



Nº 232 • AGOSTO DE 2020



Segurança

Fique atento: Chão molhado, cuidado dobrado!



Parceiros

Nossa gente no Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes



Preservação

Meio ambiente: Entre na luta contra à poluição



Cidadania

Seja um pedestre consciente: use sempre a faixa!



Nunca é tarde: é hora de deixar de fumar!

O tabagismo é um das piores doenças que o ser humano pode enfrentar. Além de prejudicar a si mesmo, o fumante também afeta muitas pessoas que estão ao redor de quem não vive sem um cigarro. Muita gente encara o fumo como uma forma de relaxar durante um momento de tensão. Há também quem o considere como o companheiro ideal para uma cervejinha gelada, um momento de lazer ou de conversa entre amigos. Entretanto, o tabagismo provoca graves prejuízos à saúde e até a morte. Quem fuma sabe que o cigarro é um vício difícil de se lidar em qualquer época da vida. É ainda, acima de tudo, um assunto complicado de se tratar. Mas, seja qual for o motivo, nunca é tarde para deixar de fumar. O iP sabe de tudo isso e preparou, para esta edição, uma matéria que aborda este assunto. Você perceberá que, com esforço e determinação, é possível ter muita qualidade de vida e saúde sem o cigarro.

páginas 06 a 09



Oferecemos sempre soluções diferenciadas e integradas que visam superar todas as expectativas de nossos clientes”

Nathalia Tiemi Ueno
CEO - Diretora Executiva do Grupo Paineiras

A cada ano, um crescente número de empresas e entidades tem adotado como estratégia de gestão a concentração de esforços em suas atividades principais. Essa determinação tem levado várias organizações, sejam elas públicas ou privadas, a buscarem especialistas para cuidar de áreas também especiais, como a limpeza e a higienização de ambientes. A Paineiras consolidou-se como referência neste exigente segmento devido ao elevado padrão de qualidade e de especialização nos serviços prestados, a contínua qualificação dos colaboradores e os avanços tecnológicos dos produtos e equipamentos utilizados. Dentre as várias atividades de limpeza e higienização estão a limpeza e conservação dos mais distintos ambientes, a lavação e a higienização de carpetes, o tratamento de pisos e superfícies, a limpeza de estofados e mobiliários e a limpeza de escritórios, entre outros. A Paineiras opera com sistemas supervisionados de gerenciamento de contratos que priorizam a racionalização dos processos e permite ainda a otimização de custos, garantindo qualidade e atendimento personalizado. A qualquer época, seja qual for o desafio, a Paineiras oferece sempre soluções diferenciadas e integradas na área de limpeza e higienização que buscam superar todas as expectativas de seus clientes, aliando qualidade e respeito ao meio ambiente.



www.paineiras.com.br

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras e é destinada aos seus colaboradores e clientes

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589
Vila Júlia • cep 08551-000 • Poá/SP

Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Humberto Feitosa
Maria Aparecida Shiraishi

Comercial • Tel.: 11 3538-2145
comercialprivado@paineiras.com.br

Jornalista Responsável
L. C. Galvão Júnior Mtb 25.492
Tel.: 12 99771-3842

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



Cuidado: Piso Molhado!

Existe um ditado que diz: “piso molhado, perigo dobrado”. Esse ensinamento popular alerta para a atenção que todas as pessoas devem ter quando lavam um piso ou então passam por um lugar onde esse serviço está sendo executado. Muitas quedas, que podem causar sérias lesões como fraturas e traumatismos, ocorrem porque as pessoas não observam a lavagem de um piso ou, principalmente, porque não existe sinalização adequada avisando que há perigo. Por isso, para evitar os riscos de queda e, por consequência, de acidentes, é preciso trabalhar com segurança e organização, observando sempre as seguintes condições:

- Quem faz essa tarefa deve usar calçado apropriado antiderrapante e luvas;
- É essencial sinalizar a área utilizando a placa de sinalização de piso molhado;
- Lave o piso parcialmente em pequenas áreas, deixando sempre corredores secos para a circulação de pessoas;
- Trabalhe de forma organizada, mantendo os utensílios sempre juntos;
- Ao finalizar a lavagem do piso é preciso inspecionar toda área para se certificar de que o piso está limpo e seco.

