



03 Segurança

Vem aí a SIPAT 2020 do Grupo Paineiras, agora 100% digital!



04 Parceiros

Grupo Paineiras faz a diferença na agência da Cetesb em Campinas



08 Cidadania

A importância da participação de todos por um trânsito melhor



09 Culinária

O que acha de um pão de queijo quentinho? O iP ensina a fazer!

Use máscara e dê exemplo de RESPEITO AO PRÓXIMO



Não há mais estranhamento em encontrar pessoas usando máscaras constantemente, em todos os lugares e ocasiões. Na verdade, estranho é ver alguém sem essa proteção que é fundamental à prevenção do Novo Coronavírus, juntamente com o distanciamento social e a higienização das mãos. Esse adereço feito de tecido, com diversas estampas e cores, tornou-se obrigatório por força de lei, principalmente quando se está em lugares públicos. Mais do que um dever, o uso de máscaras é também um ato de solidariedade e de apreço à saúde das pessoas. Afinal, quem veste essa peça corretamente no rosto evita transmitir a Covid-19, caso esteja contaminado. Nestes tempos de pandemia, a máscara se transformou numa barreira eficaz à transmissão da doença, uma vez que algumas pessoas podem ser assintomáticas, ou seja, tem o vírus, mas não manifestam os sintomas. Assim, ao usar sempre a máscara, esses indivíduos promovem o bem-estar dos outros. Mais uma vez o iP fala deste assunto e traz ainda outras informações importantes sobre o Novo Coronavírus. Confira tudo isso e muito mais nesta edição. **páginas 06 e 07**



“ Nenhum trabalho pode ser executado de forma eficiente sem que haja segurança ”

Equipe SIPAT 2020

Para o Grupo Paineiras, nenhum trabalho pode ser executado de forma eficiente sem que haja segurança. Por isso, desde que foi criada, nossa empresa promove inúmeras ações que visam preparar cada profissional a desempenhar suas tarefas de maneira segura e plena. Nada, contudo, é realizado sem o apoio de especialistas no assunto, como aqueles que integram o SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho, que é formado por uma equipe multidisciplinar pronta a apoiar qualquer atividade, da mais simples a mais complexa. Além disso, a Paineiras conta com a indispensável parceria da CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, que é constituída por colaboradores eleitos pelo voto de seus colegas e por representantes indicados pela empresa. Uma das funções deste grupo é promover a constante conscientização de nossos profissionais sobre a importância da segurança em qualquer situação ou ambiente. Junto com a Paineiras, a CIPA promove outras importantes atividades, como a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho, que ocorrerá entre 8 e 11 de setembro totalmente online. É mais um desafio imposto pelo isolamento social decorrente da pandemia no Novo Coronavírus que, como o apoio de todos, será vencido. Nesta SIPAT Não deixaremos de ficar juntos, mesmo que virtualmente, e continuaremos a promover com o mesmo empenho a segurança e a saúde. Participe!



GRUPO
Paineiras

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



Fique ligado na **SIPAT 2020** do **Grupo PAINEIRAS** pelo celular, tablet ou computador!

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho ocorrerá de 08 até 11 de setembro e será transmitida no canal do Youtube do Grupo Paineiras (<https://www.youtube.com/channel/UCd2PXsn942LPXIaCEMGhDw>). As palestras serão disponibilizadas a partir das 10h00. No dia 11/09, faremos o encerramento da SIPAT com uma palestra ao vivo que será realizada às 14h00. Os temas deste ano tratarão com destaque da Covid-19, buscando conscientizar e engajar ainda mais os colaboradores na luta contra essa doença. As palestras falarão, dentre outros assuntos, da “saúde mental em tempos de pandemia” e dos “cuidados básicos para evitar o contágio da Covid-19”. Entretanto, a SIPAT não deixará de tratar de outros temas indispensáveis à saúde e segurança, tal como os “primeiros socorros no lar”. E seguindo a tradição, no dia 11/09, será realizado sorteio de brindes para os participantes das palestras.

