



#### Evento

Paineiras presente na 2ª Semana do Trabalho, Emprego e Renda

02



#### Gente

Equipe é destaque na Diretoria Regional de Educação de Campo Limpo

05



#### Finanças

Evite problemas e fique atento com os gastos exagerados no fim de ano

06



# Participe do Desafio Antitabagismo 2016!

Fumar é um triste hábito que existe há milhares de anos. No decorrer desse tempo, o costume de consumir cigarros, cachimbos, charutos e outros produtos feito à base de tabaco tem levado à morte uma incontável multidão de pessoas. Os motivos que levam um ser humano a fumar são diversos. Aspectos culturais, comportamentais ou sociais são os mais apontados como causadores de um vício que é impulsionado pela nicotina, uma das quatro mil substâncias tóxicas presentes no fumo industrializado. Começar a fumar é algo simples e rápido. Entretanto, deixar o cigarro é um desafio que muita gente não consegue vencer. Ciente dos malefícios causados pelo cigarro, a Paineiras promoverá entre janeiro a agosto do ano que vem o **Desafio Antitabagismo 2016**. Palestras, eventos e uma série de atividades envolverão os colaboradores, que terão a chance de saber mais sobre os males causados pelo ato de fumar. Quem não fuma deve participar, levando as informações obtidas a amigos e familiares. Já quem fuma verá que basta ter consciência do problema para iniciar a luta contra o cigarro. Confira, nesta edição, uma matéria que revela mais detalhes do Desafio Antitabagismo 2016. 04



## Paineiras participa da 2ª Semana do Trabalho, Emprego e Renda

O evento, realizado entre 11 e 13 de Novembro no Vale do Anhangabaú, centro de São Paulo, foi promovido pela Secretaria Municipal do Desenvolvimento, Trabalho e Empreendedorismo da capital e atendeu cerca de 12 mil pessoas. Eliane Conceição e Rodolfo Maia, ambos do Setor de Recrutamento e Seleção da Paineiras, entrevistaram em média, nos três dias, mais de 400 pessoas interessadas em atuar na empresa. Os candidatos selecionados previamente nesse processo serão posteriormente contatados para que providenciem documentos.



Procura por vagas na 2ª Semana do Trabalho, Emprego e Renda



Rodolfo e Eliane, com Andrea Ferreira Lumes, do CAT – Centro de Atendimento ao Trabalhador de São Miguel I

## Informações sobre férias

O período de aquisição das férias devidas após 12 meses de trabalho é regulamentado pelo artigo 130 da CLT – Consolidação das Leis do Trabalho. Em decorrência de faltas injustificadas, o colaborador perde dias de férias na seguinte proporção:

**De 0 até 5 faltas** = 30 dias corridos de férias

**De 6 até 14 faltas** = 24 dias corridos de férias

**De 15 até 23 faltas** = 18 dias corridos de férias

**De 24 até 32 faltas** = 12 dias corridos de férias

**Acima de 32 faltas**, no período de aquisição das férias, o colaborador perde o direito às férias e, conseqüentemente, ao pagamento dela.

## Perda do Vale Alimentação / Refeição / Senha

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

## Perda de Bilhete Único

Caso ocorra a perda do cartão “Bilhete Único”, entre em contato com a Paineiras para pegar o número do bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou vá direto a 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.

Janeiro 2016



## Telefones Úteis

**SPTrans** – 156

**Cartão BOM** – 0800-7711800

**Sodexo** – 4003-3167

**Benefício Social**

**Familiar** – 0800 773 3738



## Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/01

Pagamento de **VR** – 10/01

Pagamento do **VT** – 10/01

Pagamento do **VA** – 20/01



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

# Educação Continuada atende últimas turmas de 2015

Os treinamentos aconteceram nos dias 3 e 17 de novembro e o tema abordado para as duas turmas foi o “5 S da Qualidade”. A metodologia, que surgiu no Japão após a 2ª Guerra Mundial, tem como base conceitual as 5 palavras japonesas cujas iniciais formam o nome do programa. Essas

palavras, apresentadas a seguir, foram traduzidas para o Português como “sensos”, para não descaracterizar a nomenclatura do programa: Seiri (Senso de Utilização), Seiton (Senso de Organização), Seiso (Senso de Limpeza), Seiketsu (Senso de Padronização e Saúde) e Shitsuke (Sen-

so de Disciplina ou Autodisciplina). No dia 18 de novembro, os aprendizes que trabalham na Sede da Paineiras também conheceram esse programa.



