



**Direitos**  
Fique atento aos benefícios trabalhistas

02



**Saúde**  
Participe da caminhada antitabagismo

03



**Nossa Gente**  
Cetesb de Ribeirão Preto dispõe de serviços da Paineiras

05

# H1N1

## Aprenda a se prevenir deste vírus

No mês passado, o noticiário da televisão deu grande destaque aos casos de gripe causados pelo vírus H1N1. Muita gente ficou preocupada com o fato, pois esse tipo de enfermidade não é comum no outono, quando as temperaturas nesta época do ano em que as temperaturas ainda estão altas. A proximidade da chegada do frio neste e no próximo mês aumentou a apreensão das pessoas, que buscam formas de evitar a doença. Uma delas é participar da campanha nacional de vacinação contra a gripe, que acontece até o dia 20 de maio. O medicamento será oferecido gratuitamente nos postos de saúde para pessoas com 60 anos ou mais, gestantes, mulheres com até 45 dias de pós-parto, crianças de 6 meses a menores de 5 anos, doentes crônicos, trabalhadores da saúde e populações indígenas. Quem não se enquadra nestes grupos deve priorizar outras formas de prevenção que também são eficazes, como manter hábitos de higiene, evitar aglomerações e priorizar uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos. Saiba, nesta edição, o que é o vírus H1N1 e aprenda a se prevenir da gripe.

06



# Atenção para seus benefícios

## Salário Família 2016

Colaboradores que recebem até R\$ 806,80 tem direito a R\$ 41,37 de Salário Família. Os que recebem de R\$ 806,81 a R\$1.212,64 ganham de benefício R\$ 29,16. Quem recebe acima deste valor não tem direito ao Salário Família.

## Número de Dias de Férias

Em decorrência de faltas injustificadas, o colaborador perde dias de férias na seguinte proporção:

- De zero 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.

## Cesta Básica

R\$93,08 (O colaborador perde o direito a cesta com 1 falta injustificada)

## Perda do Bilhete Único, dos Vales Alimentação e Refeição e da Senha

Se você perder o cartão Bilhete Único, entre em contato com a Paineiras, pegue o número do bilhete e ligue para 156 na SPTrans ou vá até uma loja da SPTrans para cancelar o Bilhete Único. Após o cancelamento e na retirada do novo bilhete informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte – VT. Já no caso da perda do Vale Alimentação – VA, Vale Refeição – VR ou da senha é preciso que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.

## Aprenda a colocar corretamente as lâminas nos rodos

Fique atento. A parte que tem uma fresta deverá ficar para cima e a parte lisa deverá ficar embaixo.



Se a lâmina for colocada ao contrário no rodo, o trabalho de remoção de água ocorrerá de forma prejudicada e a durabilidade da borracha será muito reduzida.



Colabore e utilize corretamente cada equipamento. Assim, seu trabalho ganhará qualidade e eficiência!

Junho 2016



## Telefones Úteis

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



## Datas dos Benefícios

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



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 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

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

# Cigarro: um assunto que deve ser diário!

O “Dia Mundial Sem Tabaco” acontece no final do mês, em 31 de maio. A data foi criada em 1987 pela OMS – Organização Mundial da Saúde com o propósito de alertar a sociedade sobre doenças e mortes que poderiam ser evitadas se as pessoas não fumassem. O Dia Mundial sem Tabaco sempre é destaque na mídia, principalmente na televisão. Porém, depois dessa data, pouco é falado novamente sobre os riscos oferecidos pelo cigarro. A data é fundamental, pois mobiliza a sociedade. Porém, assuntos relacionados ao tabagismo nunca devem sair das discussões diárias. Agora é o momento ideal para tratar disso e decidir-se pela vida. Quem deixa para falar do assunto amanhã pode, quando a hora chegar, adiar novamente a discussão e, conseqüentemente, deixar a decisão de enfrentar o problema de lado. Parar de fumar é um assunto que não pode ficar para outra hora!

## A caminhada contra o tabagismo chegou!

Ela acontecerá no dia 21 de maio, a partir das 8h30, no Parque Ecológico do Tietê, que fica na Rua Guirá Acangatará, nº 70, Engenheiro Goulart, São Paulo. Para chegar lá é fácil. Quem for de metrô deve descer na estação Penha e pegar o ônibus circular para o Jardim Keralux. Quem for de trem deve descer na estação USP Leste e pegar o ônibus gratuito até o parque. Traga seus amigos, colegas e familiares e participe desse dia de muita animação, alegria e saúde!

## Participe do Desafio Antitabagismo

Para saber mais informações, envie um e-mail para [tabagismo@paineiras.com.br](mailto:tabagismo@paineiras.com.br) e tire suas dúvidas com os organizadores dessa ação em prol da sua saúde. Visite, curta e compartilhe a página da Paineiras no Facebook (<https://www.facebook.com/paineiras.servicos>) e saiba mais sobre as atividades do Desafio Antitabagismo.