Além da SIPAT ser transmitida via internet, outra novidade deste ano é a parceria com a Ótica Cauê, onde os colaboradores poderão, de 08/09 até 12/09, realizar exames de vista gratuitos. Para a compra de óculos, os valores serão descontados na folha de pagamento em até 4 vezes. **Não Percam !!!**

Confira os endereços da Ótica Cauê:

Unid. Ermelino Matarazzo

Av. Paranaguá, 1819 - Ermelino

São Paulo/SP - Tel.: 11 2547-4810

ermelino@oticascaue.com.br

Unidade Ponte Rasa

Av. São Miguel, 4391 - Ponte Rasa

São Paulo/SP - Tel.: 11 2025-3800

ponterasa@oticascaue.com.br

Unidade Poá

Rua Dr. Silvio Barbosa, 39

Poá/SP - Tel.: 11 4380-4922

poa@oticascaue.com.br

Para mais informações sobre a Ótica Cauê Acesse <https://www.otिकासcaue.com.br/>



AGÊNCIA AMBIENTAL DE CAMPINAS dispõe dos serviços especializados executados pelo Grupo Paineiras

Situado na avenida Brasil, 2340, no Jardim Chapadão, zona norte de Campinas, o setor desenvolve ações que envolvem o controle, a fiscalização, o monitoramento e o licenciamento de atividades geradoras de poluição, com foco na preservação e recuperação da qualidade das águas, do ar e do solo. A agência ambiental, que conta com uma divisão de laboratórios, ocupa um prédio que faz parte do complexo do CDRS - Coordenadoria de Desenvolvimento Rural Sustentável. Supervisionadas por Lucia Rabelo, as profissionais de limpeza e higienização da Paineiras cuidam com dedicação das instalações administrativas, laboratoriais e de atendimento ao público, entre outras dependências, como salas de reunião e arquivos. Para deixar tudo em ordem, as colaboradoras não medem esforços em oferecer os melhores serviços, sempre com eficiência, rapidez e segurança. Contudo, todas as atenções foram redobradas pela equipe neste período de pandemia, visando à manutenção constante da limpeza e higienização dos ambientes.

Quer saber mais sobre as atividades da Cetesb? Acesse <https://cetesb.sp.gov.br/>

O QUE DIZEM NOSSOS CLIENTES...

“Não posso reclamar. As colaboradoras da Paineiras são super solícitas. O serviço é sempre bem feito; muito bem executado. Elas estão sempre com os EPI’s - Equipamentos de Proteção Individual; principalmente de máscaras e de luvas. Elas estão atendendo os protocolos de proteção à Covid e estão usando álcool para esterilizar os locais. Não posso reclamar; estamos sendo muito bem atendidos. Elas mantêm tudo muito limpo e são ótimas colaboradoras. Sempre que precisamos elas são super solícitas. É um serviço que garante a saúde e o bem-estar das pessoas”. **Janaina Ferreira Maia** – encarregada administrativa da agência ambiental da Cetesb / Campinas



PALAVRA DE NOSSA GENTE



“O lugar onde trabalhamos é maravilhoso. Eu já conhecia aqui, pois trabalhava como volante e fazia a cobertura de férias. É um lugar muito bom de trabalhar e as pessoas também são legais. Eu gosto de trabalhar aqui e estamos nos cuidando, usando sempre luva e máscara. O serviço é feito com produtos e materiais corretos”. **Maria Aparecida de Jesus** – Auxiliar de limpeza / 5 anos de Paineiras

“Gosto do que eu faço. Os clientes são pessoas maravilhosas e, o serviço, nós tiramos de letra. É gostoso trabalhar com a Cida; ela é muito tranquila e super divertida. A supervisora Lucia é uma pessoa maravilhosa e a Paineiras também. Na pandemia a gente está tomando todos os cuidados, usando sempre máscara e álcool em gel”. **Maria de Lourdes Semensato** – Auxiliar de limpeza / 4 anos de Paineiras



Máscara: a peça que virou um sinônimo de PROTEÇÃO

Desde que o Novo Coronavírus se tornou uma pandemia, se alastrando pelo mundo e fazendo milhares de vítimas, um novo adereço passou a fazer parte da rotina de todos na sociedade: o uso de máscaras de proteção, cobrindo a boca e o nariz. A medida, juntamente com o isolamento social e a higienização constante das mãos com água e sabão ou álcool em gel, tornou-se fundamental à prevenção da doença. O uso de máscaras impede a disseminação do vírus, que pode estar presente nas gotículas que são expelidas quando alguém contaminado tosse ou espirra, por exemplo. Essas gotículas, quando caem numa superfície, podem ainda contaminar outras pessoas. Isso ocorre quando alguém toca esse lugar contaminado e leva a mão à boca, aos olhos ou ao nariz. Se alguém contaminado estiver usando a máscara, o risco de contaminação diminui drasticamente. Permanecer com a máscara no rosto, sempre de maneira correta, tornou-se um ato de respeito ao próximo, pois essa contenção protege principalmente quem está ao nosso lado. Entretanto, algumas medidas devem ser observadas:

