



**Recursos Humanos**  
Saiba o que fazer no caso de perda do Bilhete Único do Vale refeição

02



**Treinamento**  
Capacitação atende colaboradores de São José dos Campos

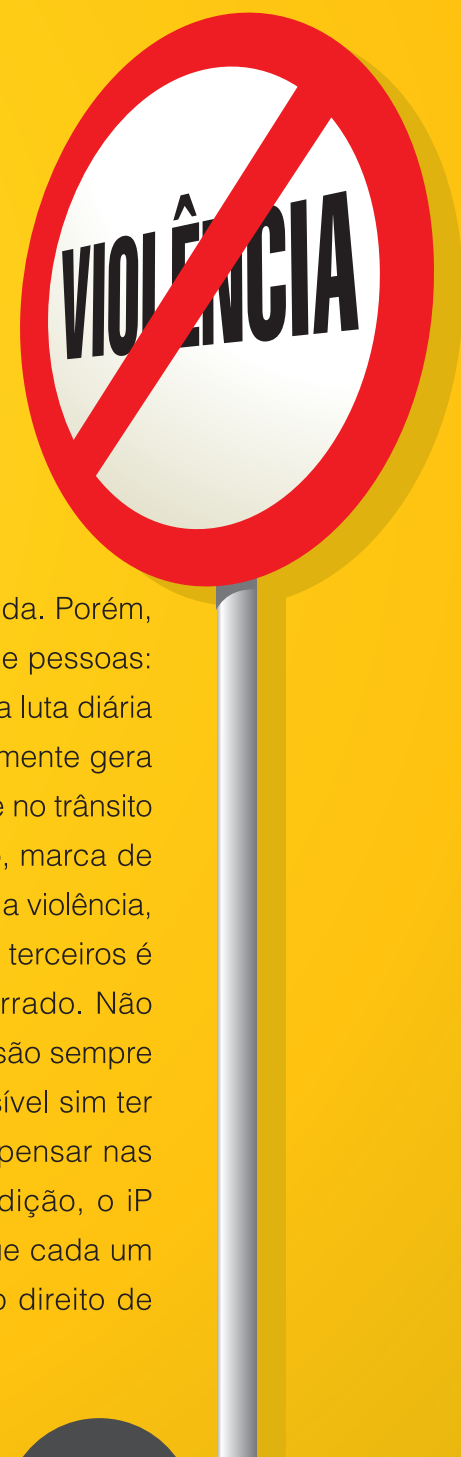
04



**Gente**  
Escola Henfil recebe serviços qualificados da Paineiras

05

# Todos na luta contra a violência no trânsito!



Existem, na sociedade, diversos espaços públicos onde a cidadania é exercida. Porém, um deles parece ter sido simplesmente ignorado por um incontável número de pessoas: o trânsito. Carros, caminhões, motos, ônibus, bicicletas e pedestres travam uma luta diária nas ruas, avenidas e estradas. Ninguém vence essa batalha contínua que somente gera caos, estresse, acidentes, dor, agonia e morte. Muito de tudo isso que acontece no trânsito seria evitado se houvesse educação e respeito ao próximo. O individualismo, marca de muitos homens e mulheres que encaram as vias públicas, é outro fator que gera a violência, além da falta de obediência às leis de trânsito. Jogar a responsabilidade para terceiros é o que muita gente faz quando o assunto é trânsito. Nunca ninguém está errado. Não importa se o indivíduo está a pé ou motorizado: a culpa e a responsabilidade são sempre do outro. O cenário dá a impressão de que é inalterável. Na verdade, é possível sim ter um trânsito mais humano e solidário. Basta cada cidadão fazer sua parte e pensar nas demais pessoas que, junto com ele, divide espaço nas cidades. Nesta edição, o iP apresenta uma matéria que trata da violência no trânsito. Você perceberá que cada um pode e deve cumprir seu papel em prol de um ambiente onde todos tem o direito de transitar de forma tranquila, sem receios.

