



#### **Segurança**

Piscina públicas: cuidado com os excessos

02



#### **Gente**

CAT Interlagos conta com trabalho da Paineiras

05



#### **Culinária**

Reproveite os legumes e faça uma deliciosa panqueca

07

# 2016

**É hora de  
seguir em  
frente.  
Sem crise!**

A chegada do Ano Novo é sempre momento para redobrar as energias e encarar os desafios que virão pela frente. Infelizmente, todo esse ânimo pode acabar rápido ainda nos primeiros dias de 2016 por causa da crise econômica que tem causado grande prejuízo ao Brasil nos últimos anos. Nesses momentos de turbulência é essencial agir com cautela e organização, enquanto não surgem soluções concretas para os principais problemas que assolam o país. É momento de ter precaução e adotar hábitos de consumo que valorizem seu dinheiro. O primeiro passo é organizar as finanças: saber quanto se ganha, quanto se gasta e quanto é possível poupar. Em época de crise, cada centavo guardado faz a diferença. Por isso é hora de se preparar ainda mais para enfrentar as dificuldades. Comprar no crediário e fazer gastos desnecessários são condutas que devem ser revistas. Pagar dívidas antigas e planejar novos gastos são ações que devem ser priorizadas. Enfim, não dá mais para agir sem que a cautela e a prudência sejam redobradas, pelo menos até que todo o alvoroço tenha passado. Acompanhe, nesta edição, uma matéria que dá dicas sobre como enfrentar a crise econômica. Você perceberá que, por pior que seja, é possível vencer essa fase. **06**



## Piscinas públicas: cuidado com os excessos no verão

Em Janeiro, as férias escolares, o sol forte e o calor intenso levam muita gente para as piscinas públicas. Mas há sempre aquele que só quer curtir e esquece da segurança. Vários cuidados devem ser seguidos à risca na hora de cair na água. Antes de tudo, verifique se a água está limpa e passe antes pelo lava-pés e duchas. Evite lugares onde não há higiene, principalmente nos banheiros e vestiários. Veja se a piscina está em bom estado e se não há bordas e arestas cortantes, azulejos e móveis quebrados. Cuidado também com o piso, que fica escorregadio com a água. Por isso, evite correrias e saltos. Evite ainda vestir bermudas que tenham zíper ou botões e adereços de metal, que podem ficar presos na piscina ou em equipamentos como o tobo-

água. Use shorts, bermudas ou sungas feitas em nylon, tactel ou lycra. Não se esqueça de verificar se há guarda-vidas prontos para atender e não deixe de seguir as orientações deles. Fique atento com a profundidade da piscina e nunca deixe as crianças sozinhas na água ou na companhia de estranhos. O menor descuido com elas pode ser fatal! Aliás, não tome banho em represas, lagos e rios, principalmente sozinho. Se for à praia, evite exageros e, em todos os lugares e situações, evite bebida alcoólica e comida pesada. Aproveite, mas com responsabilidade!

## 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.

## ERRAMOS

Na edição anterior mencionamos a data de Pagamento do VR como 10/01, mas o correto é 06/01

Fevereiro 2016



## Telefones Úteis

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



## Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05/02  
Pagamento de **VR** – 05/02  
Pagamento do **VT** – 10/02  
Pagamento do **VA** – 19/02



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)

# Desafio Antitabagismo

## Diálogo: o primeiro passo para deixar de fumar

**Deixar de fumar** é um assunto complicado, mas todos os fumantes deveriam ao menos discutir esse tema. O cigarro é prejudicial à nossa saúde e também à saúde das pessoas que nos rodeiam. Então, vamos conversar? Afinal, o tabaco é um dos vícios mais prejudiciais à humanidade. Além de prejudicar quem fuma, o cigarro atinge inúmeras pessoas que não tem nada a ver com esse hábito. Portanto, não se trata de um “problema particular”, mas um fato que afeta toda a sociedade.

O cigarro pode dar a falsa impressão que é relaxante e o companheiro ideal de uma cervejinha gelada ou uma conversa entre amigos. Mas, em longo prazo, o fumo provoca graves prejuízos à saúde, chegando a matar mais do que a AIDS, incêndios e acidentes de trânsito juntos. Isso ocorre porque o cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas que causam o vício físico e psíquico. Infelizmente, os argumentos usados por quem fuma são os mais impressionantes e sem base. Há quem diga, por exemplo, que não há problema algum em fumar, de vez em quando, um cigarrinho. Na verdade, segundo o Ministério da Saúde, não existem níveis seguros para o consumo das substâncias existentes no cigarro, principalmente de nicotina, um componente altamente prejudicial capaz de causar gangrena, obstruir as artérias e dificultar a circulação do sangue.

