



**Recursos Humanos**  
Saiba mais sobre o Vale Transporte  
**02**



**Desafio Antitabagismo**  
Um fato grave: venda de cigarros para crianças  
**03**



**Nossa Gente**  
Equipe atua com união em São José dos Campos  
**05**

# Olimpíada Rio 2016



## Um motivo a mais para você fazer exercícios físicos!

**O Brasil receberá neste mês**, entre os dias 5 a 21 de agosto, o principal evento esportivo do mundo: os Jogos Olímpicos. Trata-se de um acontecimento marcante, pois será a primeira vez que as competições ocorrem em um país da América do Sul. Apesar das críticas que surgiram devido a realização de um evento deste porte no atual momento brasileiro, as Olimpíadas tem o propósito de conscientizar as pessoas sobre a necessidade de praticar atividades físicas com frequência. Afinal, não há nada mais importante do que a saúde. Fazer exercícios diários, de acordo com a Organização Mundial de Saúde – OMS – ajuda a reduzir de forma drástica o risco de morte prematura por diversas doenças. Além disso, se exercitar faz com que a pessoa tenha mais ânimo, disposição e bem-estar. Nesta edição, o iP apresenta uma matéria especial que trata da importância dos exercícios físicos. Você perceberá que não é difícil conquistar uma vida saudável. Confira!

**06**



# Vale Transporte: saiba mais sobre esse direito

O Vale Transporte – VT – é um benefício que as empresas antecipam aos trabalhadores como cobertura às despesas de deslocamento entre a residência e o trabalho e vice-versa, utilizando para tanto o transporte coletivo disponível. Os trabalhadores contratados pelo regime da CLT – Consolidação das Leis do Trabalho são beneficiários deste direito. O Vale Transporte é um benefício garantido pela lei nº 7.418, de 16 de dezembro de 1985. O artigo 7º dessa legislação

deixa bem claro que, para receber esse benefício, o trabalhador deve informar ao empregador, por escrito:

- Seu endereço residencial;
- Os serviços e meios de transporte mais adequados ao seu deslocamento entre a residência e o trabalho e vice-versa.

A lei esclarece ainda que o beneficiário deve firmar compromisso de utilizar o

Vale Transporte exclusivamente para o efetivo deslocamento entre a residência e o trabalho e vice-versa. Além disso, qualquer alteração de endereços e dos meios de transporte usados deverão ser informados ao empregador o mais rápido possível.

**Atenção: a declaração falsa ou o uso indevido do Vale Transporte constituem falta grave e um desrespeito à lei. Usufrua corretamente deste direito!**

## Falha Nossa!

Na edição de julho, a manchete “Todos na luta pelo fim da violência contra as mulheres” apresentou a palavra contra com um “S” a mais (contras). Outro erro da capa está no número da edição, que foi mencionada como 182, sendo que é 183.

Setembro  
2016

## 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.

## Telefones Úteis

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

## Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 06/09  
Pagamento de **VR** – 06/09  
Pagamento do **VT** – 09/09  
Pagamento do **VA** – 20/09

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)

# Venda de cigarros para crianças: um desrespeito à lei!

Desde 1990, o Estatuto da Criança e do Adolescente proíbe a venda e a entrega de produtos que têm componentes que podem causar dependência física ou psíquica para crianças e adolescentes. Este é o caso do cigarro e dos artigos derivados de tabaco, como o cachimbo e o charuto. Outras medidas que previnem o contato e o consumo do tabaco por crianças e adolescentes foram implantadas posteriormente, como a proibição de produzir, importar e comercializar alimentos na forma de cigarros ou de qualquer outro produto feito com tabaco.

Aliás, quem tem mais de 30 anos de idade deve se lembrar das publicidades que anunciavam chocolates no formato de cigarros. Ações desse tipo eram comuns desde a década de 1950, período também marcado pela ampla divulgação do fumo nos filmes e, mais tarde, nas novelas de televisão. Naquela época, o cigarro representava glamour, ou seja, uma demonstração de charme e de elegância. Essa influência era negativa para as crianças, que começavam a fumar com idades cada vez menores. Muitos homens também incentivavam os filhos a fumarem,

## 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 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.



Visite, curta e compartilhe a página da Paineiras no Facebook:  
[www.facebook.com/paineiras.servicos](https://www.facebook.com/paineiras.servicos)



pois esse ato era um símbolo de masculinidade.

