



#### **Segurança**

O verão está perto: cuidado com a exposição ao sol!

02



#### **Em Ação**

Paineiras atua com destaque na Subprefeitura de Sapopemba

05



#### **Bem-Estar**

Alimentação saudável: opção essencial para uma vida cheia de saúde

06

# Inclusão Social: um ato de cidadania



Muita gente ainda pensa, de forma equivocada e preconceituosa, que as pessoas com deficiência não têm capacidade para se integrar ao cotidiano da sociedade. Na verdade, quem imagina tal absurdo não sabe que as pessoas com deficiência são iguais a qualquer outro cidadão. Ser deficiente não significa ser incapaz! Não importa se a deficiência é psíquica, fisiológica ou anatômica, tais condições não tornam as pessoas piores dentre as demais. Assim como todo ser humano, as pessoas com deficiência têm talentos, qualidades, virtudes e habilidades que merecem ser empregadas em prol do desenvolvimento. Mas há quem ignore isso, deixando à margem indivíduos que têm muito a contribuir. No Brasil, existem ações que buscam mudar essa postura, incentivando a inclusão social. Leis foram criadas, por exemplo, para promover a contratação de pessoas com deficiência para que elas exerçam a plena cidadania. A Paineiras, ciente não apenas de sua obrigação legal, mas principalmente de seu papel social, está empenhada em ter em seu quadro funcional pessoas com deficiência. Aliás, todos os colaboradores podem contribuir, indicando pessoas com deficiência para trabalhar na empresa. Veja, nesta edição, uma matéria especial que dá mais detalhes sobre este assunto.

04



## Cuidado com a exposição ao sol!

Muita gente desavisada tende a ficar muito tempo exposta ao sol, fato que pode causar graves problemas de saúde, como o câncer de pele. De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), cerca de 130 mil casos dessa enfermidade são registrados por ano no Brasil. Por isso, seja no trabalho ou em casa, uma das principais medidas de segurança é se proteger do sol. A dica é usar sempre protetor solar, chapéu, óculos escuros e roupas que cubram a parte do corpo exposta ao sol. No caso do protetor solar é preciso usar, no mínimo, o de fator 15, várias vezes ao dia. Outra dica é evitar os horários de maior insolação, de preferência antes das 9 da manhã e depois das 3 horas da tarde. Quem tem casos de câncer de pele na família e as pessoas de pele clara devem dobrar a proteção. Já aqueles que têm pele morena não podem nunca pensar que não precisam agir preventivamente. Todas as pessoas estão sujeitas a ter problemas se não se cuidarem. Portanto, cuide de sua pele!

## Perda de Bilhete Único

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

## Perda do Vale Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é necessário que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.

Dezembro 2015

Pagamento do **13º Salário**  
1ª parcela – 30/11  
2ª parcela – 18/12



### Telefones Úteis

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



### Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05/12  
Pagamento de **VR** – 05/12  
Pagamento do **VT** – 10/12  
Pagamento do **VA** – 18/12



Curta a página oficial da Paineiras no facebook.

[facebook.com/paineiras.servicos](https://www.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](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [luciana@paineiras.com.br](mailto: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  
Kelly Cristina Pereira

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](mailto:comercialprivado@paineiras.com.br)

Jornalista Responsável e Fotografia

L.C. Galvão Júnior MTb 25.492  
Tel.: 12 9 9771 3842 - [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br)

Projeto Gráfico, Editoração e Ilustração

Paulo Schmidt  
Tel.: 12 9 9771 8695  
[ps@psestudio.com.br](mailto:ps@psestudio.com.br)

Impressão e Tiragem  
Resolução Gráfica / 2.700 exemplares

Fale com a gente  
[informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br)  
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

[www.paineiras.com.br](http://www.paineiras.com.br)

# Dinâmica trata da inclusão de pessoas com deficiência na sociedade

O assunto, abordado no Programa de Educação Continuada, foi debatido por duas turmas nos dias 6 e 13 de outubro na sede da Paineiras, em Poá. Na ocasião, os participantes falaram, dentre outros temas, sobre o convívio com pessoas com deficiência dentro e fora do ambiente

de trabalho. Além da parte teórica, uma dinâmica fez com que as turmas sentissem como é conviver com limitações físicas, como não enxergar (as participantes, uma por vez, tiveram os olhos vendados), ouvir pouco (as participantes, uma de cada vez, usaram um protetor auricular em

forma de concha) e não ter um dos braços (durante as atividades, as participantes que não estavam “cegas” e nem “surdas” ficaram sem usar um dos braços). Confira, na próxima página, matéria especial que trata do assunto.

