



#### **Saúde**

Salário-família: atualize documentos para manter o benefício

02



#### **Treinamento**

Novos colaboradores participam ativamente de capacitação

06



#### **Culinária**

Arroz com lentilha e linguica: prato rico em nutrientes

07

# SIPAT 2016



## Atividades diversificadas estimulam a segurança

Entre 5 e 9 de setembro a Paineiras promoveu em postos de trabalho da capital, do interior e na sede de Poá mais uma bem sucedida edição da SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. Neste ano, o evento contou com uma diversidade de ações que visaram conscientizar os colaboradores sobre a necessidade de observar às normas de saúde e segurança dentro e fora dos ambientes de trabalho. A campanha antitabagismo da Paineiras também fez parte das discussões que foram estimuladas em palestras sobre o perigo do consumo do cigarro. Dinâmicas e ginástica laboral animaram e integraram os participantes da SIPAT, que mais uma vez teve as atividades encerradas na sede da Paineiras. Um dos destaques desse momento foi a posse dos novos integrantes da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Composto por representantes da empresa e por colaboradores escolhidos pelo voto dos colegas, os cipeiros atuarão na prevenção de acidentes e no estímulo de ações que promovam à saúde e à segurança dos trabalhadores. Confira nesta edição especial tudo que aconteceu na SIPAT 2016!

03,04,05



# Mantenha em dia os documentos para receber o Salário-família

**Todos os trabalhadores** que recebem salário mensal até R\$ 806,80 tem direito a R\$ 41,37 de benefício do Salário-família. Já os trabalhadores que recebem de R\$ 806,81 a R\$ 1.212,64 ganham R\$ 29,16 por filho. Todos os anos, nos meses de julho e novembro é necessário o envio de alguns comprovantes para que todos aqueles que têm direito continuem recebendo o benefício. Colaboradores com filhos com até 6 anos e 11 meses de idade precisam entregar uma cópia da carteira de vacinação, enquanto os colaboradores com filhos de 7 anos a 13 anos e 11 meses precisam entregar o comprovante escolar. Esses documentos devem ser encaminhados a sua liderança ou supervisão. Vale lembrar que o Salário-família é um valor pago ao empregado de acordo com o número de filhos que ele possui. Filhos maiores de quatorze anos não têm direito ao Salário-família, exceto no caso dos inválidos (para quem não há limite de idade). Fique atento!



Mais informações:  
[www.previdencia.gov.br/servicos-ao-cidadao/todos-os-servicos/salario-familia](http://www.previdencia.gov.br/servicos-ao-cidadao/todos-os-servicos/salario-familia)

Novembro  
2016



## Não perca a caminhada da Campanha Antitabagismo da Paineiras

A atividade acontecerá no dia 15 de outubro, no Parque Ecológico do Tietê, a partir das 8 horas. Para chegar ao parque é fácil: se você for de trem, desça na estação Engenheiro Goulart. Nesse local há um ônibus que vai até o parque. Mas se você for de Metrô, desça na estação Penha e pegue a lotação para o Jardim Keralux. Reúna a família e amigos e participe de um dia repleto de muita saúde, diversão e integração. Todos que quiserem participar, precisam mandar email para [seguranca@paineiras.com.br](mailto:seguranca@paineiras.com.br).

No email deve ter o nome e R.E. do funcionário e de todos que participarão com ele.

