



#### **Educação**

Trabalho de jardinagem é destaque em São José dos Campos

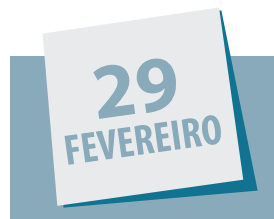
02



#### **Nossa Gente**

Serviço Funerário de São Paulo dispõe dos serviços da Paineiras

03



#### **Curiosidades**

2020 mais longo: saiba por que este ano tem 366 dias

06

# Felicidade com responsabilidade: rima perfeita para festividade!

**O Carnaval está prestes a acontecer.** Ele tem seu ponto máximo em 25 de fevereiro e promete, mais uma vez, mobilizar milhares de pessoas em todo o Brasil. O Carnaval é a maior festa popular do país, rica em cultura, diversidade e alegria. Porém, assim como em todo tipo de comemoração, existem muitas pessoas que deixam a prudência de lado para agir de forma inconsequente e perigosa. O resultado desse comportamento é o excesso no consumo de bebidas alcoólicas, o uso de drogas ilícitas, a irresponsabilidade no trânsito e a prática do sexo sem camisinha, atitudes que tendem a se tornar mais evidentes nos festejos carnavalescos. Ciente de que a informação é um instrumento eficaz na busca pela conscientização da sociedade, o iP apresenta uma matéria sobre a importância de festejar com responsabilidade, seja no Carnaval ou em qualquer outra ocasião. Confira!

04, 05

# Ações de jardinagem chamam a atenção em São José dos Campos



No decorrer dos últimos meses de 2019 o Grupo Paineiras demonstrou mais uma vez a força e a importância do trabalho em equipe. Exemplo dessa constatação foi notado no trabalho feito por colaboradores que, com toda atenção e cuidado, realizaram a remoção de algumas árvores nos postos atendidos em São José dos Campos. Os profissionais de jardinagem, todos muito dedicados e comprometidos com a visão da empresa, mostraram o firme propósito de cuidar dos ambientes de forma a garantir o máximo de proteção à saúde e à segurança das pessoas e a preservar o patrimônio dos clientes. Todas as atividades seguiram às normas estabelecidas e receberam contínuo acompanhamento técnico. Parabéns a todos os envolvidos!

## Manutenção de Áreas Verdes: respeito ao meio ambiente

Cuidar bem da natureza é uma rotina que faz parte de todos os serviços prestados pela Paineiras, mas é também uma especialidade quando o tema é manutenção de áreas verdes. Neste segmento, assim como nos demais, cada detalhe é cuidado minuciosamente, seja nas ações de menor porte, como o corte da grama ou a poda de arbustos e árvores; seja na realização de ações complexas, como as de paisagismo e de controle de pragas vegetais. Esses e muitos outros serviços de manutenção de áreas verdes são realizados por profissionais treinados e experientes, que cuidam com todo carinho e cuidado do meio ambiente, sempre mediante supervisão especializada. Essa é a Paineiras: bem-estar em todas as áreas!

 INTEGRAÇÃO

**DEZEMBRO/2019**

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



**GRUPO Paineiras**

Coordenação Geral  
Cristiane Vasconcelos  
Eliane Lima  
Maria Aparecida Shiraiishi

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**

PS Estúdio  
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)

SÃO PAULO, SP

## Colaboradores atendem cemitérios municipais da Zona Leste

**A Paineiras responde** pela limpeza e higienização das áreas administrativas e de uso público, como capela, salas de velórios e banheiros, dentre outros locais, do Cemitério do Lajeado, que fica na divisa entre os municípios de Ferraz de Vasconcelos e São Paulo, em Guaianases. Para deixar tudo em perfeita ordem, os profissionais da Paineiras atuam de forma rápida e precisa, sem descuidar da segurança e da discrição antes, durante e depois da realização das tarefas. A integração é o ponto forte da equipe, que recebe acompanhamento constante.