## Legislação trabalhista é tema de capacitação



O assunto foi abordado no dia 25 de setembro e nos dias 9 e 23 de outubro na sede da Paineiras, em Poá. Nessas ocasiões participaram os colaboradores do Departamento Pessoal, do SESMT - Serviço Especializado de Segurança e Medicina do Trabalho, Treinamento, Recrutamento e Seleção, dois colaboradores do Departamento Operacional, supervisores e um encarregado. O curso foi ministrado pelos advogados trabalhistas Mônica Bruncek e José Luiz Penalva. Nos treinamentos, os colaboradores puderam tirar dúvidas e aperfeiçoar conhecimentos sobre Legislação trabalhista.

## Técnicas de Limpeza é tema de treinamento no Edifício Andraus



O setor de treinamento da Paineiras realizou, em Outubro, uma capacitação sobre Técnicas de Limpeza que atendeu colaboradores que atuam nos postos instalados no Edifício Andraus, na Galeria Olido e na Praça de Atendimento, na região central de São Paulo. As atividades teóricas e práticas ocorreram no Edifício Andraus e mobilizaram os participantes, que tiveram a oportunidade de atualizar os conhecimentos técnicos.

**iP** INTEGRAÇÃO

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



03 de setembro



17 de setembro



23 de setembro



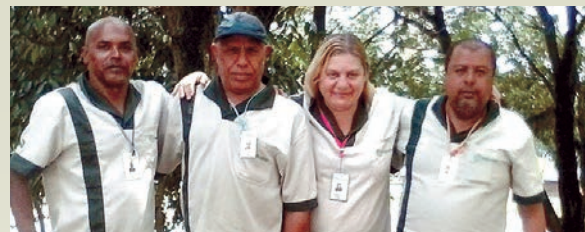
24 de setembro



# Inclusão Social: um ato de respeito à diversidade humana

**A inserção no mercado** de trabalho de indivíduos que tem algum tipo de deficiência é um ato de Inclusão Social, termo também extensivo às pessoas excluídas que não tem as mesmas chances na sociedade. Ser deficiente não significa ser incapaz. Ser diferente é ser normal! “Deficiência” é compreendida como ausência ou disfunção psíquica, fisiológica ou anatômica. Existem casos em que pessoas nascem com deficiência, mas há outros em que a deficiência é causada por alterações físicas ou biológicas que surgem com o tempo. As deficiências também ocorrem devido a

doenças ou acidentes. Quando nos referimos a alguém que tem qualquer tipo de deficiência devemos dizer “pessoa com deficiência” e não “portador de deficiência”. A palavra “portador” implica em algo que se “porta”, ou seja, que é possível se livrar. A deficiência, na maioria das vezes, é permanente. Além disso, quando se rotula alguém como “portador de deficiência”, a deficiência passa a ser tratada como a marca principal daquela pessoa, que na verdade tem muitas habilidades, como qualquer outro indivíduo.



*“Contratar pessoas com deficiência é uma coisa boa. Trabalhar aqui é uma realização pessoal. A empresa incentiva outras pessoas com deficiência que querem trabalhar”.*

**Wilson Pereira Favela**  
7 anos de Paineiras

*Acho muito legal trabalhar na Paineiras. Ela incentiva quem quer trabalhar e não consegue uma chance. Na Paineiras a gente mostra que têm capacidade para trabalhar”.*

**Alilhan Isabel Genaro**  
3 anos de Paineiras

*“A empresa incentiva muito quem é deficiente a trabalhar. Ela mostra que todos têm potencial. A gente tem uma vida normal com os colegas e clientes e se sente valorizado por todos”.*