**Saiba mais sobre o Desafio Antitabagismo**  
[www.facebook.com/paineiras.servicos](http://www.facebook.com/paineiras.servicos)



## Escolha um método e pare de fumar

Muita gente continua fumando porque alega desconhecer formas para abandonar o cigarro. Acompanhe, a seguir, dois métodos que podem ser úteis na luta contra o tabaco:

**Parada Imediata:** escolha uma data para deixar de fumar, independente de quantos cigarros são consumidos por dia. Quando esse dia chegar, livre-se de cigarros, isqueiros, cinzeiros e tudo que lembre o desejo de fumar. Evite também locais ou situações onde existam cigarros e pessoas fumando, principalmente nas horas em que a vontade de fumar for muito grande. Assim você diminui os riscos de acender um cigarro. Evite consumir álcool e café, que quase sempre são relacionados ao cigarro.

**Parada Gradual:** reduza, gradativamente, o número de cigarros fumados por dia. Exemplo: Quem consome 30 cigarros, no primeiro dia fuma 30 cigarros. No segundo, 25; no terceiro, 20; no quarto, 15; no quinto, 10; e no sexto, 5. Reserve o sétimo dia como o primeiro sem cigarros. Você ainda pode retardar a hora do primeiro cigarro. Exemplo: no primeiro dia você começa a fumar às 9 horas; no segundo, às 11 horas; no terceiro, às 13 horas; no quarto, às 15 horas; no quinto, às 17 horas; e no sexto, às 19 horas. O sétimo dia será o primeiro sem cigarros.

**Atenção:** Não tome remédios caseiros ou por conta própria para deixar de fumar. Eles podem prejudicar ainda mais sua saúde. Caso não consiga parar de fumar sozinho, busque tratamento especializado que é oferecido gratuitamente pela rede do SUS – Sistema Único de Saúde. Para mais informações ligue 136.

# Capacitações tratam de Departamento Pessoal e Administração de Contratos

No mês de Abril, o Programa de Educação Continuada promoveu um ciclo de capacitações que mobilizou os colaboradores. As atividades, que aconteceram no centro de treinamento da Paineiras, em Poá, envolveram conteúdos teóricos e também estimularam ações práticas. Os trei-

namentos foram ministrados para turmas que participam dos módulos I e II do programa.

Nos dias 5 e 12 de abril o tema tratado nas capacitações foi "Departamento Pessoal". As turmas que participaram dessa ação tiveram a

oportunidade de conhecer detalhes da rotina desse setor e a importância dos documentos que precisam ser preenchidos e enviados corretamente e no prazo para a Sede, dentre outros assuntos.

Já nos dias 6 e 13 de abril o tema tratado foi a "Administração de Contratos". Nessas ocasiões, as turmas debateram a importância da administração dos contratos. Um dos assuntos teve como foco a limpeza e a manutenção predial como atividades que priorizam os cuidados com os postos de trabalho e com o patrimônio dos clientes. Confira, ao lado, as fotos dos participantes.

Turmas – Departamento Pessoal / dias 5 e 12 de abril



Turmas – Administração de Contratos / dias 6 e 13 de abril



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



17 de março



24 de março



31 de março

# Colaboradores priorizam união na Cetesb de Ribeirão Preto

Diariamente, a equipe de profissionais da Paineiras não mede esforços em manter limpas e higienizadas todas as dependências da agência ambiental da Companhia Ambiental do Estado de São Paulo – Cetesb, em Ribeirão Preto. O órgão público, vinculado à Secretaria do Meio Ambiente do governo estadual, ocupa um conjunto de blocos onde funcionam as áreas administrativas, laboratório de água, sala de reunião e posto de atendimento ao público, entre outros setores. O local também chama a atenção pela área verde que possui em volta das construções. Para manter cada setor em ordem, as colaboradoras da Paineiras unem esforços de forma contínua. Essa iniciativa tem gerado bons resultados para o grupo, que está atento à segurança e à qualidade dos serviços prestados. Para as colaboradoras, a meta é atender às expectativas do cliente, oferecendo serviços eficientes e qualificados.