06



## Perda de Bilhete Único e Vales

Caso você venha a perder o cartão do Bilhete Único, entre rapidamente em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e, em seguida, ligar para 156, na SPTrans. Você pode também ir direto a uma loja da SPTrans, levando esse número, para cancelar o Bilhete Único. Após o cancelamento do bilhete perdido, assim que você retirar o novo bilhete informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

**Atenção: No caso da perda do Vale Alimentação, Vale Refeição ou da senha é necessário que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.**

## Cuide bem da sua audição

Os sons estão presentes em todos os momentos do nosso dia a dia. Porém, o barulho excessivo em uma avenida movimentada, no apito do guarda de trânsito e das buzinas, dentre outros locais, pode provocar problemas de audição. Por isso, é importante proteger e preservar nossa capacidade auditiva para evitar perdas no futuro. A falta de cuidados, como por exemplo, a exposição excessiva ao som alto do rádio, além do uso constante de fones de ouvido pode causar a perda irreversível da audição. O volume máximo pode causar prazer a algumas pessoas, mas essa sensação passa rapidamente e o que fica é a destruição das células auditivas responsáveis pela captação do som. Essa audição perdida, seja por causa de ruídos fortes ou pelo envelhecimento, jamais será recuperada se as células auditivas tiverem morrido. Por isso, é importante utilizar os fones com moderação e não escutar música muito alta ou por muito tempo.

**Lembre-se: escutar é perceber o mundo em nossa volta. Cuide bem de sua audição!**



### Telefones Úteis

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



### Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/10  
Pagamento de **VR** – 06/10  
Pagamento do **VT** – 10/10  
Pagamento do **VA** – 20/10



Curta a página oficial da Paineiras no facebook.

facebook.com  
**/paineiras.servicos**



### 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@psstudio.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](http://www.paineiras.com.br)



## Clima seco requer cuidados na alimentação

Fim de inverno e começo de primavera é uma época na qual o clima tende a ficar mais seco, o que pode prejudicar muito a nossa saúde. É preciso ficar atento ao que se come para evitar a desidratação, possíveis dores de cabeça e até o ganho de peso. Veja algumas dicas:

*Aumente o consumo de líquidos: é fundamental para o organismo não descuidar do consumo de líquidos, especialmente água, sucos naturais sem açúcar, água de coco, chás gelados e afins.*

*Evite produtos açucarados: refrigerantes, doces e outros devem ser evitados, pois além de não serem saudáveis, devido ao clima, podem causar mal estar pela enorme quantidade de açúcar que agregam ao sangue.*

*Aumente o consumo de frutas: principalmente frutas ricas em água, como laranja, melancia e abacaxi, entre outras. Isso ajudará a hidratar o corpo e manter uma alimentação saudável.*

*Prefira comidas mais leves: evitar frituras, alimentos gordurosos e comidas pesadas, além de manter uma alimentação mais saudável, evita o esforço que seu organismo terá para digerir esse tipo de comida, já que ele está mais debilitado devido ao clima.*

*Evite bebidas alcoólicas: elas causam desidratação, o que pode lhe prejudicar ainda mais.*

## Obesidade

Prestar atenção aos sinais do nosso corpo é uma boa forma de percebermos o que acontece conosco, seja do ponto de vista emocional ou físico. Nosso corpo fala a todo o momento, seja através de um desconforto físico ou de um sentimento constante. Será que estamos atentos a eles? A obesidade é uma doença moderna. A oferta de consumo de alimentos altamente calóricos aliada à ansiedade causada pela nossa rotina estressante são gatilhos para o grande crescimento da obesidade no mundo. Estar atento às nossas alterações de humor é uma boa estratégia na prevenção dessa doença. Mas o que fazer ao invés de comer para administrar essa ansiedade? Caminhadas, exercícios, respirações profundas e pausadas, passeios com o cachorro, arrumação da casa, brincar com crianças, entre outras atividades diárias, podem amenizar bastante a sensação de ansiedade que nos leva a comer, muitas vezes, sem termos fome. Experimente!