Lembre-se: a segurança de outras pessoas também depende de você!



Maior equipamento cultural da Prefeitura de São Paulo na Zona Leste da cidade, o CFCCT - Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes é gerenciado pela Fundação Paulistana de Educação, Tecnologia e Cultura. O setor tem como meta priorizar a formação técnica em arte e cultura, capacitando e envolvendo a comunidade em atividades relacionadas à dança, à música, às artes cênicas e audiovisuais. Há também espaço para o esporte, o lazer e o meio ambiente no centro, que desenvolve diversas atividades que envolvem a população. Os colaboradores da Paineiras atuam de forma decisiva no local desde sua fundação, em 2012, oferecendo sempre o melhor em limpeza e higienização. Para atingir as metas com qualidade, segurança, eficiência e rapidez, a equipe de profissionais redobra a atenção em cada tarefa realizada, principalmente no combate ao Novo Coronavírus, deixando os ambientes seguros e prontos para serem usados.

Quer saber mais sobre as atividades que são desenvolvidas no Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes? Acesse <http://cfct.prefeitura.sp.gov.br/>

O QUE DIZEM NOSSOS CLIENTES...

“A Paineiras, além de cuidar bem de toda a estrutura do Centro de Formação Cultural - que não é pequena - tem apoiado nossas ações contra a Covid-19. É mesmo uma parceira importantíssima. Sem a Paineiras, aqui estaria diferente. Ela cuida muito bem de tudo. Essas ações diferenciadas que a Paineiras tem feito com a gente no combate à doença são muito importantes. Só tenho que agradecer a toda a equipe e desejar sucesso no trabalho. Que continuem sempre assim, colocando a população em primeiro lugar”. **Carlos Alberto Ferreira Pinto - Coordenador Técnico e fiscal do contrato**

“A Paineiras nos atende de forma eficiente, solucionando de forma efetiva as questões de limpeza, o que nos dá tranquilidade na gestão do Centro de Formação Cultural Cidade Tiradentes. Os colaboradores são sempre muito cordiais e dispostos a solucionar todas as questões novas que surgem diariamente, pois temos um complexo multicultural que conta com biblioteca, cinema, teatro, salas de atividades, área esportiva e área verde de 30 mil m². Sem dúvida, sem o intenso trabalho da equipe da Paineiras não teríamos esses resultados”. **Carlos Alberto Praça - Supervisor Geral**



Carlos Ferreira Pinto

Carlos Praça

PALAVRA DE NOSSA GENTE



“Fui jovem aprendiz na Delegacia Regional de Ensino de Guaianases. Faz um ano que estou neste posto e tem sido muito bom estar aqui. Trabalhamos todos em equipe e somos bastante unidos. Temos tomado cuidado neste período de pandemia e trabalhamos com segurança.”

Elenildes Soares Santos – Auxiliar de limpeza / 2 anos de Paineiras

“Aprendi muita coisa aqui no posto. Nossa equipe é legal, temos um ambiente de trabalho bom e a gente tem entrosamento. Entrei na empresa como ajudante e sou limpador de vidros, mas estou à disposição para tudo. A gente aqui é uma equipe: sempre um ajudando o outro.”

Natanael Pereira de Sousa – Limpador de vidros / 6 anos de Paineiras



“Trabalhar aqui tem sido uma maravilha. Todo mundo trabalha em equipe, com união. Fazemos tudo para oferecer o melhor serviço ao cliente. Nossa equipe mantém tudo limpo, o tempo todo. Temos todo cuidado com a segurança e estamos engajados na luta contra a Covid.”

Noemia Alves – Auxiliar de limpeza / 7 anos de Paineiras

“Estou aqui praticamente desde o início da implantação do posto, no final de 2013. É muito gratificante estar na Paineiras, onde comecei a trabalhar como auxiliar. Fui incentivada e voltei a estudar e fiz cursos. A gente se sente acolhida e valorizada pela empresa. Sou feliz aqui.”