Quando o assunto é o tabagismo, não adianta discutir. Por mais mirabolante que seja a justificativa, não se pode negar que fumar é um vício que leva à morte e prejudica um incontável número de pessoas que, muitas vezes, nunca colocaram um cigarro na boca. Como diz um velho ditado: “é conversando que as pessoas se entendem”. Por isso, para deixar esse mal, é essencial estar disposto ouvir o que tem a ser dito para, então, se conscientizar de forma plena. É a partir desse ponto que o desafio antitabagismo começa a ser encarado com seriedade.



## Incentivo para quem busca saúde e qualidade de vida

A partir deste mês, a Paineiras dá início a uma campanha que promete mobilizar os colaboradores e incentivar quem fuma a deixar o vício. Quem não fuma também pode e deve participar, levando informação de qualidade e estímulo a familiares e amigos que são fumantes. Quem tiver interesse em participar do Desafio Antitabagismo deve retirar uma ficha com seu supervisor ou então enviar um e-mail para: [tabagismo@paineiras.com.br](mailto:tabagismo@paineiras.com.br)

**Participe! A saúde de todos nós tem muito a ganhar sem o cigarro!**



# Capacitações atendem equipe que atua na Previdência Social de Guarulhos

Os colaboradores que trabalham no GEX – Gerência Executiva da Previdência Social de Guarulhos participaram no dia 23 de novembro de 2015 de um treinamento sobre Técnicas de Limpeza. Na oportunidade foram abordados, na teoria e na prática, os procedimentos corretos relativos a essa atividade. Já no

dia 24 de novembro, os colaboradores receberam treinamento sobre as IOs – Instruções Operacionais. Através

da apresentação de slides foi possível promover uma ampla discussão sobre o assunto, visando um melhor entendimento da equipe e o aprimoramento dos conhecimentos já adquiridos. As capacitações foram ministradas por Ricardo, do Setor de Treinamento, com o acompanhamento da Selma, encarregada do posto.

## Depoimentos dos colaboradores

*“O treinamento foi ótimo, muito interessante. Estamos sempre vivendo e aprendendo.”*

**Marcos Antônio Dias**  
Auxiliar de Limpeza

*“Foi maravilhoso. Sempre é bom passar por treinamentos. É fundamental, na verdade.”*

**Ranuzia Maria da Silva**  
Auxiliar de Limpeza

*“Eu achei ótimo os trabalhos. Nós ficamos à vontade para discutirmos os procedimentos.”*

**Selma Ignácio Cesário**  
Encarregada



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



05 de novembro / 2015



12 de novembro / 2015



19 de novembro / 2015



26 de novembro / 2015



## A importância do estudo: sempre é hora de aprender!

Mais um ano começa e, com ele, surgem oportunidades para aprimorar os conhecimentos que se têm ou aprender algo novo. Muita gente, porém, parece não dar atenção a isso. Há quem questione: “estudar pra quê? Nada vai mudar mesmo...”. Esse conformismo é um dos fatores que impedem o avanço profissional e pessoal. Quem pensa assim certamente não progredirá na vida. Qualquer época, idade ou ocasião é propícia para voltar aos estudos. Para isso é preciso buscar com convicção esse aprendizado. Muitas escolas municipais e estaduais, dentre outras, oferecem gratuitamente vários cursos, desde os básicos aos profissionalizantes.

**Lembre-se: nunca é tarde para aprender e isso depende muito de você!**



## Equipe prioriza qualidade nos serviços no CAT Interlagos

O **Centro de Apoio** ao Trabalhador e Empreendedorismo - CAT recebe diariamente na unidade de Interlagos, na Zona Sul de São Paulo, atendimento de uma equipe da Paineiras que encara os desafios diários com união e muito profissionalismo. Os colaboradores cuidam da limpeza e higienização das dependências do CAT, que realiza mais de cinco mil atendimentos por mês. Para manter tudo em ordem, a equipe observa as instruções operacionais da Paineiras, visando atender de forma rápida às expectativas dos clientes. Desde que passou a responder pelo setor, a equipe não abre mão da eficiência e da segurança, bem como do entrosamento. Os resultados obtidos revelam o envolvimento de todos na busca contínua por serviços com alto padrão de qualidade.