Na atualidade, a publicidade de produtos feitos com tabaco é extremamente restrita e a venda desses produtos dificultada. Infelizmente ainda existem muitos comerciantes sem escrúpulos que desafiam a lei e vendem, sem medo, cigarros para crianças e adolescentes. É também fácil encontrar muitos pais e mães que fumam perto das crianças sem levar em conta que este ato pode servir de motivação para que os pequenos experimentem o tabaco rapidamente. O primeiro passo para combater essas distorções é conscientizar-se dos malefícios do fumo e, depois, dar exemplo às crianças, ensinando a elas que cigarro não faz mal apenas à saúde, mas a toda sociedade. **Por isso, faça sua parte!**

## Dia Nacional de Combate ao Fumo

Comemorada no Brasil em 29 de agosto, a data foi instituída em 1986 com o propósito de conscientizar e mobilizar a sociedade sobre os riscos do uso de produtos à base de tabaco. Segundo a Organização Mundial de Saúde – OMS, o tabagismo é um problema de saúde pública, sendo a principal causa de morte evitável no mundo. Estima-se que mais de 200 mil pessoas morrem todo o ano no Brasil por causa desse hábito. O Dia Nacional de Combate ao Fumo lembra que o cigarro joga para o meio ambiente pela fumaça mais de 4.700 substâncias tóxicas, algumas cancerígenas e responsáveis por doenças cardiovasculares. Essa fumaça, ao ser inalada ou tragada, causa estragos no organismo, gerando dependência. Isso significa que não são apenas os fumantes as vítimas. As pessoas que não fumam diretamente também correm perigos. Chamados de fumantes passivos, esses indivíduos convivem com fumantes e compartilham o mesmo ambiente onde o cigarro é consumido. Aproveite a data e conscientize-se: pare de fumar e salve não apenas sua vida, mas também a de outras pessoas!



# Educação Continuada encerra primeiro semestre com várias atividades

**Mais uma turma finalizou** o módulo II da Educação Continuada, que tratou dos temas “A arte de lidar com pessoas”, “Administração de Contratos”, “Administração de Tempo” e “Higiene, Saúde e Sustentabilidade”. As atividades foram concluídas no dia 16 de junho. Já nos dias 13 de maio e 28 de junho foram realizadas capacitações que abordaram a “Negociação e Gestão de Conflitos” com encarregados que já finalizaram os três módulos da Educação Continuada. Nessas ações, os participantes discutiram o papel do líder nas negociações e como lidar com as pessoas diante dos conflitos. As atividades aconteceram no centro de treinamento da Paineiras, em Poá. Confira as fotos:



Turma que discutiu o tema Gestão de Conflitos – 13 de maio



Encerramento do Módulo II – 16 de junho



Turma que discutiu o tema Gestão de Conflitos – 28 de junho

## Capacitação sobre higienização hospitalar mobiliza colaboradores

A Paineiras promoveu nos dias 27 de maio e 1º de julho treinamentos ministrados por Edna Ueno sobre higienização hospitalar. As ações, também realizadas no centro de treinamento de Poá contaram com a participação dos colaboradores que trabalham no Hospital Municipal Guido Guida e nas unidades básicas de saúde – UBS – de Poá.