Marcia Marcelina da Silva Jofre – Encarregada / 10 anos de Paineiras





Os perigos do **TABAGISMO** na sociedade

O tabaco presente no cigarro, no charuto e no cachimbo na forma de fumo industrializado responde pela morte de mais de 8 milhões de pessoas por ano em todo o mundo. Deste total, mais de 7 milhões morrem pelo uso direto desses produtos. Porém, cerca de 1 milhão e 200 mil indivíduos não-fumantes perdem a vida só pelo fato de ficarem expostos ao fumo passivo. Os dados são da OMS - Organização Mundial da Saúde, que revela outro número estarrecedor: há no mundo 1 bilhão de fumantes e 80% deles vive em países de baixa e média renda, onde o número de casos de doenças e mortes relacionadas ao tabaco é maior. No Brasil, nas últimas décadas, várias campanhas têm estimulado a população a deixar de fumar. De acordo com pesquisa divulgada pelo Ministério da Saúde, o número de brasileiros que mantém o hábito de fumar caiu 38% no período de 13 anos. O levantamento revelou ainda que 9,8% dos brasileiros afirmaram ter o hábito de fumar. A queda no consumo não afasta os malefícios do tabagismo, que é a principal causa de câncer de pulmão, sendo responsável por mais de dois terços das mortes por essa doença no mundo. Esse tipo de câncer é o segundo mais frequente no Brasil e, em 2017, matou mais de 27.800 pessoas, conforme dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade do Ministério da Saúde. O uso do tabaco e de seus derivados também responde por muitos casos de doenças cardíacas, pulmonares, acidente vascular cerebral (AVC) e outros tipos de cânceres.

29 de agosto: Dia Nacional de Combate AO FUMO



A data foi criada em 1986 pela lei nº 7488 para conscientizar e mobilizar a sociedade sobre os riscos do uso dos produtos à base de tabaco. Além disso, o Dia Nacional de Combate ao Fumo reforça o conceito de que o tabagismo é um problema de saúde pública, sendo a principal causa de morte evitável no mundo. A data lembra que a fumaça do cigarro espalha, no meio ambiente, mais de 4.700 substâncias tóxicas, muitas delas cancerígenas e causadoras de doenças crônicas graves. Essa fumaça, ao ser inalada ou tragada gera danos ao organismo e, com o tempo, causa dependência. É por isso que não são apenas os fumantes as principais vítimas do cigarro. As pessoas que não fumam, mas que compartilham dessa fumaça, também correm perigos. Chamados de fumantes passivos, esses indivíduos podem adoecer e até perder a vida, mesmo sem nunca terem fumado um único cigarro.

Lembre-se: parar de fumar não protege apenas a vida de quem fuma, mas também a vida de outras pessoas!



Nunca é tarde para PARAR DE FUMAR

O consumo do tabaco gera dois tipos de dependência: a física, causada por substâncias como a nicotina; e a psíquica, relacionada ao estabelecimento do vício no cérebro. Por isso deixar de fumar é uma atitude difícil, porque o corpo e a mente passam a necessitar daquilo que há no cigarro. A pessoa começa a fumar por diversos motivos sociais, culturais e comportamentais. Ao se tornar um hábito, o consumo dos produtos derivados do tabaco causa nas pessoas a dependência física da nicotina, que atua diretamente no Sistema Nervoso Central. Já a dependência psíquica ao cigarro e derivados está relacionada ao estabelecimento de sensações prazerosas, estimulantes e que criam a falsa ideia de diminuição da ansiedade e da tensão. O conceito de status e a necessidade de aceitação pelos grupos sociais, assim como o condicionamento psicológico são outros fatores que também geram a dependência psíquica, sendo estes considerados muito mais complexos e, como a dependência física, difíceis de combater. Deixar de fumar é um ato que exige esforço, mas não é uma conquista impossível de se alcançar. O primeiro passo é estar decidido a parar com o cigarro e isso pode ocorrer com a substituição do vício por uma atividade mais saudável, como praticar um esporte, por exemplo. Mas existe também auxílio médico para isso. O Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza tratamento gratuito para dependentes da nicotina. Para saber mais, ligue no telefone 136 e descubra em qual posto de saúde ou hospital de seu município esse auxílio está disponível.



