



Equipe da Paineiras que atende o Clube Escola da Vila Maria

O que diz nosso cliente

Paulo Roberto da Silva dos Santos, encarregado geral do Clube Escola Thomaz Mazzoni, confere diariamente os serviços prestados pelos profissionais da Paineiras. De acordo com ele, a equipe age de forma entrosada e se antecipa quando há alguma tarefa a ser realizada. “Não é preciso pedir nada. Eles estão atentos e, além de cuidar do serviço diário, atuam sempre que é necessário. É uma equipe ótima para nós. Não temos o que reclamar”. Lucio Grosso, diretor do clube escola, também destaca o trabalho realizado pelos colaboradores. “Os profissionais nos atendem a contento e são conscientes de suas funções. A supervisão da Paineiras também está sempre presente, acompanhando os serviços”.

“ Palavra da nossa gente ”

“É joia trabalhar aqui. O pessoal é legal e sempre nos apoia. Temos uma grande área verde que é muito bonita. Gosto do serviço e do ambiente.”

Cleusa de Souza Brito

2 anos e 11 meses de Paineiras

“Para mim é muito bom fazer parte da Paineiras. Nossa turma é entrosada e trabalhamos bem unidos. A intenção e fazer nosso serviço cada dia sempre melhor.”

Maria de Fátima Mota Figueiras

2 anos e 11 meses de Paineiras

Saiba mais sobre o Clube Escola Thomaz Mazzoni

Considerado como um dos maiores parques da Zona Norte de São Paulo, o Clube Escola da Vila Maria atrai moradores de outras localidades não apenas pela ampla piscina pública e demais instalações desportivas, mas também pela bela área verde, propícia a caminhadas e relaxamento. Vinculado à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer da prefeitura de São Paulo, o Clube Escola Thomaz Mazzoni atua como espaço ideal para a diversão, principalmente nos finais de semana. O clube fica na Praça Jânio da Silva Quadros, nº 150, na Vila Maria, atendendo pelo telefone (11) 5574-8760. Mais informações podem ser obtidas no site <https://ceethomazmazzoni.wordpress.com>

União: o verdadeiro caminho para a vitória

No mês passado, o país relembrou uma data que ficou marcada na história do futebol. Em 8 de julho, a Seleção Brasileira perdeu por 7 a 1 para o time da Alemanha, que dias depois foi o vencedor da Copa do Mundo realizada no Brasil. Mais do que um vexame inesquecível, o

fato mostra que o trabalho de equipe ultrapassa qualquer obstáculo, por mais difícil que ele possa parecer. A derrota em casa da seleção brasileira, que é pentacampeã do mundo, revelou que o trabalho individual e sem o comprometimento com outras

pessoas dificilmente permitirá a conquista de vitórias expressivas. Todo trabalho em equipe, quando é feito com seriedade, gera bons resultados. Afinal, um time só vence quando todos se unem para atingir essa meta. Confira abaixo o exemplo de nossos times vitoriosos:

Paineiras: um time de campeões

Vencer batalhas diárias é uma façanha que os colaboradores da Paineiras encaram de forma natural. Seja dentro ou fora dos postos de trabalho, os profissionais não medem esforços em buscar os melhores resultados, representando de forma digna essa grande empresa em está prestes de completar 30 anos de existência. Prova disso foi a participação vitoriosa dos times da Paineiras na 5ª Copa Abralimp de Futebol, promovida pela Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional entre 16 de maio e

13 de junho no Complexo Lapa Esportes, em São Paulo. Pela primeira vez, a Paineiras contou com uma equipe feminina, que logo nessa participação inicial sagrou-se campeã após vencer outras três fortes times. A equipe masculina da Paineiras também fez bonito ao chegar às quartas de final do torneio, que neste ano reuniu 16 times. A dedicação, o empenho e a união dos atletas da Paineiras servem de exemplo àqueles que sonham em vencer, mesmo quando têm grandes desafios à frente.



Entrosamento: ferramenta que conquista vitórias

Para conquistar os bons resultados no torneio de futebol, os colaboradores da Paineiras apostaram na força do entrosamento. Vinicius Santana da Silva, que atua na área financeira na sede de Poá, foi o capitão da equipe masculina. Para ele, os valores transmitidos diariamente pela empresa aos colaboradores influenciaram positivamente o bom desempenho dos times. “Aplicamos esses conhecimentos em nossa equipe, que se fortaleceu dentro e fora do campo. Os valores que a Paineiras agrega a seus profissionais estimularam nossa união. Além disso, a empresa nos apoiou sempre, acompanhando o torneio, incentivando

e reconhecendo nosso empenho”. Elaine Carvalho, capitã do time feminino da Paineiras também ressaltou a força da união, conforme revela entrevista concedida por ela ao site da Abralimp. “Para nós esse campeonato foi uma grande motivação. O nosso time foi inscrito de última hora e a nossa líder, que sempre gostou de investir em esportes, se dedicou muito para estarmos aqui. Queremos dedicar esse título a nossa zagueira, Bárbara Souza, que infelizmente não pode participar do último jogo, mas que nos ajudou a conseguir o nosso objetivo que foi conquistar o primeiro lugar”. Parabéns aos nossos times!