## Sede de Poá promove capacitação em Higienização Hospitalar.

Nesse treinamento, promovido em 30 de outubro, foram abordadas todas as práticas que são empregadas na limpeza de áreas hospitalares e de atendimento à saúde. O treinamento foi aplicado por Edna Ueno e contou com a participação de colaboradoras que atuam no hospital e nas UBSs – Unidades Básicas de Saúde de Poá e também no Instituto Adolfo Lutz, na cidade de Campinas.



### **iP** INTEGRAÇÃO

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



01 de outubro



08 de outubro



15 de outubro



22 de outubro



29 de outubro



# Cigarro: um mal à saúde que você deve combater!

**Você sabia que, no Brasil,** mais de 200 mil pessoas morrem todos os anos devido ao cigarro? Conforme a OMS – Organização Mundial da Saúde, a principal causa de morte evitável no mundo é o tabagismo, nome dado à dependência física e psíquica causada pelo consumo da

nicotina, uma das 4720 substâncias tóxicas geradas pela queima do tabaco, planta que serve de matéria-prima para o cigarro, o cachimbo e o charuto, dentre outros produtos.

Estima-me que, atualmente, mais de 2 bilhões de pessoas no mundo são fumantes. Esse número representa um terço da população adulta do planeta! A pessoa começa a fumar por diversos motivos sociais, culturais e comportamentais. Ao se tornar um hábito contínuo, o consumo dos produtos derivados do tabaco gera a dependência física da nicotina, que

atua diretamente no organismo, no Sistema Nervoso Central.

Porém, há também a dependência psíquica ao cigarro e derivados que provocam sensações prazerosas, estimulantes e que criam a falsa ideia de diminuição da ansiedade e da tensão. O conceito de status, a necessidade de aceitação social e o condicionamento psicológico são alguns outros fatores que geram a dependência psíquica, considerada muito mais complexa e mais difícil de combater do que a dependência física.

## Vem aí o Desafio Antitabagismo 2016

O tabagismo é amplamente reconhecido hoje como doença crônica que precisa ser combatida com informação de qualidade. Ciente disso, a Paineiras criou o **Desafio Antitabagismo 2016**. Entre os meses de janeiro a agosto de 2016 você terá a oportunidade de participar de diversas atividades e receber informações valiosas sobre o combate ao tabagismo.

Se você não fuma, ajude a conscientizar outras pessoas participando dessa iniciativa. Mas, se você fuma, fique atento! A Paineiras vai lhe mostrar que é possível abandonar o vício. Você verá que, parando de fumar, seu corpo reagirá de forma quase que instantânea. Sem o cigarro, sua saúde e a qualidade de vida melhoram rapidamente.

Durante janeiro e agosto de 2016, a Paineiras promoverá palestras que vão conscientizar os colaboradores sobre saúde, atividade física e alimentação. O Desafio Antitabagismo ainda vai incentivar os colaboradores fumantes a deixar o cigarro a partir de um acompanhamento mensal. Dentre as estratégias está a entrega, a esses colaboradores, de uma ficha de acompanhamento onde serão anotados, por exemplo, informações como a quantidade de maços ou cigarros fumados por dia. Você também acompanhará no iP e na internet tudo que acontece no Desafio Antitabagismo. Participe com a gente da luta contra o Tabagismo. A saúde de todos nós tem muito a ganhar com essa iniciativa!



# Equipe destaca-se na Diretoria Regional de Educação de Campo Limpo

**Cuidar da limpeza e higienização** das instalações e do serviço de copa dessa repartição pública municipal sempre com eficiência, qualidade e segurança. Essas são as metas dos profissionais da Paineiras, que não medem esforços em oferecer o melhor serviço. Todos os dias, a DRE – Diretoria Regional de Educação do Campo Limpo recebe a comunidade e os educadores e, para atender essa demanda, dispõe de servidores que ocupam salas situadas nos três pisos do prédio onde também está instalada a diretoria regional. Inserida nesse contexto, a equipe da Paineiras busca atender às expectativas desses clientes, mantendo os ambientes usados por eles limpos e em ordem. O serviço de copa arremata esse atendimento, dando maior comodidade aos servidores.



## O que dizem nossos clientes

Os trabalhos executados pela equipe da Paineiras são acompanhados por Regina Aparecida Sabino, assistente técnica educacional da DRE de Campo Limpo. “Não há nada que desabone o serviço do grupo. Eles são prestativos e bem atenciosos”, destacou a cliente, que dialoga constantemente com os profissionais. “A gente conversa sempre e eles procuram atender tudo o que pedimos. Mantemos um bom relacionamento”. Alexandre Ferreira Cordeiro, diretor regional de Educação de Campo Limpo, também elogiou o trabalho da equipe. “Estou particularmente bem satisfeito com os serviços. O pessoal é bem atencioso e solícito.