### Conheça um pouco mais sobre o Cemitério do Lajeado

Fundado em 1903, o Cemitério do Lajeado tem pouco mais de 56 mil metros quadrados e está subdividido em 18 quadras. Situado na Estrada do Lajeado Velho, 1490, o cemitério atende Guaianazes, Cidade Tiradentes e Itaim Paulista, dentre outros bairros da Zona Leste de São Paulo. Além do Lajeado, a Paineiras atende os cemitérios Quarta Parada, Vila Formosa, Itaquera, Penha e Saudade, em São Miguel Paulista, assim como a Agência Funerária de Itaquera e o Departamento de Coroas na Vila Guilherme. Os cemitérios são abertos ao público das 7 às 18 horas, de segunda a domingo. Mais informações sobre o Cemitério do Lajeado podem ser obtidas pelos telefones 11-2557 8174 (administração) ou 11-2552 2544 (velórios).

Júlio Cesar, cliente Daniel, supervisor Roberto, Marlene e Lucas (da esquerda para a direita)



### O que diz nossa cliente

Daniel Matos, administrador do Cemitério do Lajeado, confere diariamente todas as atividades desenvolvidas pelos profissionais da Paineiras. De acordo com o cliente, os serviços prestados atendem às expectativas. “A chegada da Paineiras foi um divisor de águas para nós. Notamos a qualidade no material usado e a valorização e treinamento dos colaboradores. Isso impacta na avaliação do serviço, que é muito boa”, destacou o administrador, que também ressaltou o atendimento diferenciado oferecido pela Paineiras. “Tem a questão da fiscalização do serviço, que é periódica; e a pesquisa de satisfação, que é mensal. O supervisor está sempre presente. Trabalhar com a Paineiras deixa a gente mais tranquilo”, completou o cliente.

### “ Palavra da nossa gente ”

*“Já trabalhei em outras empresas de limpeza. Na Paineiras a diferença é grande. A qualidade nos produtos e serviços são os diferenciais, assim como a atenção com os colaboradores”.*

**Júlio Cesar Noblat**

Encarregado / 10 meses de Paineiras

*“Comecei no Centro Cultural da Cidade Tiradentes e, para mim, o cemitério é um ambiente normal de trabalho. Fazemos a limpeza com qualidade e oferecemos sempre o melhor serviço”.*

**Lucas Fernando de Oliveira**

Auxiliar de Limpeza / 4 meses de Paineiras

*“É a primeira vez que trabalho em um cemitério. Esse é um local diferenciado onde se deve ter muito respeito. O importante é fazer o melhor serviço para as pessoas que passam por aqui”.*

**Marlene Santos Rocha**

Auxiliar de Limpeza / 8 anos de Paineiras

# Carnaval: comemore e divirta-se, sempre com responsabilidade!

**Em 25 de fevereiro** ocorre o Carnaval, o maior festejo popular do país. É difícil não existir uma cidade brasileira onde não ocorra um baile, desfile ou comemoração nesta época do ano. O carnaval, que surgiu na antiguidade como uma festa profana que termina na quarta-feira de cinzas, às vésperas da quaresma – período que antecede a páscoa cristã, ganhou no decorrer da história e nos lugares

onde era realizado características peculiares. Comemorado em diversos países, no Brasil se tornou uma das mais ricas manifestações culturais, movendo multidões e atraindo turistas de todo o mundo. Durante quatro dias, muita gente se envolve de corpo e alma na folia, seja participando dos bailes carnavalescos, seja desfilando nos blocos e escolas de samba espalhadas de norte a sul do Brasil.

Porém, inúmeras pessoas imaginam que, no Carnaval, tudo é permitido. O folião, ao pensar dessa forma, tende a manter condutas perigosas. Na verdade, essa ideia sem sentido pode fazer com que a alegria se transforme rapidamente em tristeza. Confira, a seguir, informações importantes que devem ser observadas não somente no Carnaval, mas em qualquer época do ano!

## Cuidado com as Doenças Sexualmente Transmissíveis!

Há quem, durante o carnaval ou em outras situações, ignore a prática do sexo seguro, evitando usar camisinha. Além da chance de contrair uma DST - Doença Sexualmente Transmissível, como a hepatite e o vírus da Aids, quem age dessa maneira pode prejudicar também a saúde de pessoas que desejam apenas se alegrar. O ato sexual desprotegido pode transmitir herpes genital, gonorreia, infecção pelo vírus HPV e sífilis, entre várias outras doenças graves. As DST causam problemas sexuais, impotência, esterilidade, aborto, nascimento de bebês prematuros, com problemas de saúde ou com deficiência física ou mental, alguns tipos de câncer e, em muitos casos, a morte. Não é só quem tem relações sexuais sem camisinha que pode ser contaminado. Quem usa drogas injetáveis e compartilha seringas corre esse risco. Portanto, é indispensável usar camisinha em todas as relações sexuais e nunca compartilhar seringas e agulhas. Afinal, a prevenção é o melhor remédio, independentemente da festa ou do período da vida.