**Edson José Silverio**  
3 anos na Paineiras

*“Está sendo bom trabalhar na Paineiras. O serviço é bom e eu participo dos treinamentos e das outras atividades da empresa. Aprendia muito aqui. Vivo com tranquilidade, saúde e trabalho”.*

**Moises Pereira de Santana**  
2 anos de Paineiras

## Inclusão Social: uma realidade na Paineiras

Ter uma vida saudável, estudar, trabalhar, se divertir, conviver em grupo, conquistar amizades e relacionamentos são direitos que todos, sem distinção, desejam desfrutar em sociedade. No Brasil, leis foram criadas para garantir esses direitos às pessoas com deficiência. Uma delas, chamada de “lei de cotas”, visa garantir a inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho. Segundo a lei, as empresas devem reservar vagas de emprego para pessoas com deficiência ou acidentados de trabalho e beneficiários da Previdência Social (rea-

bilitados). A condição vale para empresas com 100 ou mais colaboradores e as cotas variam entre 2% e 5% do total de empregados. Ciente não apenas do cumprimento da lei, mas principalmente do papel que tem na sociedade, a Paineiras mantém várias pessoas com deficiência em seu quadro funcional. Confira o depoimento de colaboradores com deficiência que trabalham no Centro Esportivo, Recreativo e Educativo do Trabalhador (Ceret) do Tatuapé, em São Paulo. As entrevistas tiveram o apoio do encarregado José Carlos Gomes:



## Indique pessoas com deficiência para trabalhar na Paineiras

A Paineiras está com as portas abertas às pessoas com deficiência. Se você conhece alguém que tenha algum tipo de deficiência, indique-o para ser entrevistado no setor de Recrutamento e Seleção. Fique atento porque as indicações, quando geram admissões, serão premiadas. O colaborador que indicar uma pessoa com deficiência que ficar na empresa por 3 meses receberá R\$ 300,00. Se a pessoa indicada ficar na empresa por mais 3 meses, o colaborador que fez a indicação receberá mais R\$ 300,00, totalizando R\$ 600,00. Participe!



## Equipe atua com união na Subprefeitura de Sapopemba

Diariamente, as profissionais que cuidam da copa e da limpeza e higienização dessa repartição pública situada na Zona Leste de São Paulo não medem esforços em oferecer sempre o melhor serviço, com o padrão de eficiência e qualidade da Paineiras. Instalada desde janeiro de 2015 em um imóvel de 1,6 mil metros quadrados, a Subprefeitura de Sapopemba oferece diferentes serviços para uma população avaliada em 300 mil pessoas. Por dia, estima-se que o lugar recebe cerca de 500 pessoas que buscam os mais diversos atendimentos. Cientes disso, os colaboradores realizam suas tarefas diárias com segurança, empenho e dedicação, sem abrir mão do trabalho em equipe. Uma das preocupações dos profissionais da Paineiras é oferecer bem-estar a todos que frequentam aquele local.

### O que dizem nossos clientes

Nereu Marcelino do Amaral, subprefeito de Sapopemba, está sempre atento aos serviços de copa e de limpeza e higienização prestados pelas profissionais da Paineiras. De acordo com ele, as atividades exercidas na subprefeitura têm atendido às expectativas de forma positiva. “Estamos satisfeitos com o serviço da equipe. Tínhamos uma referência positiva da Paineiras, que se mantém aqui na subprefeitura”, enfatizou Nereu, que ainda destacou as qualidades das colaboradoras que atendem o local. “Quando há alguma emergência, a equipe atende de forma rápida. Elas são bem atentas aos serviços que realizam. Temos uma boa parceria com a Paineiras”, finalizou o cliente.



Chefe de gabinete Milton dos Santos Silva, subprefeito Nereu, supervisora da administração Rosimeire da Costa e o supervisor Mario

### “ Palavra da nossa gente ”

“Nosso dia a dia de serviço é bom e realizamos o trabalho com tranquilidade, sempre em equipe. Para mim, é uma satisfação estar na Paineiras.”

**Celimar Nunes dos Santos**

Auxiliar de Limpeza – 3 anos de Paineiras

“Estou desde a implantação do posto e vejo que a evolução do nosso trabalho aqui é muito grande. Nossa equipe está sempre buscando fazer o melhor. Nosso cliente nos apoia e elogia.”