- Dê preferência às máscaras com pelo menos duas camadas de tecido, que protegem mais por conseguirem conter os vírus com mais eficiência.
- Lembre-se que é obrigatório por lei o uso de máscaras em locais públicos. Permaneça com a máscara sempre, principalmente quando pessoas estiverem próximas a você.
- Ao colocar sua máscara certifique-se de que suas mãos estejam higienizadas. Pegue-a sempre pelas alças ou elásticos, prendendo em uma orelha de cada vez. Evite contato das mãos com a parte interna ou externa da máscara.
- Troque constantemente as máscaras e use sacos plásticos para guardar aquelas que estão usadas. Não esqueça de lavá-las depois, com água e sabão, deixando-as secar muito bem para serem reutilizadas.

Dicas importantes de proteção contra o novo coronavírus

LAVE SEMPRE AS MÃOS: Segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS, ao lavar as mãos com água e sabão você reduz em 40% a contaminação por vírus, como o da Covid-19, além de bactérias que causam doenças. Mantenha suas mãos sempre limpas; lave com água e sabão várias vezes durante o dia. Evite também o contato das mãos com olhos, boca e nariz. Caso não tenha acesso a água e sabão utilize álcool 70% nas mãos.

CUIDE BEM DE SEUS EPI's: O uso e manutenção dos Equipamentos de Proteção Individual, como luvas e botas, são tão importantes como sua higiene pessoal. Por isso, lave seus EPI's frequentemente com água e sabão. Limpe por dentro e por fora, deixando secar em local fresco e arejado.

SAIBA USAR CORRETAMENTE: Ao calçar as luvas de segurança certifique-se que suas mãos estejam limpas. Ao tirar as luvas, lave bem as mãos. Lembre-se que não devemos manter contato das mãos com a parte externas das luvas.

LIMPEZA REDOBRADA: Além de ser transmitido pelo toque ou aperto de mão, por gotículas de saliva, pelo espirro, tosse e catarro, o Novo Coronavírus pode ser passado a outras pessoas por objetos ou superfícies contaminadas, como celulares, mesas, maçanetas, brinquedos, teclados de computador, entre outros. Por isso devemos aumentar a frequência de higienização dos locais de maior contato, seja nos postos de trabalho ou em nossos lares.

EVITE AGLOMERAÇÃO: Respeite as recomendações sobre o distanciamento social e tente evitar as aglomerações. Mantenha os ambientes arejados e, sempre que possível, deixe as janelas abertas.

Cuide de você e de quem você ama!

Segundo o Ministério da Saúde, os sintomas da Covid-19 podem variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa. Os sintomas mais comuns são tosse, febre, coriza, dor de garganta e dificuldade para respirar. Ao primeiro sinal informe imediatamente seu superior. Evite tomar medicamentos sem orientação médica e busque sempre um serviço de saúde.

Para mais informações acesse <https://coronavirus.saude.gov.br/sobre-a-doenca#sintomas>





Trânsito melhor: **um dever de todos!**

O “Dia Mundial Sem Carro”, comemorado em 22 de setembro, chama a atenção da sociedade sobre a necessidade em buscar soluções para os problemas relacionados ao trânsito, principalmente nas grandes e médias cidades. A data também trata a adoção de formas de locomoção alternativas, como o uso de bicicletas, que contribuem para redução da poluição ambiental decorrente da emissão de gases tóxicos, como o dióxido de carbono emitido pelo escapamentos dos veículos, que prejudicam a camada de ozônio e causam o efeito estufa, gerando elevação nas temperaturas e ainda diversas doenças respiratórias. O trânsito não é uma questão que os governos devem resolver sozinhos. Cada um pode ajudar, adotando medidas que fazem a diferença. Acompanhe, a seguir, algumas dicas:

SEJA SOLIDÁRIO: É comum ver, na maioria dos carros, apenas o motorista em seu interior. Ocupe melhor esse espaço e dê carona. Se os vizinhos, amigos ou colegas de trabalho vão se deslocar para o mesmo sentido que você, combine com eles o trajeto. O custo do combustível pode, inclusive, ser dividido, gerando economia.