**iP**

### Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05/11  
Pagamento de **VR** – 05/11  
Pagamento do **VT** – 10/11  
Pagamento do **VA** – 18/11  
1ª Parcela **13º Salário** – 30/11

**iP**

### Telefones Úteis

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

**iP**

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)



# SIPAT 2016

## conscientizam colaboradores do interior e da capital

**Mais uma vez, a Paineiras realizou** com sucesso a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho – SIPAT. As atividades ocorreram entre 5 e 9 de setembro em postos de trabalho da capital, do interior e na sede da Paineiras, em Poá. Em cada local aconteceram palestras que trataram de temas de interesse dos colaboradores. Um dos destaques foi a Campanha Antitabagismo, que ganhou espaço nas discussões sobre os perigos do cigarro. Além das palestras, a SIPAT contou com o sorteio de brindes e a realização de dinâmicas e de ginástica laboral que mobilizaram os colaboradores de forma alegre e criativa. Confira alguns imagens abaixo e mais destaques nas páginas 4 e 5:



### Posse da CIPA é destaque durante a SIPAT

No último dia da SIPAT, a Paineiras promoveu em sua sede a posse dos novos integrantes da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – gestão 2016/2017 (foto acima). Formada por representantes indicados pelo empregador e por colaboradores eleitos pelo voto dos colegas de trabalho, a CIPA atua na prevenção de acidentes e promove a conscientização sobre a importância da segurança dentro e fora do trabalho. A comissão ainda verifica condições e aspectos que afetam à saúde e à segurança do trabalhador e promove o trabalho em conjunto na busca pela prevenção de acidentes e a melhoria na qualidade dos ambientes de trabalho.





# SIPAT diversifica atividades e mobiliza equipes nos postos

**Dia 5 de setembro, na FUNDHAS** – Fundação Helio Augusto de Souza, em São José dos Campos, uma palestra à tarde tratou de alimentação, com a nutricionista Aline. Nos dias 5 e 6, de manhã e à tarde, a SIURB – Secretaria Municipal de Infraestrutura e Obras – Galeria Olido ocorreram palestras sobre acidentes domésticos, com o Ailton, técnico de Segurança do Trabalho; e alimentação, com a Nutricionista Aline. No local teve atendimento oftalmológico e ginástica laboral com o professor Douglas. Na Sede da Paineiras, no dia

6, à tarde, o tema tratado foi a gripe H1N1. No mesmo dia, mas na DPF – Delegacia da Polícia Federal da Lapa, em São Paulo, uma palestra abordou o tabagismo no período da manhã. Zaqueo, controlador de pragas da Paineiras, fez uma palestra motivacional à tarde. Houve ainda atendimento oftalmológico. No dia 8, na DRE – Delegacia Regional de Ensino da Penha, uma palestra foi ministrada à tarde pela nutricionista Aline, com atendimento oftalmológico. Naquele dia, na Subprefeitura de São Mateus,

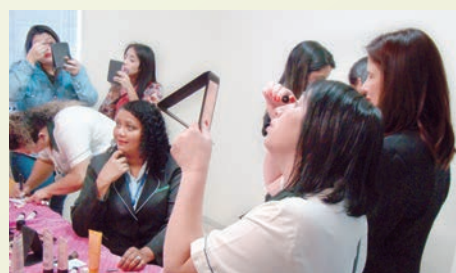
de manhã e tarde, palestras trataram de acidentes domésticos, com o técnico de Segurança do Trabalho Ailton; e de tabagismo, com a equipe da Drogasil. Ainda houve ginástica laboral com o professor Douglas.





# Sede de Poá recebe o encerramento da SIPAT

As atividades do dia 9 começaram com palestra sobre o perigo do cigarro à saúde bucal com Solange Pereira e Mirian Ogata, do Centro de Especialidades Odontológicas – CEO, de Poá. Em seguida, os participantes assistiram palestra que tratou de finanças pessoais com o professor Wellington Santos, da Universidade Mogi das Cruzes – UMC. Ainda pela manhã aconteceram sorteios de brindes e ginástica laboral, com o professor Douglas. À tarde, a primeira palestra foi do professor Luiz Henrique Peruchi, da UMC, que falou de atividade física, saúde e qualidade de vida. Depois Kelly Cristina, do setor de treinamento da Paineiras falou sobre prevenção de acidentes domésticos. Os colaboradores se divertiram com a ginástica laboral, dinâmicas promovidas por Ricardo e Rodolfo, da Paineiras, e o sorteio de brindes. Durante o dia, os participantes passaram por atendimento oftalmológico e conferiram exposições de perfumes da Mary Kay, Óticas Carol e SESC.