### O que dizem nossos clientes

Romilde de Souza Lopes, supervisora do CAT Interlagos, acompanha de perto as atividades realizadas pelos profissionais da Paineiras. De acordo com ela, o serviço prestado pelos colaboradores tem agradado quem frequenta o local. “O grupo é bem organizado, muito atento e responsável. Nunca ninguém reclamou”, enfatizou a cliente, que também destacou a união da equipe. “O pessoal é bem entrosado. Eles acompanham bem a nossa rotina”.

### “ Palavra da nossa gente ”

*“O posto é bem calmo, apesar do grande número de pessoas que vem aqui. Nossa equipe é boa e o pessoal é bem amigo. Nosso serviço é feito normalmente, mas com muita atenção.”*

**Antonia Cleonilde Felix**  
8 anos de Paineiras

*“Esse posto é como se fosse uma casa para mim. Eu também estou feliz na Paineiras. Faz bastante tempo que estou na empresa. O tempo passa e eu nem percebi.”*

**Lucilene da Rocha**  
8 anos de Paineiras



Romilde de Souza Lopes, supervisora do CAT Interlagos

### Saiba mais sobre o CAT Interlagos



O Centro de Apoio ao Trabalhador e Empreendedorismo — CAT Interlagos tem, dentre seus objetivos, proporcionar recolocação profissional rápida no mercado de trabalho, facilitando ainda todo o trâmite legal que envolve esse processo, como a retirada de documentos e a orientação aos trabalhadores. Vinculado à Secretaria Municipal do Trabalho, o CAT ainda promove ações de fomento ao empreendedorismo, prestando serviços diversos e estimulando programas que visam gerar emprego e renda. O CAT Interlagos fica na Avenida Interlagos, 6122 e atende de segunda à sexta-feira das 8 às 17 horas. O telefone é (11) 3396 6250.

Fonte: [www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/trabalho/espaco\\_do\\_trabalhador/centro\\_de\\_apoio\\_trabalho](http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/trabalho/espaco_do_trabalhador/centro_de_apoio_trabalho)

# Ano novo, velhos problemas: é hora de enfrentar a crise econômica

**O Brasil enfrenta** uma das piores crises dos últimos anos, que tem causado queda na produtividade, aumento de preços, desemprego e inflação. Apesar da expectativa de um ano novo menos turbulento, as projeções dos especialistas não são animadoras. Por isso é fundamental se organizar para enfrentar a crise que deve se estender durante o ano.

Acompanhe, a seguir, dicas importantes que vão ajudá-lo e encarar os desafios de 2016:

## Fique de olho no seu dinheiro

Muitas vezes, as pessoas não percebem que as mudanças na economia atingem a todos. Isso é um engano, já que a inflação eleva o preço de tudo, principalmente dos produtos básicos. Por isso é essencial ficar atento às finanças. Saber exatamente quanto se ganha, quanto se tem guardado e qual é a quantia gasta todos os meses com despesas fixas é o mínimo a ser feito. É preciso ainda ficar de olho nos gastos eventuais e noutros esporádicos, como as parcelas que se tem a pagar de algo comprado à prestação. Para facilitar, anote as despesas em um papel todos os dias, dividindo-as em três categorias: gastos essenciais para viver, gastos desnecessários e o que foi poupado para o futuro. Assim você acompanha suas despesas e traça estratégias para os dias que virão.

## Controle os gastos diariamente

Não adianta nada fazer qualquer controle apenas uma vez. Isso deve ser feito diariamente, pois só assim você acompanha, com exatidão, o que acontece com o seu dinheiro e se existe outras maneiras para economizar. Uma forma moderna de fazer isso é fazer o controle usando aplicativos para celular disponíveis de graça na internet.

## Pague suas dívidas

De que adiantar economizar se você ainda deve? Os juros do crediário, do cartão de crédito e do cheque especial são maiores do que qualquer economia. Por isso não fique no vermelho e pague o que deve antes de poupar. Evite novas dívidas enquanto não se livrar das velhas e, quando fizer novo crediário, pense se tem condições de bancá-la sem afetar outros compromissos. Evite parcelar em 12, 24 ou mais prestações e guarde dinheiro para comprar à vista com desconto ou no máximo três prestações, que podem ser negociadas sem os juros. Compare preços, fuja dos parcelamentos e repense seu padrão de vida.