# Bebida e trânsito: mistura que pode gerar tragédias

A atenção redobrada ao volante e o cuidado nas estradas devem ocorrer sempre, em todas as ocasiões. No Carnaval, entretanto, ela necessita ser ampliada ainda mais. Nos dias de folia, o número de acidentes sobe de maneira assustadora, muito por causa do consumo de bebidas alcoólicas.

Durante os festejos carnavalescos, os acidentes de trânsito crescem em torno de 20% e mais da metade dos casos tem o álcool como responsável. Somente no Carnaval de 2019, a Polícia Rodoviária Federal registrou 1464 feridos e 83 mortes causadas por acidentes de trânsito em todo o Brasil.

Medidas importantes como a criação de multas altas, a perda da carteira de habilitação e a possibilidade de prisão do motorista embriagado buscam reduzir o número de vítimas. Mas existem aqueles que deixam tudo isso de lado e se

aventuram na direção de um veículo após terem bebido, mesmo que seja apenas um copo. Os especialistas em trânsito já comprovaram em estudos científicos que doses mínimas de álcool no organismo causam diversas reações, como a limitação nos reflexos ao volante. Por isso, a combinação entre direção e álcool precisa ser evitada em qualquer situação.

Além de nunca beber, quem vai dirigir precisa lembrar também da manutenção do veículo e não esquecer de usar o cinto de segurança - fato extensivo aos passageiros no banco traseiro. Respeitar os limites de velocidade e as regras de trânsito são recomendações essenciais, assim como manter a cortesia e a tranquilidade no trânsito, que na época de Carnaval pode ser ainda mais tumultuado. Lembre-se: melhor do que sair de carro ou moto para qualquer lugar, em qualquer época, é voltar para a casa são e salvo.

## Aproveite o carnaval com responsabilidade

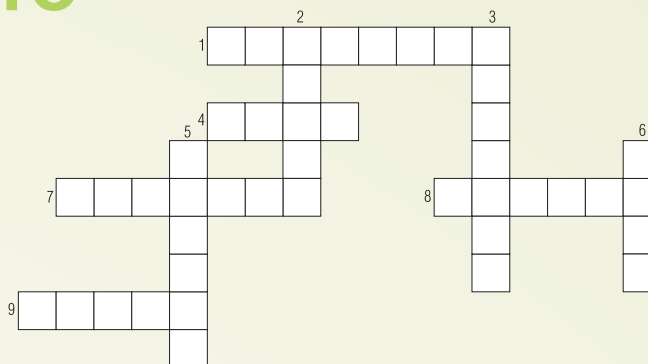
- Dê preferência ao transporte público, táxi ou veículos por aplicativo para ir e voltar das festas.
- Se for dirigir, não beba, respeite os limites de velocidade, use o cinto de segurança, respeite as regras de trânsito e tenha atenção redobrada com os pedestres e ciclistas.
- Se beber, peça a um amigo ou familiar que não tenha bebido para dirigir o carro na volta. Promova também o motorista da rodada: quem beber hoje não bebe no outro dia. Assim é possível alternar a condução do carro com os amigos durante o carnaval.
- Quem festeja não precisa ingerir álcool para se alegrar. Priorize o consumo de água ou sucos naturais para reidratar o corpo e recompor as energias de uma maneira saudável.
- Tenha moderação se consumir bebida alcoólica e evite misturar destilados, como a cachaça, com fermentados, como a cerveja. Não beba de estômago vazio, pois isso aumenta o risco de intoxicação por álcool.
- Evite discussões com pessoas durante os eventos carnavalescos, estejam elas alcoolizadas ou não. O carnaval, assim como todas as festas, foi feito para curtir e não brigar.
- Alimente-se sem exageros, de forma leve e saudável, priorizando frutas e verduras. Evite salgadinhos, lanches e outros petiscos gordurosos ou industrializados, vendidos nas ruas ou que tenham procedência desconhecida.
- Não use drogas, principalmente junto com bebidas, em momento algum. Para ser feliz não é preciso usar algo que só traz tristeza. Isso vale para todas as festividades e ocasiões da vida.
- Lembre-se: se for fazer sexo use sempre camisinha. Ela é sua única segurança contra a Aids e outras DST. Sem camisinha, não tem festa e nem conversa!