# Capacitação atende colaboradores que atuarão na Procuradoria



Participantes do treinamento realizado dia 8 de setembro

**As atividades aconteceram** no dia 8 de setembro, na sede da Paineiras, em Poá, e foram ministradas por Ricardo Armejo, do setor de Treinamento. Na ocasião, ele abordou as instruções operacionais na teoria e na prática. De acordo com Ricardo, foi um dia para tirar todas as dúvidas referentes à execução dos procedimentos de limpeza – Padrão

Paineiras, com riqueza de detalhes. “Fizemos com que cada colaborador praticasse como se fosse no dia a dia de trabalho. Eles conferiram o uso correto de EPIs e EPCs – Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva, a diluição de produtos químicos e as técnicas de limpeza em geral, entre outros assuntos”, informou Ricardo.

## Ações visam ampliar qualidade no atendimento ao cliente

Antes da implantação do posto, a pedido da Maria Aparecida Shiraishi, a Cida, coordenadora do setor operacional da Paineiras, o setor de treinamento ofereceu capacitações que visaram ampliar não somente o conhecimento a respeito do conteúdo teórico, mas intensificar a prática profissional dos colaboradores. Segundo Ricardo Armejo, a nova equipe de colaboradores aprendeu como fazer os processos de limpeza em todas as superfícies,

utilizando para tanto máquinas e equipamentos. Ele explicou ainda que as atividades contaram com importantes apoios oferecidos por colaboradores da Paineiras. “A supervisora Nalva falou bastante da importância do trabalho em equipe e sobre a política de qualidade e valores da empresa. Além disso, a Auxiliar de Planejamento Shirley fez intervenções durante o treinamento falando como é o dia a dia nos postos”, concluiu Ricardo.



### INTEGRAÇÃO

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



04 DE AGOSTO



09 DE AGOSTO



11 DE AGOSTO



17 DE AGOSTO



26 DE AGOSTO

# PASSATEMPO

## **iP** JOGO DOS 7 ERROS

Com a primavera, os dias de calor começam a se tornar mais corriqueiros, fazendo com que muita gente siga até o litoral para pegar uma praia. As imagens mostram um pouco do sossego e da tranquilidade que o mar propicia nessa época de temperaturas mais altas. Mas, atenção, uma dessas fotos tem sete erros. Encontre-os!



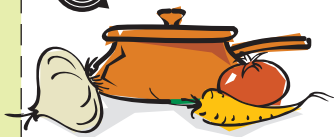
## **iP** CAÇA-PALAVRAS

Em 15 de outubro comemora-se, no Brasil, o dia do professor. Esse profissional é responsável não apenas pela educação, mas também por outros importantes fatores. Encontre no diagrama abaixo palavras relacionadas às atividades exercidas por um bom professor:

~~ENSINO~~ / DESENVOLVIMENTO  
 APRENDIZADO / PROGRESSO  
 COMPANHEIRISMO / INCENTIVO

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

## **iP** CULINÁRIA



Alimento rico em vitaminas e minerais, as lentilhas podem ser usadas como substituto do feijão durante todo o ano. Apesar de ser mais caro, esse grão vale cada centavo se forem analisados os benefícios à saúde. A lentilha ajuda a diminuir o colesterol, desintoxica o organismo, diminui a tensão pré-menstrual, combate a diabetes, previne a anemia, previne o câncer e melhora a saúde dos ossos. Confira uma receita que une a riqueza da lentilha com o sabor da linguiça:

# Arroz com linguiça e lentilha

### Ingredientes

2 xícaras de arroz  
 2 xícaras de lentilha  
 4 xícaras de água quente  
 300 gramas de linguiça tipo calabresa  
 3 colheres de sopa de azeite  
 2 cebolas em rodelas  
 2 cubos de caldo de carne  
 Pimenta e salsinha a gosto