## Poupe o que for possível

Quando se guarda se tem para o futuro, que pode ser amanhã! Apesar de não render muito, a caderneta de poupança é alternativa que mantém o dinheiro protegido. Qualquer quantia economizada garante mais tranquilidade, principalmente na horas de emergência. Cuidado com aquela ideia errada que diz: “se sobrar alguma coisa no fim do mês, eu guardo”. Esse é um dos maiores enganos que se comete na hora de poupar. Guarde o que for possível, mesmo que seja uma moedinha. Ela fará diferença amanhã.



# PASSATEMPO

## **iP** JOGO DOS 7 ERROS

Durante o verão, muita gente gosta de ir à praia nas férias ou então no final de semana. Afinal, que não quer se refrescar do calor? Uma das imagens abaixo tem 7 erros. Desafie seus colegas e amigos a encontra-los 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!

## **iP** CULINÁRIA



Muita gente, quando compra espinafre, cenoura e beterraba na feira pede para que as folhas e talos sejam retirados. Essas pessoas não sabem que essas partes são ricas em vitaminas A, C e E, Potássio, Fósforo, Cálcio, Sódio, Ferro, Iodo e Magnésio. Aprenda, a seguir, uma receita que reaproveita esses ingredientes:

# Panqueca verde

### Ingredientes para massa

1 xícara de chá de talos e folhas de espinafre, cenoura e beterraba cortados e cozidos  
1 xícara de chá de leite  
2 ovos  
1 xícara de chá de farinha de trigo  
Sal a gosto  
1 colher de sopa de margarina

**Modo de Preparo da massa:** Coloque os talos no liquidificador, acrescente leite e bata até a mistura ficar homogênea. Passe a massa por uma peneira e a retorne para o liquidificador, acrescentando os ovos. Adicione farinha, sal e margarina e reserve a massa.

### Recheio

2 colheres de sopa de óleo  
1 cebola picada  
1 dente de alho picado  
6 xícaras de chá de talos e folhas bem lavados e picados  
Sal a gosto

**Modo de preparo do recheio:** Coloque o óleo numa panela e acrescente a cebola e o alho e deixe dourar. Coloque os talos e as folhas e a água se necessário. Junte o sal, tampe a panela e deixe cozinhar.

**Montagem da panqueca:** Coloque a massa na frigideira, espalhe bem e deixe fritar dos dois lados. Recheie as panquecas e sirva com arroz branco. Bom apetite!

21 DE JANEIRO

# Dia Mundial das Religiões



A fé é uma das características fundamentais da existência humana. No transcorrer da história, a crença em Deus foi determinante para o desenvolvimento da humanidade. Em todo o planeta surgiram, ao longo dos séculos, religiões que mantêm em comum a defesa dos princípios da paz, da fraternidade, da união e do respeito às pessoas.

A criação de uma data para promover a união das religiões existentes no mundo aconteceu em 1949, durante um evento que reuniu representantes de vários credos. Aliás, o significado

da palavra religião revela esse objetivo. Derivada do Latim “ligare”, religião quer dizer “unir” ou “atar”, ou seja, nunca separar, excluir ou discriminar.

Existe no mundo uma infinidade de denominações religiosas. Entretanto, as que têm o maior número de seguidores são as religiões monoteísticas, ou seja, aquelas que pregam a crença em um só Deus, como o Cristianismo, o Judaísmo e o Islamismo. Existem ainda as religiões politeístas, ou seja, vinculadas à crença em mais de uma divindade, como o Budismo e o

Hinduísmo.

No Brasil, 21 de Janeiro é também o “Dia Nacional da Intolerância Religiosa”. A data foi instituída em 2007 e serve com oportunidade para chamar a atenção das pessoas sobre a importância de se respeitar a diversidade de religiões, seus ritos e preceitos. Afinal, o propósito das religiões é unir pessoas e não separá-las. **Vale lembrar que acima de cada indivíduo está a crença em uma força espiritual maior do que tudo e que motiva a humanidade a viver em paz.**

 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.



*Muitas pessoas que visitam Campos do Jordão talvez desconheçam que há, na cidade, um mirante para a Serra da Mantiqueira. O lugar é chamado de “vista chinesa”, onde Fabio de Carvalho, supervisor que atua na região do Vale do Paraíba captou essa bela imagem, que mostra toda a beleza marcante dessa região, que serve ainda de divisa entre os estados de São Paulo e Minas Gerais.*

*Faça como o supervisor Fabio e mostre como você vê o mundo! Mande sua foto para nós!*