CIGARRO E CRIANÇAS não combinam!



O Estatuto da Criança e do Adolescente proíbe, desde 1990, a venda ou entrega para crianças ou adolescentes de produtos que tem substâncias que causam dependência física ou psíquica. É o caso do cigarro e dos artigos derivados de tabaco, como o cachimbo e o charuto. Outras medidas preventivas foram implantadas posteriormente, como a proibição de produzir, importar e comercializar alimentos na forma de cigarros ou de qualquer outro produto feito com tabaco. A publicidade nos meios de comunicação também foi eliminada. Porém, infelizmente, ainda existem comerciantes sem escrúpulos que desafiam a lei e vendem, sem medo, cigarros para crianças e adolescentes. É fácil encontrar ainda pais e mães que fumam pertos das crianças sem levar em conta que este ato pode servir de motivação para que os mais jovens experimentem o tabaco. É essencial ter consciência dos malefícios do fumo e, depois, dar exemplo às crianças, ensinando a elas que cigarro prejudica toda sociedade. Por isso, faça sua parte!



Todos juntos no combate à poluição!



Muita gente desconhece que cada cidadão tem a obrigação de agir de forma efetiva contra os agentes poluentes que prejudicam o nosso planeta. Aliás, quando esse tema é debatido, o primeiro responsável que vem à mente são as empresas. Porém, nas últimas décadas, tem aumentado de forma considerável o número de empresários conscientes da importância da preservação do meio ambiente. Há quem pense também que os governos devem criar mais políticas públicas de combate à poluição. Essa é também uma situação que tem ocorrido com o tempo. Mas dizer que só os governos e as empresas são responsáveis é uma maneira de pensar ultrapassada e imatura. É por isso que foi criado “o dia de combate à poluição”, comemorado em 14 de agosto. A data mostra que cada pessoa pode e deve fazer sua parte. Na verdade, todos somos responsáveis quando o assunto é poluição. Fazemos nossa parte quando não jogamos o lixo na rua, por exemplo. Mas podemos fazer muito mais!

PAINEIRAS: engajada no combate à poluição

Ao utilizar produtos biodegradáveis, certificados e com alto grau de qualidade, o Grupo Paineiras também faz sua parte no combate à poluição. Mas essas ações não param por aí. A conscientização e a capacitação dos colaboradores também é parte integrante desta batalha, que envolve cada cidadão. Todos os profissionais sabem como executar suas tarefas, zelando sempre pela preservação do meio ambiente e dos recursos naturais. Esses conhecimentos vão além dos postos de trabalho e se espalham pela sociedade e no cotidiano das famílias dos colaboradores, que também participam dessa empreitada. Faça como a Paineiras e lute também contra a poluição!

Forma de Poluição

NO AR: causada pela eliminação de resíduos que não são filtrados por indústrias negligentes que atuam na área da siderurgia, de petroquímica, de cimento, entre outras, e pela queima de carvão e petróleo em usinas, automóveis e sistemas de aquecimento doméstico. Contudo, a pessoa polui o ar quando fuma ou queima lixo em terrenos baldios. O ar fica poluído e penetra nos pulmões, causando o aparecimento de bronquite crônica, asma e até câncer pulmonar.

NA ÁGUA: ocorre quando produtos químicos e esgoto vão parar nas águas dos rios, córregos e lagos. A falta de saneamento básico em muitas casas e a ação de indústrias irresponsáveis instaladas nas margens desses afluentes ajudam na poluição das águas. Mas o ser humano também polui quando joga óleo de cozinha no ralo da pia. Para ter uma ideia do estrago, um litro de óleo de cozinha jogado pelo esgoto é suficiente para afetar 1 milhão de litros de água.

NO SOLO: ocorre em fazendas ou pequenas propriedades agrícolas, quando são usados produtos sem fiscalização para matar insetos, fungos, bactérias. Porém, qualquer pessoa também polui o solo quando descarta pilhas e baterias usadas no lixo. Esses produtos têm metais pesados altamente cancerígenos, como o níquel e o mercúrio, que contaminam o solo.