### Modo de preparo

Leve a lentilha ao fogo com um pouco de água e cozinhe até ficar al dente. Reserve a parte. Frite, em outra panela, a cebola e a linguiça no azeite até a cebola ficar bem escura para dar essa cor ao prato. Depois junte o arroz, o caldo de carne, a água quente, a lentilha que foi reservada, a pimenta e cozinhe até o arroz ficar totalmente cozido. Se for preciso é só acrescentar mais água. Coloque a mistura numa travessa. Polvilhe com salsinha para decorar. Bom apetite



11 de outubro

# Dia Nacional de prevenção à obesidade

**Criada pela Lei nº 11.721** de junho de 2008, a data visa promover a conscientização da sociedade sobre a necessidade de se combater e de se prevenir a obesidade, considerada um grave problema de saúde pública e que está adquirindo, no mundo, proporções epidêmicas. De acordo com a OMS – Organização Mundial da Saúde, mais de 2 bilhões de adultos estão com sobrepeso e mais de 700 milhões são obesos em todo o planeta.

No Brasil, números recentes revelam que a obesidade também está ganhando proporções assustadoras. Segundo a Abeso – Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, o excesso

de peso atinge 40% da população brasileira. O fato aumenta o risco de graves problemas de saúde, como pressão alta, diabetes e colesterol alterado, entre outros.

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal. Fatores nutricionais, fisiológicos, genéticos, psiquiátricos e psicológicos, comportamentais e ambientais são considerados como responsáveis por esse mal. A prevenção está diretamente vinculada à conscientização das pessoas sobre a importância da atividade física e de se manter uma alimentação adequada.

Evitar o sedentarismo, manter distância de refeições com poucos vegetais e

frutas e muito calóricas e não consumir em excesso alimentos com fritura e açúcar são formas para se evitar a obesidade, em todas as faixas etárias e classes sociais. Outra dica é não usar remédios ou suplementos que prometem reduções de peso milagrosas. Busque sempre orientação médica, de preferência de endocrinologistas, que são especialistas neste assunto.

[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)



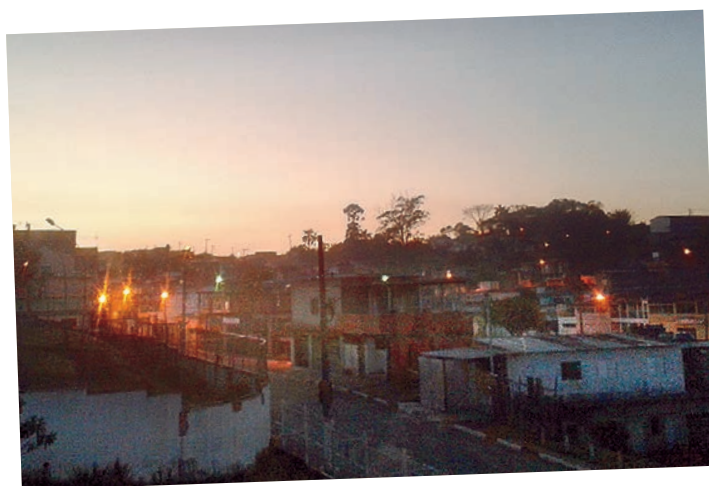
**iP** VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

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 colaboradora Fabiane Santos, que trabalha na EMEB – Escola Municipal de Ensino Básico Josefina Costa Calderaro, em Poá, nos enviou essa linda foto que foi tirada do nascer do Sol por volta das 5h40 da manhã. A imagem foi registrada de uma janela do corredor principal da escola e, segundo Fabiane, serve como “um estímulo para o dia”. A colaboradora disse ainda que “cada dia é um espetáculo mais bonito que no dia anterior”. Faça como Fabiane é participe deste quadro. Faça uma foto e mostre como você vê o mundo!*