As pessoas que nos atendem são generosas e atentas”.

## “ Palavra da nossa gente ”

*“O setor é muito bom para trabalhar. Temos uma equipe ótima que, graças a Deus, trabalha em harmonia. Os clientes nos apoiam e demonstram estar bem satisfeitos.”*

**Ana Elisabete dos Santos Maraba**

Encarregada – 7 anos de Paineiras

*“Na Paineiras eu tive a oportunidade de conhecer várias equipes e clientes. Aprendi muita coisa e, apesar de tanto tempo na empresa, cada dia é uma experiência nova para mim.”*

**Irenice Fonseca de Lima**

Encarregada Volante – 14 anos de Paineiras

*“Os clientes conhecem bem a gente. Estar bastante tempo na Paineiras significa que meu trabalho está sendo valorizado e que estou cumprindo bem minha missão”.*

**José Egídio de Jesus**

Auxiliar de Limpeza – 7 anos de Paineiras



Manoel, Regina e Alexandre (esq. p/ dir.)

## Conheça a Diretoria Regional de Educação de Campo Limpo

A DRE, que abrange na zona sul de São Paulo as subprefeituras de Campo Limpo e M'Boi Mirim atende cerca de 6.900 professores e responde por pouco mais de 112.600 alunos que estudam em 279 unidades educacionais. Instalada na Avenida João Dias, 3763, Jardim Santo Antônio, a Diretoria Regional de Ensino cuida das áreas administrativas e pedagógicas das entidades de ensino sob sua responsabilidade. O atendimento é feito de segunda à sexta-feira, das 8 às 18 horas. Outras informações estão disponíveis pelo telefone (11) 3396 6250.

Fonte: <http://portal.sme.prefeitura.sp.gov.br/Main/Page/PortalSMESP/DRE-Campo-Limpo-1>



# Cuidado com os gastos de final de ano

O final de ano é uma época esperada com ansiedade por muitas pessoas, principalmente por causa das comemorações do Natal e do Reveillon. A chegada do 13º salário e o clima de animação faz com que muita gente gaste de maneira excessiva. Os presentes natalinos para a família e os amigos, a ceia, as possíveis viagens e outros gastos extras levam o

orçamento a ficar fora de controle, gerando dívidas e dores de cabeça no início de 2016. Aliás, muitos esquecem que Janeiro chega com muitas despesas adicionais, como os carnês do IPTU – Imposto Predial e Territorial Urbano e as listas de material escolar. Veja, a seguir, algumas dicas para começar o ano novo com o orçamento familiar em ordem:



## Quantidade e tamanho

Adquirir produtos a granel em mercados atacadistas é uma boa alternativa para quem busca economia. Produtos com maior volume e peso comprados em quantidade saem mais em conta do que comprar embalagens menores, várias vezes. Lembre-se que compras coletivas com parentes, amigos e vizinhos também ajudam a economizar.

## Não perca as promoções

Pesquisar preços em diversas lojas ou em folhetos de propaganda ainda é uma saída para quem quer poupar dinheiro. Porém, quem não tem muito tempo para isso pode usar a internet, que permite uma infinidade de pesquisas de preços. Há diversos sites e aplicativos para celular que permitem buscar ofertas vantajosas.

## Atenção aos produtos da estação

Produtos tradicionais, como nozes, uvas e tender podem ser substituídos por outros mais baratos e que tem grande oferta nesta época do ano. Frutas tropicais como a melancia e o abacaxi, por exemplo, estão bem mais em conta agora. Use a criatividade e crie receitas econômicas que farão sucesso nas festas de fim de ano.

## Evite dívidas

Comprar no crediário, em inúmeras parcelas, faz com que o ano comece com dívidas desnecessárias. Usar o cartão de crédito, então, tem o mesmo efeito. Comprar à vista permite negociar o preço e conseguir descontos. Mas, se não tiver jeito, a compra deve ser feita em poucas parcelas – no máximo três. Não descuide de seu orçamento.

## Abuse do bom senso

Muita gente confunde o espírito do Natal e acha que a data existe apenas para dar e receber presentes. A celebração deve priorizar a harmonia e felicidade e não o consumo. É claro que a data não precisa passar em branco, mas nada justifica gastos elevados. Dar lembrancinhas, de preferência padronizadas a todos que se deseja presentear é uma boa saída. O valor sentimental de um presente pode superar qualquer expectativa.