Equipe do dia 27 de maio



Equipe do dia 1º de junho



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



19 de maio



25 de maio



# Paineiras é presença marcante em unidade da FUNDHAS de São José dos Campos

Uma equipe de profissionais cuida com carinho e dedicação das dependências da unidade do Jardim São José da Fundação Hélio Augusto de Souza – FUNDHAS – da cidade de São José dos Campos. Pelo local passam diariamente pouco mais de 650 pessoas todos os dias, entre alunos, pais e funcionários da escola. Ao todo, mais de 470 alunos com idades entre 6 a 15 anos são atendidos pela Instituição. Além de salas de aula e de administração, a unidade da FUNDHAS dispõe de quadras de esportes e de refeitório. Preocupadas em manter cada área sempre limpa e higienizada, as profissionais da Paineiras empenham-se em trabalhar em equipe. As colaboradoras unem esforços e prezam pela qualidade, que pode ser conferida em toda a unidade. Atender às expectativas dos clientes e zelar pela segurança no trabalho são outras duas estratégias do grupo, que se mantém atento às atividades.



A cliente Gloria Fontoura e o supervisor Fábio



## O que diz nosso cliente

Gloria Fontoura, professora e gestora da unidade da FUNDHAS do Jardim São José confere diariamente os serviços prestados pelas profissionais da Paineiras. De acordo com a cliente, as ações de limpeza e higienização destacam-se pela qualidade. “É um serviço diferenciado próximo ao nível de excelência”, salientou a docente, que elogiou o trabalho da equipe. “Elas têm cuidado com as crianças e com a comunidade. As colaboradoras são educadas e bem treinadas. Elas são proativas e estão inseridas em nossa rotina”, completou Gloria, que ainda destacou a parceria mantida com a Paineiras. “Temos uma relação de companheirismo com a equipe. O supervisor Fábio é atencioso e responde na hora quando precisamos”.

## “ Palavra da nossa gente ”

“Estou no posto faz pouco mais de 1 ano. Nossa rotina é corrida, mas trabalhamos em equipe para dar conta do recado. Estamos sempre atentas às necessidades da unidade e buscamos atender bem a todos. Temos uma boa parceria com o cliente”.

**Sabrina Soares do Nascimento**

Encarregada / 2 anos e 11 meses de Paineiras

“Trabalhei em outros postos antes de vir para o Jardim São José e, em todos os lugares, fui bem recebida pelas colegas e cliente. Estou na escola há sete meses e estou gostando de trabalhar aqui. Buscamos fazer o melhor e aprimorar nosso serviço”.

**Verônica dos Santos**

Auxiliar de limpeza / 3 anos e 5 meses de Paineiras

## Saiba mais sobre a unidade da FUNDHAS do Jardim São José

Localidade na zona leste de São José dos Campos, a unidade atende os bairros Jardim São José 1 e 2, Coqueiro, Jardim Santa Inês 3 e o conjunto habitacional Frei Galvão. A escola funciona nos três períodos, sendo o matutino dedicado às crianças do primeiro ao quinto ano do ensino fundamental e, à tarde, aos alunos do quinto ao nono ano. À noite, a unidade abriga diversas ações culturais e esportivas que envolvem a comunidade. As atividades contam com o apoio das secretarias municipais de Educação e de Esportes e da Fundação Cultural Cassiano Ricardo. A unidade da FUNDHAS fica na Rua Genilda Maria de Oliveira, 12, Jardim São José. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (12) 3912-7325.



FUNDHAS do Jardim São José



# Entre no clima dos Jogos Olímpicos: é hora de fazer atividades físicas!

Entre os dias 5 e 21 de agosto, a cidade do Rio de Janeiro sediará o maior evento esportivo do mundo: os Jogos Olímpicos. Essa é a primeira vez que as competições ocorrem na América do Sul. A abertura e o encerramento dos jogos acontecem no Estádio do Maracanã. No total serão disputadas 28 modalidades esportivas que reunirão mais de 12.500 atletas de 206 países. Após as Olimpíadas, entre 7 e 18 de setembro, acontecem os Jogos Paraolímpicos, reunindo atletas com deficiência física ou mental.

Apesar das controvérsias envolvendo a realização dos jogos no Brasil, o evento esportivo chama a atenção para um tema de relevância mundial: a necessidade de se promover a prática frequente de atividades físicas. De

acordo com uma pesquisa que envolveu a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, o simples ato de ficar sentado durante quatro horas por dia aumenta o risco de morte em 2%.