**Sonia Alves** / CREF 2106-GSP

## Colaboradores prestigiam a II Caminhada Sob Medida



O evento aconteceu no dia 22 de agosto no Parque Ecológico do Tietê, em São Paulo. Desde às 8h30, colaboradores, familiares e amigos caminharam com descontração pelo parque. Confira as fotos da caminhada e fique atento às próximas ações do Programa Sob Medida da Paineiras!

### Participe você também do Desafio Sob Medida!

- Quer saber como? Mande um e-mail para [sobmedida@paineiras.com.br](mailto:sobmedida@paineiras.com.br)
- Quer saber como praticar atividades físicas? Escreva para [atividadefisica@paineiras.com.br](mailto:atividadefisica@paineiras.com.br)
- Quer tirar dúvidas sobre como ter uma alimentação saudável? Encaminhe seu pedido para [nutricionista@paineiras.com.br](mailto: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.



# Educação Continuada inicia o terceiro módulo

As primeiras atividades dessa nova etapa ocorreram dias 4 e 18 de agosto, com duas turmas diferentes. Nos treinamentos o tema abordado foi “Felicidade: o que realmente faz as pessoas felizes”. Vale lembrar que no primeiro semestre, entre os meses de março a

junho, o Programa de Educação Continuada também promoveu atividades que permitiram aos colaboradores que participaram do primeiro módulo saber mais sobre a Paineiras. Os temas abordados nessas capacitações foram Comunicação, Departamento Pessoal,

Departamento Operacional, Recrutamento e Seleção e Liderança. O encerramento das atividades do primeiro módulo aconteceu no dia 1º de julho, na sede de Poá. Na ocasião, os participantes ganharam diplomas, como você confere na foto. Parabéns a todos!



**iP** INTEGRAÇÃO

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



02 de julho

## Treinamento mobiliza colaboradores de São José dos Campos



08 de julho



16 de julho

As ações voltadas à capacitação em Técnicas de Limpeza aconteceram no dia 11 e 25 de julho na Fundhas – Fundação Hélio Augusto de Souza, com a coordenação do Supervisor Fábio. Dentre os assuntos abordados destacou-se o procedimento operacional padrão Paineiras sobre higienização e desinfecção de cozinha e refeitório.



23 de julho



## Colaboradores marcam presença em escola da zona leste da capital

Os profissionais da Paineiras realizam serviços de limpeza e higienização na Escola Municipal de Ensino Fundamental Henrique Souza Filho – Henfil, situada no Jardim Marilú, em São Paulo. O estabelecimento de ensino, que responde à Diretoria Regional de Educação de São Mateus, atende cerca de 540 alunos, com idades entre 7 a 14 anos. Diversos ambientes estão sob os cuidados da equipe da Paineiras, como salas de aula, de leitura, de recuperação e de informática, pátios internos e externos, sanitários, quadra e áreas administrativas, dentre outros locais. Empenhadas em manter tudo limpo, o grupo integra ações visando atender às expectativas dos clientes. A união é a palavra de ordem entre as colaboradoras, que buscam ainda na qualidade e na segurança as bases para a realização das atividades diárias.



### O que dizem nossos clientes

Os serviços de limpeza e higienização prestados pela equipe da Paineiras é acompanhado diariamente por Aline Faria, diretora da Escola Henrique Souza Filho – Henfil. De acordo com ela, o trabalho desenvolvido pelas colaboradoras apresenta peculiaridades bem definidas. “A equipe se destaca pela proatividade. As profissionais buscam soluções rápidas para os problemas. Além disso, a equipe está integrada à vida da escola”, salientou Aline, que ainda ressalta a união como outra marca que caracteriza o grupo. “Entendo que as colaboradoras mantêm um verdadeiro trabalho em equipe. Essas ações agregam-se ao trabalho dos demais grupos que atuam na escola”, disse a diretora, que destacou ainda a boa gestão da encarregada do time e da supervisão.