**Miriam Alves da Costa**

Copeira – 8 meses de Paineiras

## Saiba mais sobre a Subprefeitura de Sapopemba



Esse órgão municipal fica na avenida Sapopemba, 9064, no Jardim Planalto e atende 52 bairros e vilas da Zona Leste. O prédio que abriga esse segmento da Prefeitura de São Paulo possui dois pavimentos, sendo que no primeiro o destaque fica por conta de uma ampla praça de atendimento ao público. No segundo pavimento estão instaladas as salas administrativas e demais repartições, além do gabinete da subprefeitura. O horário de atendimento é de segunda à sexta-feira, das 8 às 18 horas. Mais informações sobre os serviços disponíveis podem ser obtidas pelo telefone (011) 2705 1092.

Fonte: [www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/sapopemba](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/sapopemba)



# As vantagens de se manter uma alimentação balanceada

**Na vida, tudo que uma pessoa** come determinará no presente não somente seu peso, mas principalmente sua saúde. Buscar o equilíbrio no ato de comer parece ser um desafio muito difícil de ser alcançado. Porém, quando há perseverança é possível controlar a balança e conquistar, ao mesmo tempo, um corpo saudável e pronto para os desafios do cotidiano.

A correria diária gerada pelas tarefas do trabalho, de casa ou da escola surge como principal obstáculo – e desculpa – daqueles que querem ter uma alimentação balanceada. O argumento de que “não dá tempo” e que “é caro comer bem e corretamente” leva muita gente a consumir

comidas gordurosas, pesadas, sem nutrientes e repletas de conservantes e de corantes. O resultado disso será, no futuro, uma saúde fragilizada.

Manter uma alimentação rica, saudável e equilibrada não exige gastos elevados, nem tempo de sobra. É preciso, acima de tudo, escolher alimentos variados e fazer todas as refeições nos horários certos, combinando diariamente diferentes porções de cereais, raízes, verduras, frutas, carnes, peixes, leite e derivados e ovos. Para isso use a chamada “pirâmide dos alimentos” que serve como um guia para auxiliar a alimentação. Na base dessa pirâmide estão os cereais, enquanto no centro



encontram-se frutas, vegetais, produtos lácteos, carnes e ovos que podem ser consumidos em maior quantidade. Já no topo estão alimentos que devem ser consumidos em menor quantidade, como aqueles que têm em sua composição muito óleo, açúcar e gorduras. Dentre eles destacam-se os doces e as frituras.

## Dicas práticas para uma vida saudável

### Beba muita água

Comece o dia bebendo água – pelo menos um copo pela manhã. A água ajuda a “despertar” o sistema digestivo e ainda estimula o intestino a funcionar. Beber água, pelo menos dois litros por dia, é um hábito muito bom para a saúde, principalmente para quem sofre de prisão de ventre.

### Coma de forma prazerosa

Comer não deve ser um ato automático, feito por obrigação. Não abra mão dos alimentos que mais gosta. Porém, não exagere quando eles forem calóricos ou gordurosos. Se o consumo deles for reduzido, os

ganhos para a saúde aumentam de maneira expressiva. Aqueles que gostam de chocolate ou churrasco, por exemplo, não precisam deixar de apreciar esses alimentos. Basta consumi-los bem menos, dando maior preferência diária a outras opções mais saudáveis.

### Evite alimentos prontos

Comprar comida industrializada ou feita fora de casa é uma conduta que muita gente mantém todo dia.

Preparar refeições simples, apenas cozinhando os alimentos ou comendo-os crus, no caso das frutas e vegetais, é uma alternativa à correria usada como justificativa para o consumo de alimentos pouco saudáveis. Evitar pratos congelados, pré-assados, fritos ou cozidos, principalmente com muitos temperos e molhos é uma ação decisiva para quem deseja não apenas economizar dinheiro, mas ganhar saúde.



# PASSATEMPO



## JOGO DOS 7 ERROS

Um das imagens que apresentamos à esquerda, registrada em um treinamento feito pela Paineiras tem 7 diferenças. Encontre-as neste novo passatempo e aproveite para desafiar seus colegas a encontrarem as diferenças antes de você. Divirta-se!