A Organização Mundial de Saúde – OMS – alerta que fazer exercícios físicos diariamente reduz o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo dois e alguns tipos de câncer, como o de estômago e até o de mama. As atividades físicas ainda ajudam a combater a depressão, a ansiedade e a hipertensão arterial, permite o controle do peso corporal e garante saúde e bem-estar.

Praticar exercícios é simples e está ao

alcance de qualquer pessoa. Mas é preciso ter perseverança, pois os especialistas na área recomendam fazer 30 minutos de atividades físicas, pelo menos cinco dias da semana. Vale qualquer atividade, como a prática de um esporte, andar, dançar, correr, pedalar, subir e descer escadas, entre outras. Basta usar a criatividade. O importante é que o exercício seja prazeroso e que estimule o movimento corporal. Muitos atletas que disputarão as Olimpíadas do Rio ingressaram no esporte porque buscavam uma forma de melhorar a saúde. Hoje, eles representam seus países e lutam por medalhas.

Cada cidadão pode seguir o exemplo desses competidores e buscar o maior troféu: uma vida saudável!!

## Exercícios físicos podem prevenir

- Osteoporose
- Diabetes
- Hipertensão
- Enfarte

## Você sabia?



## Exercitar-se sempre melhora

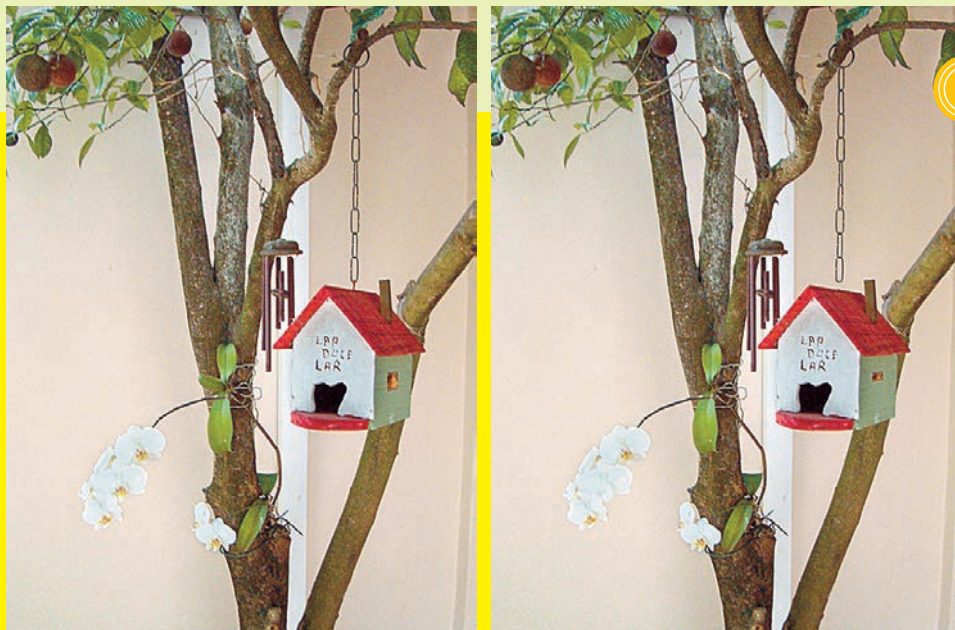
- a postura
- a autoestima
- a qualidade do sono
- a imunidade às infecções
- a capacidade de se cuidar
- a recuperação de doenças

## Atenção!

Antes de praticar qualquer atividade física rotineira aconselha-se passar por uma avaliação médica. A dica vale para todos, principalmente para os sedentários, ou seja, as pessoas que nunca praticaram exercícios ou não costumavam praticá-los. Após realizar uma avaliação física e verificar exames, o médico indicará qual o tipo de atividade é a melhor para cada pessoa. É possível conseguir essa orientação gratuitamente nos serviços de saúde existentes em cada município. Portanto, previna-se. A vida agradece!