## “ Palavra da nossa gente ”

*“Nosso trabalho acontece de forma normal. Temos um cliente muito legal, que está sempre conversando com a gente. Estamos preocupadas em atender bem a todos. Fazemos o que é possível para manter tudo em ordem.”*

**Adriana da Silva Santana** – Auxiliar de limpeza  
2 anos na Paineiras

*“Estou neste posto faz sete meses. Estou gostando daqui. Nosso cliente é bacana. No trabalho seguimos os procedimentos da Paineiras atentamente para atender bem o cliente. Não descuidamos da limpeza e trabalhamos em grupo”.*

**Josie de Souza Carvalho** – Auxiliar de limpeza  
9 meses na Paineiras

## Saiba mais sobre a agência Ambiental da CETESB de Ribeirão Preto

Atuante na região de Ribeirão Preto desde a década de 1970, a agência oferece à população serviços especializados na área ambiental, como licenciamento e fiscalização. O setor dispõe de posto de atendimento ao público e de laboratório de análises da água, dentre outras dependências. A agência funciona na Avenida Presidente Kennedy, 1760, bairro Ribeirânia, em Ribeirão Preto, atendendo o público de segunda à sexta, das 8 às 17 horas. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (16) 3617.4700. Fonte: <http://www.cetesb.sp.gov.br>



## O que diz nosso cliente

Gustavo Alexandre Rosa, encarregado administrativo da agência ambiental da Cetesb de Ribeirão Preto, acompanha todos os dias as atividades desenvolvidas pelas profissionais da Paineiras. Segundo ele, as colaboradoras demonstram um forte espírito de cooperação. “Elas realizam um trabalho bem feito e formam uma equipe bem unida. Nossa parceria com elas é muito boa. Temos uma boa relação com elas, que estão integradas à rotina da Cetesb”, enfatizou Gustavo, que ainda destacou outras virtudes do grupo. “Elas são prestativas e tem iniciativa, além de serem bem entrosadas”. Outro item destacado pelo cliente é a atenção com a segurança durante a realização das atividades de limpeza e higienização. “Nas lavagens, elas usam placas de sinalização de piso molhado, demonstrando preocupação com a segurança de todos”, informou Gustavo, que também falou do serviço especializado oferecido pela Paineiras. “A empresa não dá trabalho para gente. A supervisão é feita adequadamente e a Paineiras cumpre com suas obrigações legais junto à Cetesb e junto às colaboradoras”.



Cliente Gustavo e as colaboradoras da Paineiras



CETESB de Ribeirão Preto



# Gripe: proteja-se do vírus H1N1

No mês passado, muita gente ficou preocupada com os casos de gripe que surgiram antes da época, principalmente no estado de São Paulo. Vale lembrar que, normalmente, essa doença aparece com intensidade no fim de maio, por causa dos dias mais frios. Desde 2009 são registrados, em vários estados, surtos causados principalmente pelo vírus H1N1, uma variação do vírus “Influenza” responsável pela gripe comum. O vírus H1N1, assim como os demais vírus da gripe, sofre mutações constantes e pode combinar-se com outros vírus, ganhando maior resistência. Como toda enfermidade, a gripe oferece risco se não for tratada de forma correta, independentemente do vírus que a gerou. Porém, prevenir é sempre melhor do que tratar.

## Atenção para os sintomas da gripe H1N1

Eles são semelhantes com os de uma gripe comum: febre, tosse, dor de garganta e coriza, indisposição, dor no corpo, prostração e falta de apetite. No caso da gripe causada pelo vírus H1N1 pode ocorrer ainda uma síndrome respiratória aguda grave, ou seja, um quadro gripal mais intenso, com maior prejuízo à oxigenação do pulmão e de outros órgãos. Essa condição faz com que ocorra maior risco de o paciente ser internado. Se isso não acontecer, a doença pode comprometer pulmões, rins e o sistema nervoso, com risco de morte. Apenas exames laboratoriais permitem saber se a gripe foi causada pelo vírus H1N1 ou por outro tipo de vírus. Por isso, procurar atendimento de saúde feito por profissionais da área é essencial.

## Formas práticas de prevenção

Uma das melhores maneiras para evitar a gripe – causada ou não pelo vírus H1N1 – é manter atos simples de higiene, como lavar sempre as mãos com água e sabão. Essa medida é eficaz porque o vírus da gripe também é transmitido pelas mãos. Isso significa que a infecção pode ocorrer quando se toca numa superfície contaminada onde alguém espirrou. A contaminação ocorre quando se coloca as mãos em alguma mucosa, como o nariz, dos olhos ou da boca. Uma dica é ter frascos de álcool gel para higienizar as mãos, caso não se tenha água e sabão por perto. Outra ação é evitar, quando possível, lugares com grande aglomeração de pessoas e contato com doentes, pois a gripe é transmitida principalmente pelas vias respiratórias, ou seja, quando alguém fala muito próximo, espirra ou tosse perto de outra pessoa. Praticar atividades físicas e manter uma alimentação saudável ajudam na prevenção.