# ENTRETENIMENTO

## PALAVRAS CRUZADAS

O verão é uma estação do ano marcada pelas altas temperaturas e, para se proteger do calor, é essencial tomar alguns cuidados essenciais à saúde. Esse tema faz parte deste passatempo. Boa diversão!



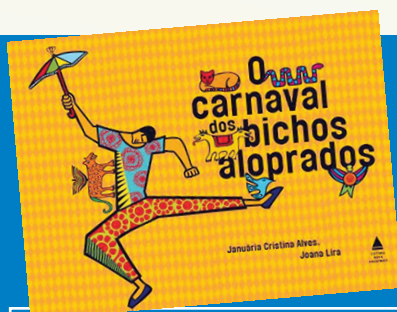
### Horizontal

1. Vem da natureza e devem fazer parte da alimentação
4. Deve ser consumido ao menos dois litros por dia
7. Tem muita água e existe nos clubes e nas casas
8. Junto com o arroz faz parceria na alimentação
9. Tomado todos os dias é essencial à higiene e bem-estar do corpo

### Vertical

2. No verão, dê preferência as que são leves
3. Em massa ou no palito, refresca o verão
5. Usado para proteger os olhos do sol
6. Cuida da cabeça e protege do sol

Horizontal: 1. Verduras / 4. Água / 7. Piscina / 8. Feijão / 9. Banho  
Vertical: 2. Roupa / 3. Sorvete / 5. Óculos / 6. Boné



## CANTINHO DA LEITURA

Promover um grande encontro dos personagens do Carnaval pernambucano como nunca se viu. Assim é a proposta de "O Carnaval dos bichos alopados", livro infantil de Januária Alves e Joana Lira que, de um forma divertida, apresenta o rico universo do Carnaval de Recife e de Olinda, instigando os leitores de 8 a 11 anos a descobrirem os bichos que fazem parte dessa aventura. Para mais informações sobre a obra acesse:

[https://www.ediouro.com.br/?q=pesquisa&search\\_api\\_views\\_fulltext=Carnaval+dos+bichos+alopados](https://www.ediouro.com.br/?q=pesquisa&search_api_views_fulltext=Carnaval+dos+bichos+alopados)

## VOCÊ SABIA...

29  
FEVEREIRO

...que 2020 terá 366 dias de duração? Este mês de fevereiro, ao contrário dos outros anos, terá 29 dias. Isso acontece porque 2020 é um ano bissexto, ou seja, tem 366 dias. Esse fenômeno se repete a cada quatro anos e surgiu para ajustar o calendário com o tempo de rotação da Terra em torno do Sol. Por serem instrumentos de uso prático, os calendários adotam uma quantidade exata de dias para o período de um ano, ou seja, 365 dias. Porém, a Terra leva 23 horas, 56 minutos, 4 segundos e 9 centésimos para completar uma volta ao redor do sol. Portanto, o calendário de 365 dias apresenta um erro de mais ou menos 6 horas por ano, o que equivale com um dia a mais cada quatro anos. Para compensar a defasagem, esse dia é acrescentado em fevereiro, voltando a se repetir somente em 2024.

## VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

### Participe deste espaço!

Envie fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular mostrando lugares, cenas ou flagrantes que fazem parte de seu cotidiano. Envie as fotos para [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br)

**Atenção:** No e-mail, coloque seu nome e o posto onde trabalha e faça uma breve descrição dos locais e das imagens cedidas. Lembre-se: as fotos precisam ter boa resolução.

O colaborador Alexandre Ribeiro, do Departamento Técnico Comercial da Paineiras, visitou no final do ano passado um sítio na cidade de Igaratá. Na ocasião foi feita uma visita de barco às cachoeiras e rios que existem na região, sendo que um desses locais foi registrado na foto enviada por ele e que você confere aqui neste espaço.