## Pense nas finanças para o novo ano

Quem sofreu com restrições de crédito ou teve o nome sujo na praça sabe o quanto é complicado gastar acima do que se ganha. Comece agora a planejar o orçamento de 2016 para que o novo ano comece sem surpresas desagradáveis ou dívidas inesperadas. Não se deixe levar pelo impulso e pense que, às vezes, é mais vantajoso esperar o momento certo para comprar aquilo que se deseja. Lembre-se: o melhor presente é a felicidade de estar com as pessoas que fazem parte de sua vida!

# PASSATEMPO

## **iP** JOGO DOS 7 ERROS

O Natal é época de estar com a família e viver a mensagem de fraternidade que o menino Jesus trouxe no dia 25 de dezembro. A imagem abaixo, porém, apresenta 7 erros. Desafie seus colegas a achar as diferenças antes de você. Divirta-se!



A Paineiras deseja a todos os seus colaboradores e parceiros um Feliz Natal e um 2016 repleto de conquistas e felicidades!

## **iP** CULINÁRIA



Até janeiro é época de abacaxi, que pode ser facilmente encontrado nas feiras livres por preços bem mais em conta. Aliar essa fruta com pães amanhecidos permite conciliar economia e criatividade, criando ainda um doce prático e delicioso para as festas de final de ano. Confira, a seguir, uma receita que também é rica em proteínas, fibras, carboidrato, cálcio, fósforo, ferro, potássio e vitamina C:

## Pudim natalino de pão e abacaxi

### **Ingredientes para a massa**

- 1 xícara de abacaxi passado pelo liquidificador
- 2 xícaras de casca de pão
- 2 xícaras de leite quente
- Meia colher de chá de sal
- 2 ovos batidos
- Um terço de xícara de mel
- 1 colher de sopa de suco de limão

### **Ingredientes para o molho**

- Um quarto de xícara de manteiga amolecida
- 1 colher de chá de casca de limão ralada
- 1 a 2 colheres de sopa de suco de limão

### **Modo de Preparo**

Reserve um quarto de xícara de calda do abacaxi. Misture a calda, o abacaxi e o restante dos ingredientes. Depois despeje tudo numa forma refratária untada, de capacidade de um litro e meio. Asse em forno moderado por 45 minutos. Sirva com o molho da seguinte forma: bata a manteiga com o açúcar, junte a casca ralada e o suco de limão. Mexa bem. Leve a geladeira até que firme. Sirva frio em cima da sobremesa morna.

**1º DE DEZEMBRO**

# Dia Internacional de Luta contra a Aids

**A Aids é uma doença que envolve** o sistema imunológico atacado pelo vírus HIV, transmitido pelo sangue, esperma e secreção vaginal, pelo leite materno ou transfusão de sangue contaminado. O portador do vírus HIV, mesmo sem apresentar os sintomas da Aids, pode transmitir o vírus para outras pessoas. Tal fato fez com que a Aids se transforme numa pandemia, ou seja, uma epidemia de doença infecciosa que se espalha entre a população em proporções devastadoras. Não existe cura para a Aids, apesar de os cientistas trabalharem na busca de bons resultados. Nos últimos anos diversos medicamentos foram criados permitindo que os

portadores do HIV elevassem o padrão de qualidade de vida. Porém, os efeitos colaterais dos remédios são fortes e exigem muito esforço dos pacientes nos tratamentos. O Dia Internacional de Luta contra a Aids, criado em outubro de 1987 pela ONU – Organização das Nações Unidas que tem o propósito chamar a atenção da sociedade para esse mal que atinge milhões de pessoas no planeta. Ser solidário aos pacientes infectados é outro intuito dessa data, que visa conscientizar as pessoas sobre a necessidade de prevenção.

## Como evitar a Aids

- Use camisinha em todo e qualquer tipo de relação sexual, seja vaginal, oral ou anal;
- Exija, nas transfusões, sangue certificado em laboratório;
- Use seringas e agulhas descartáveis;
- Exija o uso de instrumentos médicos e odontológicos esterilizados;
- Exija a higienização e esterilização de aparelhos de manicure.

## Não se pega Aids

- No ambiente familiar, de lazer, de trabalho, no transporte coletivo ou em qualquer outro lugar frequentado por pessoa contaminada;
- Dando aperto de mão, abraço e beijo em pessoa contaminada;
- Nadando em piscina, usando banheiro ou sentando no mesmo lugar usado por pessoa contaminada;
- Doando Sangue em unidade de saúde que use material descartável;
- Sendo picado por insetos.

## **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.



*Fabio de Carvalho, supervisor que atua na região do Vale do Paraíba, nos enviou essa imagem capturada no Morro de Santo Antonio, na cidade da Caraguatatuba. A foto revela toda beleza do litoral norte paulista, que atrai inúmeros turistas neste verão.*

*Faça com o supervisor Fabio e mostre para todos como você vê o mundo!*