## MINIPIADAS



### Bafômetro

No trânsito, o guarda pede ao motorista que faça o teste do bafômetro. Então o motorista diz:

— Por acaso você sabe quem é meu pai?

Então o guarda responde:

— Amigo, você está aqui para fazer o teste do bafômetro. Teste de paternidade você faz no programa do Ratinho!

### Venda Macabra

Conversa entre dois amigos que se encontram na rua:

— Oi amigo, há quanto tempo!!!

— Pois é, estou trabalhando muito e não sobra tempo pra nada...

— Mas o que você faz?

— Sou vendedor de órgãos!

— Mas que maldade! Isso é crime! Você não tem coração?

— Isso é uma crítica ou uma encomenda?

### Construção

Três pedreiros entram de férias e, pela primeira vez vão à praia. Chegando lá, um

deles diz:

Puxa! Quanta água! Então segundo diz:

Nossa! Quanta areia! Daí o terceiro fala:

Rápido! Vamos fugir antes que alguém traga o cimento!

### Presente

O pai pergunta para a filha:

— Meu bem, o que você quer de aniversário?

— Quero o Brad Pitt, papai!

— Impossível! Pede outra coisa!

— Ah, então quero ser bonita!

— Onde mesmo mora esse tal de Brad Pitt?

## iP CULINÁRIA



A abobrinha é um legume que tem safra no mês de novembro. Facilmente encontrada nas feiras livres e mercados, a abobrinha é rica em vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio e Magnésio. Usada em dietas para redução de peso, a abobrinha ajuda a promover a saúde dos olhos e previne doenças que ocorrem por causa da deficiência de vitamina C, como o escorbuto, esclerose e hematomas. Confira uma receita que vai agradar a todos, inclusive as crianças:

# Hambúrguer de Abobrinha

### Ingredientes

- 4 xícaras de chá de abobrinha ralada
- 2 dentes de alho
- 8 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 colher de sobremesa de salsa
- Sal a gosto
- 4 colheres de sopa de óleo

### Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes e tempere com sal, mexendo bem. Unte uma frigideira com o óleo, modele os hambúrgueres com o auxílio de uma concha, como se fosse panqueca, grelhando dos dois lados. Sirva ainda quente.



**16 DE NOVEMBRO**

# Dia Internacional da Tolerância

**Tolerância é uma das virtudes** humanas essenciais à vida em sociedade. Trata-se do processo de desenvolvimento ético das pessoas e dos grupos nas quais elas estão inseridas. Ser tolerante é respeitar as diferenças existentes entre os indivíduos e compreender que muito pode ser aprendido por conta dessa condição.

A luta para estimular a compreensão entre as pessoas fez com que a Organização das Nações Unidas – ONU criasse, em 1996, o Dia

Internacional da Tolerância, com o objetivo de promover o bem estar, o progresso e a liberdade de todos os cidadãos. O propósito é estimular a tolerância, o respeito, o diálogo e a cooperação entre diferentes culturas, religiões, povos e civilizações do mundo. A data lembra ainda que, apesar das diferenças, todos os homens e mulheres são, acima de tudo, seres humanos.

O Dia Internacional da Tolerância rejeita qualquer tipo de intolerância

e preconceito, seja ele de caráter religioso, sexual, econômico ou cultural, dentre outros. Além disso, a data quer estimular as pessoas a respeitar os diferentes modos de viver, pensar e agir dos cidadãos. Isso, no entanto, não significa que devem ser aceitas todas as ideias ou doutrinas existentes na sociedade. **É preciso apenas aprender a respeitá-las e conviver com as diferenças de forma pacífica e cidadã.**

**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.



*O desmatamento e a crescente urbanização tem feito com que muitos animais e aves silvestres sejam vistos com maior frequência nas cidades. A foto exibida nesta edição flagrou um tucano de grande porte descansando sobre um braço de iluminação pública, na cidade de Taubaté. A beleza da ave contrasta com os fios da rede elétrica, que tomam conta das ruas e avenidas.*

*Participe dessa sessão e envie sua foto. Mostre para todos como você vê o mundo!*