E você? O que está esperando? Faça como Alexandre, pegue seu celular e faça fotos que mostrem os lugares por onde passa e vive. Mostre como você vê o mundo pela fotografia!

## JOGO DOS 7 ERROS

Os carros alegóricos são uma das maiores atrações do Carnaval e chamam a atenção pela riqueza de detalhes, como mostram as imagens. Porém, fique atento. A foto da direita tem 7 erros.

Encontre-os!



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

## CAÇA-PALAVRAS

Os primeiros meses do ano são propícios para refletir sobre tudo que foi vivido no ano que passou. Encontre, no diagrama, palavras que tem relação com os principais desejos que se tem nesta nova etapa da vida que acaba de começar:

ESPERANÇA / ~~VITÓRIA~~ / PROSPERIDADE / PROGRESSO / TRABALHO / CONQUISTAS / FELICIDADE / HARMONIA

### IP CULINÁRIA



A lentilha é muito consumida momentos antes da virada do ano, principalmente porque há quem acredite que esse grão traz prosperidade. Porém, as pessoas se esquecem que a lentilha é rica em fibras que ajudam o sistema digestivo a funcionar melhor; e em proteínas, essenciais para o desenvolvimento muscular. Confira, a seguir, uma receita deliciosa que incrementa o tradicional arroz e pode ser consumida em qualquer época do ano:

# Arroz com Lentilha

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de arroz
- Meia xícara de chá de lentilhas
- Meia cebola média picada
- 4 colheres de sopa de cebolinhas cortadas
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de óleo
- 2 cebolas em rodela
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 xícaras de chá de água quente
- Sal a gosto

### Modo de preparo

Antes, lave bem o arroz e a lentilha em água corrente e escorra. Depois doure a cebola e o alho no óleo, juntando com o arroz e a lentilha. Despeje a água com o sal e deixe que tudo cozinhe até secar toda a água. Frite o que sobrou da cebola em uma frigideira separada, deixando-a bem dourada e crocante. Para arrematar, despeje o arroz pronto com a lentilha em uma forma, colocando a cebola por cima. Salpique a cebolinha por cima e bom apetite!

## ATENÇÃO

### Informação sobre acidente de trabalho

Em caso de acidente ou mal-estar avise seu Supervisor ou ligue para 0800 722 3288

## CONVÊNIOS PAINEIRAS

Todos estes convênios abaixo, mantidos com a Paineiras, estão à sua disposição. Usufrua destes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

### Parque Aquático Magic City

Suzano, SP

Informações: (11) 4746 5800  
ou no site [www.magiccity.com.br](http://www.magiccity.com.br)

### Academias Smart Fit

Para todos os detalhes acesse  
[www.smartfit.com.br](http://www.smartfit.com.br)

### Farmácias Drogasil

Para mais detalhes fale com  
seu supervisor ou encarregado.

### Faculdade UMC e Faculdade Braz Cubas

Mogi das Cruzes, SP

Para mais informações sobre  
desconto nas mensalidades  
dos cursos superiores entre em contato  
com o RH da Paineiras.

### SESC

Mais informações no site  
[www.secsp.org.br](http://www.secsp.org.br)

### Parque Aquático Thermas dos Laranjais

Olímpia, SP

Mais informações no site  
[www.termas.com.br](http://www.termas.com.br) ou ligue  
no horário comercial para  
(17) 3281 8015

### Porto Seguro Odontológico

Entre em contato com seu Supervisor  
para saber mais sobre o convenio



AGORA VOCÊ  
PODE IMPRIMIR  
O HOLERITE

## Você já instalou o aplicativo Portal Paineiras App em seu celular?



Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames períodos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para ter o aplicativo é muito fácil: acesse o PlayStore (Android) em seu celular, busque por **Portal Paineiras App**, baixe e instale. Para usuários IOS (iPhone) acesse o site: [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

## Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão "Bilhete Único" diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

## Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações 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 – 3003-5083 (Capital e Região)  
0800 728 5083 (Outras Cidades)

Benefício Social Familiar  
0800 773 3738



## Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/03

Pagamento de VR – 05/03

Pagamento do VT – 09/03

Pagamento do VA – 20/03

MARÇO  
2020



## O informativo Paineiras pode ficar ainda mais com a sua cara.

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br) e, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O Informativo Paineiras não é só feito para você, mas também por você!