Encarregada Angela,  
diretora Aline e o  
supervisor Marcos



### “ Palavra da nossa gente ”

*“Trabalhar aqui é ótimo. Nossa equipe é empenhada e está integrada à escola. Os alunos são educados e contribuem para a limpeza.”*

**Angela Aparecida Oliveira Marques**

4 anos de Paineiras

*“Tem sido um experiência boa trabalhar na escola. Nossa turma é bem unida. Uma colega sempre ajuda a outra. Os alunos também são carinhosos com a gente.”*

**Ivone Fabricio de Souza**

1 ano e 11 meses de Paineiras

*“Estou na escola desde o primeiro dia em que a Paineiras assumiu o serviço de limpeza. Cada dia é melhor do que o outro que passou. É um ambiente muito bom.”*

**Analice Lima da Silva**

3 anos de Paineiras

**Erramos!** Na edição de agosto, os clientes Paulo Roberto e Lúcio, do Clube Escola Thomaz Mazzoni, em São Paulo, estão na companhia do supervisor Rodrigo, que foi identificado com outro nome. Confira novamente a foto com a devida correção:



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

# Cuidado no trânsito: respeito à vida!

**Todos os anos**, mais de 45 mil pessoas perdem a vida em acidentes no Brasil. Esse número, divulgado pelo Ministério da Saúde, comprova o que é facilmente notado nas ruas, avenidas e estradas: a violência no trânsito. A cada dia fica evidente a falta de educação nas vias públicas. Motoristas, motociclistas, ciclistas e pedestres disputam espaço numa briga onde todos alegam ter razão. O problema é que, no final desse confronto, não há vencedores.

O trânsito é regulamentado por um conjunto de leis que visa assegurar a integridade de todos. Porém, muita gente se esquece, desconhece ou simplesmente ignora essas regras, causando

muita dor, sofrimento e morte. O excesso de veículos, a falta de sistemas de transporte coletivo eficientes e o reduzido número de ações que estimulam a educação para o trânsito são alguns fatores que tornam o atual quadro altamente preocupante.

A violência nas vias reflete ainda o individualismo, ou seja, o costume de atribuir ao outro ou a alguém uma responsabilidade que é de toda sociedade. Segundo a lei, cada pessoa tem deveres e direitos no trânsito. Por isso, esquivar-se das responsabilidades é um ato ilícito, egoísta e prejudicial à coletividade. Conhecer e obedecer às normas que regulamentam o trânsito, priorizando o

companheirismo, a cooperação, a tolerância, o comprometimento e a solidariedade são atitudes que despertam uma consciência que gera mudanças significativas.



## A responsabilidade das famílias

Educar para o trânsito é uma ação que não cabe apenas aos professores nas escolas. As famílias também devem fazer sua parte, afinal os pais servem como modelos para os filhos que tendem a assimilar e copiar hábitos e atitudes no trânsito. Ao ver um comportamento civilizado e prudente, a crianças provavelmente adotarão, quando adultas, uma conduta semelhante. Ao agir de forma correta no trânsito, as famílias ainda participam ativamente da conscientização de outras pessoas que compartilham as vias públicas. Trata-se de uma ação em cadeia que, ao ser intensificada, torna-se um importante instrumento de cidadania.

## Semana Nacional do Trânsito

Prevista pela lei 9.503 que integra o Código de Trânsito Brasileiro, a Semana Nacional de Trânsito terá início neste ano a partir do dia 18 de setembro. Várias ações são promovidas com o propósito de transmitir valores que contribuem para criação de um ambiente onde a valorização da vida é determinante. A semana ainda pretende mostrar que o trânsito é uma questão de cidadania e que faz parte do dia a dia das pessoas. Fique atento às atividades, principalmente nas escolas. Participe. Afinal, o trânsito é responsabilidade de todos!