## Campanha nacional de vacinação contra a gripe

Promovida pelo Ministério da Saúde, ela acontece oficialmente até o dia 20 de maio. Até esta data, a vacina será distribuída gratuitamente para pessoas com 60 anos ou mais, gestantes, mulheres com até 45 dias de pós-parto, crianças de 6 meses a menores de 5 anos, doentes crônicos, trabalhadores da saúde e populações indígenas. Para tomar a vacina, as pessoas que se enquadram nesses grupos devem procurar o posto de vacinação mais próximo. Para mais informações ligue 136.

**IP** JOGO DOS 7 ERROS No passado, as fotos eram feitas por máquinas que usavam filmes que eram revelados dias depois. Hoje, os celulares captam imagens que são vistas na hora. Aqui você confere imagens dessas antigas máquinas que viraram peças de colecionador. Mas, atenção: uma das fotos tem 7 erros. Encontre-os!



## IP CAÇA-PALAVRAS

Aqui você encontrará palavras que tem relação com a decisão de parar de fumar. Descubra onde elas estão no diagrama:

~~SAÚDE~~ / FUTURO / DISPOSIÇÃO  
ENERGIA / RESPIRAÇÃO  
VITALIDADE

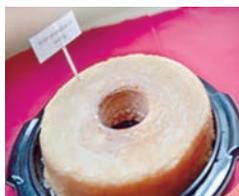
P P N P S J F G Q E W R E U J K E C U J F G R V  
~~S A Ú D E~~ Q S B J C O F R E S P I R A Ç Ã O L C  
 T C T F N U I C H D K D E T A R I O R U G I N C  
 A F I R E C Y F A F G R O E S A A Y B U Y F H F  
 F U T U R O S J O V I T A L I D A D E S H Q S V  
 R M N R G S G U V B X R I F V O N P U I S P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

## IP CULINÁRIA



Confira a seguir a receita criada por Valéria Ferreira de Oliveira, cozinheira escolar da Paineiras na EMEB – Escola Municipal de Ensino Básico Vereador Antônio Massa, em Poá. Ela conquistou a 3ª colocação no 3º concurso de receitas culinárias “Sabores da Educação”, promovido no final de 2015 pela Secretaria Municipal da Educação e pelo Departamento de Alimentação Escolar – DAE. O tempo de preparo é de 40 minutos e rende 20 porções:

Especial **Receitas de Nossas Cozinheiras Escolares**



Valéria Ferreira de Oliveira, que criou a receita do bolo quindim de arroz

# Bolo Quindim de Arroz

### Ingredientes

- 300 ml de arroz
- 300 ml de leite
- 300 ml de açúcar
- 1 pacote de 100 gramas de queijo ralado
- 1 pacote de 100 gramas de coco ralado
- 4 ovos
- 1 colher de sopa rasa de fermento em pó

### Modo de preparo

Deixe o arroz de molho no leite por, no mínimo, 5 horas. Bata no liquidificador todos os ingredientes, deixando por último o fermento. Unte e enfarinhe uma forma, coloque a massa e leve ao forno para assar. Atenção: utilize forma redonda e pequena e sirva após assar. Bom apetite!

15 de Maio

# Dia Internacional da Família



**Instituído no dia 20 de setembro** de 1993 pela Organização das Nações Unidas – ONU, a data celebra a família como principal instituição social da humanidade. É muito comum ocorrer, neste dia, diversas conferências e celebrações no mundo que buscam discutir o presente e o futuro da instituição familiar. De acordo com a sociologia, a família é o núcleo elementar da sociedade e atua como o primeiro grupo onde são estabelecidas relações nas quais os indivíduos interagem continuamente, ou seja, mantém intenso envolvimento.

Segundo a história, a formação do

núcleo familiar fez com que a sociedade se desenvolvesse de forma progressiva até chegar ao atual momento, marcado por mudanças significativas. Essa situação é, dentre muitas, tema de discussão entre estudiosos que pesquisam os problemas e transformações vivenciados por essa célula social.

Observa-se que novos modelos familiares têm se formado nas últimas décadas, gerando discussões que envolvem diversos segmentos da sociedade. À margem de polêmicas, o Dia Internacional da Família serve para alertar para a importância das pessoas man-

terem convívios saudáveis como aqueles que motivam a existência dos núcleos familiares verdadeiros. Essa convivência é marcada por diversas características cada vez mais raras na humanidade, como a união, a compreensão, o perdão, o incentivo, o aconselhamento, a gratidão, a solidariedade e o amor. Tudo isso forma a essência da família, que independente de forma, grupo social ou econômico, precisa ser resgatada.

**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.



*A foto deste mês foi enviada por e-mail pela Cida Shiraishi, coordenadora do setor operacional da Paineiras. Ela captou essa imagem em fevereiro, durante as férias, em Porto de Galinhas, Pernambuco. Essa região litorânea fica a pouco mais de uma hora ao sul de Recife, sendo conhecida internacionalmente pelas belezas naturais. Faça como a Cida: mande sua foto e mostre como você vê o mundo!*