# PASSATEMPO



## iP JOGO DOS 7 ERROS

As orquídeas são plantas que tem várias formas, cores e tamanhos. Elas crescem sobre as árvores e as usam como apoio para buscar luz. Ao contrário do que se pensa, as orquídeas não são parasitas. Elas consomem apenas o material em decomposição que cai das árvores e acumula-se nas raízes. Nessas imagens é possível conferir a beleza dessa planta. Porém, fique atento: uma das fotos tem 7 erros. Encontre-os!

## iP CAÇA-PALAVRAS

Agosto marca o início do segundo semestre letivo, ou seja, o retorno às aulas. Os alunos, animados após as férias escolares, iniciam mais uma jornada em busca do saber. Encontre no diagrama palavras relacionadas a essa época:

LIVROS / CADERNOS / ~~ESTUDO~~  
EDUCAÇÃO / CONHECIMENTO

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

## iP CULINÁRIA



Agosto é um mês de transição entre o inverno e a primavera, que começa em 23 de setembro. Os dias ainda estão frios, mas a temperatura aumenta de forma gradativa. Não há nada melhor para degustar nesse período do que um bom prato à base de batata. Confira, a seguir, uma deliciosa receita, fácil de fazer em casa:

# Lasanha de batatas

### Ingredientes

- 1 quilo de carne moída
- 2 quilos de batata
- Azeite a gosto
- 1 lata de creme de leite
- 1 vidro de maionese
- 1 lata molho tomate
- 200 gramas de mussarela cortada em cubos
- 200 gramas de presunto cortado em cubos

### Modo de preparo

Misture a maionese e o creme de leite, acrescente uma pitada de sal e mexa bem. Reserve. Se desejar, acrescente cebolinha e tomate. Em seguida coloque numa panela o azeite, o alho e a carne moída. Refogue a carne e acrescente o molho de tomate, deixando cozinhar. Depois descasque as batatas e corte-as em rodelas, com cerca de um dedo de largura. Cozinhe com água e sal, mas fique atento: não deixe as batatas ficarem moles demais. Escorra e reserve. Coloque numa forma o azeite e faça uma camada de batatas, molho de carne moída, queijo e presunto e faça como se fosse uma lasanha. Após cobrir com queijo, presunto coloque o molho branco. Se desejar coloque queijo ralado para decorar. Bom apetite!

26 de agosto

# Dia Mundial da Igualdade Feminina



**A data faz referência** às lutas das mulheres por condições de igualdade na sociedade. A comemoração lembra ainda as conquistas obtidas principalmente no último século devido ao engajamento das mulheres na busca por direitos sociais. Uma dessas vitórias é a ocupação de espaços no mercado de trabalho que antes não aceitavam a presença de mulheres. Outro avanço importante é a criação de leis que garantem direitos iguais e que protegem às mulheres das diversas formas de violências das quais são vítimas.

Apesar de tanto esforço, ainda há muito a ser feito no sentido de

garantir a igualdade feminina. Conforme estudos feitos pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, o número de mulheres no mercado de trabalho no Brasil passou, entre as décadas de 1940 a 1990, de 2,8 milhões para 22,8 milhões. Apesar da expressiva ocupação desse espaço e dos direitos conquistados pelas mulheres no decorrer dos últimos anos, ainda existem áreas que precisam ser desbravadas. Uma delas são os cargos de liderança, que tem ocupação feminina de

apenas 27%.

O Dia Mundial da Igualdade Feminina chama à reflexão de que todos os seres humanos devem ter as mesmas condições e oportunidades. As diferenças de sexo, cor, crença, hábitos ou qualquer outra que caracteriza os indivíduos nunca devem ser usadas como motivo para gerar preconceito, discriminação, ódio e separação. **A luta pela igualdade deve atender a todos, sem distinção.**

**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.



*Nos meses de julho e agosto é comum presenciar, nos fins de tarde, cenas bellissimas do por do sol. A presença de nuvens e as baixas temperaturas fazem o céu ganhar cores avermelhadas. Nesta imagem é possível conferir esse cenário, que também pode ser visto entre os fios e postes de iluminação das cidades. Mande uma foto e mostre também como você vê o mundo!*