NA SOCIEDADE: Hábitos simples como reciclar, não jogar lixo na rua, reduzir o consumo de água e luz, evitar o uso constante do carro, dentre outras inúmeras outras ações, podem fazer com que a poluição diminua.

Lembre-se: uma vez preservada, a natureza garantirá, no futuro, a vida e o bem-estar das novas gerações.



VOCÊ SABIA...

Que 8 de agosto é o dia internacional do pedestre? A data chama a atenção para os direitos e deveres que as pessoas têm quando caminham pelas cidades. A data foi escolhida porque foi no dia 8 de agosto de 1969 que os Beatles atravessaram uma faixa de pedestres em frente ao estúdio Abbey Road, em Londres, onde foi gravado o último disco da banda inglesa. O Código de Trânsito Brasileiro responsabiliza os condutores pela segurança dos pedestres, mas a boa convivência entre quem caminha e quem dirige depende dos direitos e deveres de cada um. Respeitar as regras de trânsito é essencial para todos os usuários do trânsito. Por isso não é só o condutor que precisa ter respeito. O pedestre deve cumprir as regras, como atravessar na faixa e respeitar os condutores de veículos. Assim, ambos os lados serão beneficiados.

CANTINHO DA LEITURA

Estimular as crianças a caminharem corretamente pelas cidades é um dos ensinamentos da "Cartilha do Pedestre", lançada pela organização carioca "Caminha Rio". O livreto, com textos de Thatiana Murilo e ilustrações de Tacila Passi, tem como destaque a personagem "Andonita", uma heroína protetora dos pedestres que dá dicas sobre segurança, direitos e deveres dos pedestres, além de falar sobre acessibilidade e de ações que podem melhorar a caminhada nas cidades. No final do livro há uma série de jogos e passatempos que podem ser impressos.



Clique e faça o download

https://docs.wixstatic.com/ugd/4466cf_ee9d0439a3bd40f8bd2f2c15e47dc6bd.pdf



Chuchu ao forno

RECEITA DO MÊS

Os dias mais frios fazem o apetite aumentar. Porém, nem sempre há um ingrediente ou receita fácil e barata para fazer e acalmar a fome. Além disso, muita gente ignora alimentos como o chuchu, muito abundantes e baratos em qualquer época. Acompanhe, a seguir, uma receita ideal para o inverno e que vai deixar todo mundo com água na boca:

Ingredientes

- 3 chuchus
- 200 gramas de calabresa moída ou ralada
- 1 cebola em rodelas finas
- Molho branco
- Meio maço de espinafre cozido e picadinho
- 3 dentes de alho amassados
- 5 colheres de azeite
- Parmesão ralado.

Modo de preparo: Lave bem os chuchus, descasque-os, pique-os em cubinhos e cozinhe-os em água e sal até que fiquem macios. Porém, atenção: cuidado para não os desmanchar, reservando logo em seguida. Coloque numa frigideira 2 colheres de azeite e frite a cebola até dourar. Junte a calabresa e deixe fritar bem, reservando. Esquente numa panela 3 colheres de azeite e doure o alho. Junte o espinafre, refogue e junte o molho branco. Se você optar pelos molhos de caixinha, use duas. Deixe apurar um pouco, acerte o sal e reserve. A montagem do prato é simples. Em um refratário, untado com margarina, coloque o chuchu cozido e bem escorrido, espalhando por cima a calabresa acebolada e, por cima, o molho de espinafre. Polvilhe bastante parmesão ralado e leve ao forno para gratinar. Sirva o prato com arroz branco. Bom apetite!



ATENÇÃO

Informação sobre acidentes 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

Academias Smart Fit

Para todos os detalhes acesse <https://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 descontos nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras

SESC

Mais informações no site <https://www.secsp.org.br>

Parque Aquático Themas dos Laranjais

Olímpia, SP

Mais informações no site <https://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 convênio



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 periódicos, 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

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço 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 771 1800

Sodexo – 3003-5083 (Capital e Região)
0800 728 5083 (Outras Cidades)

Benefício Social Familiar
0800 773 3738

Setembro
2020

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 04/09

Pagamento de VR – 04/09

Pagamento de VT – 07/09

Pagamento de VA – 20/09

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 galvaorjr@uol.com.br ou 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!