PASSATEMPO



SEMELHANÇAS

Qual a semelhança entre o cachorro manso e chinelo velho?

Resposta: Ambos vivem debaixo da cama.

Qual a semelhança entre um estudante preguiçoso e um gravador?

Resposta: Ambos vivem repetindo.

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

Resposta: Todos têm um quarto.

Qual a semelhança entre o bêbado e a cobra?

Resposta: Os dois só andam arrastados.

Qual é a semelhança entre o professor e o termômetro?

Resposta: Algumas vezes eles dão zero.

Qual a semelhança entre o dinheiro e segredo?

Resposta: Os dois são difíceis de guardar.

Qual a semelhança entre o casamento e a Avenida Paulista?

Resposta: Começam no Paraíso e terminam na Consolação.



CAÇA-PALAVRAS

Você sabia que 22 de agosto é o dia do Folclore? A palavra, que significa “sabedoria do povo”, revela a riqueza da cultura popular. Encontre no diagrama palavras relacionadas ao Folclore:

~~LENDAS~~ / CANTIGAS / BOITATÁ / SACI PERERÊ
CUCA / LOBISOMEM / CURUPIRA / BOI BUMBÁ / CONGADA

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



CULINÁRIA



O Espinafre é um vegetal que tem uma grande riqueza nutricional, uma vez que possui Ferro, Fósforo e Cálcio, além de vitaminas A e do Complexo B. Apesar disso, muita gente ignora esse alimento – principalmente as crianças. Confira uma receita enviada pela equipe do Desafio Sob medida, disponível na página da Paineiras no Facebook, que promete agradar a todos:

Muffin de Espinafre

Ingredientes

1 maço de espinafre grande
Meia xícara de chá de ricota
Meia xícara de chá de queijo parmesão ralado
2 ovos batidos
1 dente de alho amassado
Um quarto de colher de chá de sal
Um quarto de colher de chá de pimenta do reino moída

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Pique o espinafre em pedaços bem pequenos e coloque em uma tigela. Acrescente a ricota, o queijo ralado, os ovos e o alho. Tempere com o sal e a pimenta e misture bem. Unte uma fôrma redonda pequena ou forminhas individuais, colocando em seguida a massa. Asse os bolinhos por cerca de 20 minutos ou até dourar, retirando do forno e deixando descansar por cerca de cinco minutos. Solte as bordas com uma faca, tire da fôrma e sirva quente. Rende até 6 porções.



5 DE AGOSTO

Dia Nacional da Saúde

A data comemora o nascimento do sanitarista brasileiro Oswaldo Cruz, que no início do século passado contribuiu para a erradicação de epidemias de peste, febre amarela e varíola. Além disso, o médico nascido em São Luiz do Paraitinga, no interior de São Paulo, atuou também na estruturação das primeiras ações de saúde pública no Brasil e participou da criação do Instituto Soroterápico Federal (hoje chamado de Fundação Oswaldo Cruz) e da fundação da Academia Brasileira de Ciências. Com suas ações, o sanitarista mostrou que o cuidado com a saúde é uma responsabilidade de toda a sociedade. Afinal, é fundamental que cada indivíduo preserve o equilíbrio físico, orgânico e mental do organismo mediante a adoção de atitudes saudáveis, como a boa alimentação, a realização frequente de atividades físicas e o combate ao estresse por intermédio da busca da cultura e do lazer. Apesar das dificuldades impostas pela rotina

é preciso buscar qualidade de vida, termo que representa um desafio para muitas pessoas, pois exige foco não apenas na saúde física e mental, mas também na espiritualidade, na educação e no equilíbrio entre o lado pessoal e profissional. Ter saúde é fazer com que tudo isso seja encarado não como um fardo pesado, mas como metas a serem atingidas.

Lembre-se: cuidar da saúde deve ser um hábito diário que merece ser vivido com leveza. Por maior quem sejam os obstáculos à frente, nada substitui a saúde, que deve ser sempre preservada!



Durante o inverno, um das cidades mais visitadas no estado de São Paulo é Campos do Jordão. O lugar atrai turistas de todo o país, que vão em busca não apenas do frio da Serra da Mantiqueira, mas também da beleza da natureza e das construções em estilo europeu. Essas condições fizeram com que Campos do Jordão fosse também chamada de "Suíça Brasileira".

Envie suas fotos e participe desse espaço. Mostre como você vê o mundo!

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 kelly.pereira@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.