# PASSATEMPO

## CÚMULOS



### ... da vergonha:

tomar banho de roupa.

### ... do engano:

fazer gol contra e abraçar o adversário.

### ... do azar:

ser atropelado pelo carro funerário.

### ... da cara de pau:

comprar fiado e pedir o troco.

### ... do sono:

conseguir dormir com os olhos abertos.

### ... da paciência:

assistir uma corrida de tartarugas em câmera lenta.

### ... da bondade:

ter pena de matar a sede.

### ... da economia:

viver de olhos fechados para não gastar a visão.

### ... da visão:

derrubar dez faixas pretas com um golpe de vista.

### ... da malandragem:

vender areia no deserto.

### ... do desprezo:

mandar um e-mail pra si mesmo e ele cair direto no lixo eletrônico.

### ... da desconfiança:

contar os dedos antes e depois de cumprimentar alguém.

### ... da estupidez:

chegar a um museu de antiguidades e perguntar: então? O que há de novo?

### ... da má pontaria:

jogar uma pedra no chão e errar!



## CAÇA-PALAVRAS

No Brasil, a primavera começa em 23 de setembro e termina no dia 21 de dezembro. Chamada de “estação das flores”, esse período do ano é marcado pelo aumento das temperaturas. Encontre no diagrama palavras que tem ligação com a primavera:

~~FLORES~~ / FRUTAS / FAUNA / FLORA / CHUVA / CALOR  
HIDRATAÇÃO / ALIMENTAÇÃO / TRANSPIRAÇÃO / ALEGRIA

P N P S J F G Q E W Q I G J C E C U  
D O K P A S B J C O F A U N A O H R  
C T G O T G I D C Ç R O T A L I O R  
A L E G R I A L C H U V A S O A Y B  
P Y L V A H Q L V P T F K S R R O E  
M N R E N G F V B X A I C F E G G R  
F U L B S ~~F L O R E S~~ R Y I N F A S  
G A E D P I O O M A I P G N P B U W  
J K A H I D R A T A Ç Ã O H B O E Q  
V L K O R O A O I F D I P D O E R E  
S O A R A L I M E N T A Ç Ã O G J V  
B E I B Ç Z N Q I A O X O P U L E N  
N P E R Ã N C V S I U V O Q I H Y V  
H F O W O 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 Brócolis é um vegetal parente da couve-flor, rico em minerais como o cálcio, potássio, ferro, zinco e sódio. Ele é composto por diversas vitaminas, como A, C, B1, B2, B6, K e também oferece fibra alimentar e poucas calorias. Veja uma receita enviada pela equipe do Desafio Sob Medida, disponível na página da Paineiras no Facebook, que tem Brócolis como destaque:

# Brócolis Gratinado com Iogurte

## Ingredientes

500 gramas de brócolis  
1 colher de sopa de pão integral ralado ou farinha de rosca  
125 gramas de iogurte desnatado natural  
1 colher de sopa de queijo parmesão  
1 colher de chá de mostarda em pó  
Pimenta a gosto  
Sal a gosto

## Modo de preparo

Tire os talos dos brócolis e corte em raminhos. Adicione um pouco de sal e cozinhe os brócolis por 10 minutos aproximadamente, até que fiquem macios. Em seguida, coloque os raminhos dentro de uma forma para ir ao forno. Misture o iogurte e o queijo, tempere com um pouco de sal e pimenta e espalhe sobre os brócolis. Salpique com pão ralado (ou farinha de rosca) e a mostarda em pó. Leve ao forno pré-aquecido para gratinar durante 15 a 20 minutos a 180 graus. Sirva morno. Rende quatro porções.



**27 DE SETEMBRO**

# Dia nacional do doador de órgãos

**Em todo o Brasil, existe** um grande número de homens e mulheres aguardando um transplante de órgãos. Às vezes os pacientes levam anos para conseguir um doador compatível. Em outros casos, porém, muitos não resistem a essa espera. Exemplo de solidariedade e amor ao próximo, a doação de órgãos ou de tecidos é um ato manifestado em vida pelas pessoas, que podem indicar a vontade de doar uma ou mais partes do corpo após a morte.

A doação pode ser de órgãos, como rim, fígado, coração, pâncreas e pulmão, ou de tecidos, como córnea, pele, ossos, válvulas cardíacas, cartilagem, medula óssea e sangue de cordão umbilical. Há órgãos como

o rim, parte do fígado e da medula óssea que podem ser doados em vida, sem risco ao doador. No Brasil, a manifestação do desejo de doar pode ser expressa em documentos como o RG. Porém, cabe a família decidir pela concretização dessa vontade.

A doação de órgãos de pessoas falecidas ocorre somente após a confirmação do diagnóstico médico comprovado de morte encefálica ou cerebral. Os casos mais comuns de doação envolvem pessoas que sofreram um acidente que provocou traumatismo craniano, por exemplo.

Ainda se enquadram entre os doadores quem teve morte cerebral devido a um acidente vascular cerebral – o derrame.

Os órgãos doados são direcionados para pacientes que precisam de um transplante e que estão numa lista única, definida pela Central de Transplante da Secretaria de Saúde de cada Estado. As intervenções são feitas em unidades hospitalares por profissionais habilitados. Doar os órgãos representa uma valiosa oportunidade de luta pela vida. Cabe a cada cidadão refletir sobre a decisão de assumir essa ação humanitária.

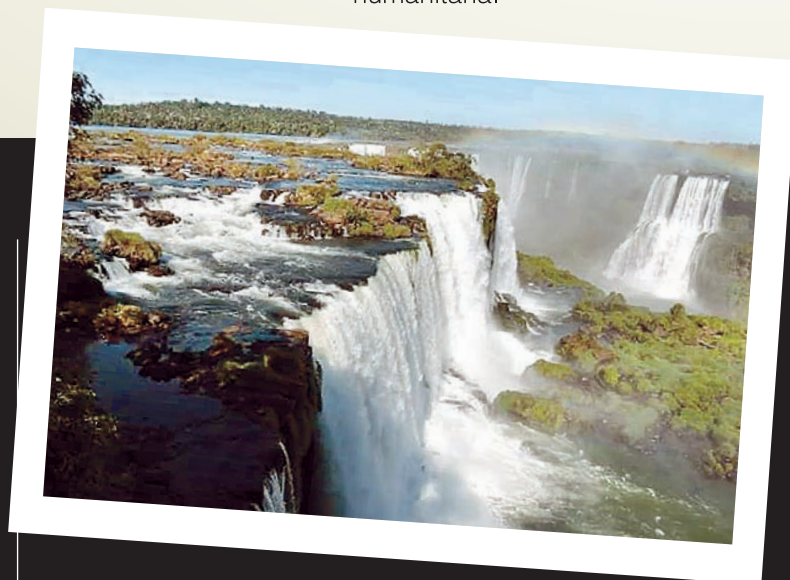
**iP** VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

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](mailto:kelly.pereira@paineiras.com.br) ou [galvaojr@uol.com.br](mailto: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.



*Durantes as férias, a colaboradora Josefa Maria da Silva Santos, a Jô do Departamento Operacional da Paineiras, visitou as Cataratas do Iguaçu, no Paraná. A foto enviada por ela para o iP revela a beleza do lugar, que é formado por um conjunto de 275 quedas de água no Rio Iguaçu, que integra a Bacia hidrográfica do rio Paraná.*

*Faça como a Jô e envie uma foto para o nosso jornal. Mostre como você vê o mundo!*