PROGRAME-SE: Se usar o carro, prefira horários e rotas alternativas, evitando as vias mais congestionadas. Se usar o ônibus, busque chegar mais cedo no ponto.

PEDALE: A bicicleta é muito útil para percorrer pequenas e médias distâncias, como ir de casa ao parque, ao cinema, a igreja, a feira ou ao trabalho. Antes de pedalar, não esqueça de tomar alguns cuidados, como não andar na contramão e nas calçadas, usar capacete e evitar avenidas, ruas ou estradas com grande fluxo de veículos e circulação de caminhões e ônibus.

CAMINHE: faça isso sempre que possível. Caminhar é um ato que faz bem à saúde e permite descobrir lugares que passam despercebidos quando se está dirigindo ou dentro de um ônibus. Incluir trajetos a pé é uma atitude que ainda ajuda a diminuir o estresse. Não esqueça, contudo, de usar a faixa de pedestres quando atravessar as ruas.

TRANSPORTE COLETIVO: Procure usar ônibus, metrô e trens para fazer deslocamentos ou parte deles, mas pesquise os melhores horários. Participe dando opiniões e sugestões de melhoria aos órgãos públicos sobre o sistema de transporte coletivo de sua cidade.



VOCÊ SABIA...

Que 7 de setembro é o dia da Independência do Brasil? Foi neste dia, no ano de 1822, que Dom Pedro I declarou às margens do Rio Ipiranga, em São Paulo, que o Brasil deixaria de ser uma colônia portuguesa para tornar-se uma nação livre e soberana. O grito “Independência ou Morte” dado pelo jovem imperador naquele ato está presente nos livros de história e tornou-se um símbolo de uma luta que não depende apenas dos governantes, mas também do envolvimento de cada cidadão. A palavra Pátria, que vem do latim *Pagus* e significa aldeia, carrega em essência o conceito de país, fazendo referência a um lugar onde todos são responsáveis. Nestes 198 anos de independência, o Brasil tornou-se um grande país, que ostenta em sua bandeira o lema “ordem e progresso”, lembrando que o presente e o futuro dependem do envolvimento de todos, sem distinção. Viva o Brasil!

CANTINHO DA LEITURA

O verde e o amarelo, cores predominantes na bandeira brasileira, representam as riquezas do país, mas também revelam uma trajetória histórica marcada por mudanças que formaram este que é um dos mais importantes símbolos da Pátria. Oficialmente apresentada no dia 19 de novembro de 1889, a atual bandeira foi adotada logo após a proclamação da república por meio de um decreto assinado pelo marechal Deodoro da Fonseca, à época presidente provisório do Brasil. Este é apenas um dos detalhes tratados pelo livro “A bandeira do Brasil e outros símbolos nacionais”, lançado em 2019 pelo Centro de Documentação e Disseminação de Informações do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE.



Clique e faça o download

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101632.pdf>



Pão de Queijo

RECEITA DO MÊS

Uma das mais típicas e populares receitas brasileiras tem origem mineira, mas também é conhecida e admirada em vários países do mundo, que chegam a importar toneladas do produto. Trata-se do pão de queijo, uma iguaria presente nos cafés da manhã de muita gente, mas que também serve como opção para matar aquela fome que surge de repente no decorrer do dia. Além de ser gostoso a qualquer hora, o pão de queijo é fácil de fazer, como revela esta receita que preparamos especialmente para você:

Ingredientes

- 2 ovos
- Sal a gosto
- Meia xícara de óleo
- 1 copo americano de leite
- 1 copo americano de água
- 500 gramas de polvilho azedo
- 100 gramas de queijo parmesão ralado

Modo de preparo: Em uma panela, ferva a água e coloque o leite, o óleo e o sal. Acrescente depois o polvilho, misturando bem. Comece a sovar a massa com o fogo desligado e, quando ela estiver morna, coloque o queijo parmesão e os ovos, misturando bem. Em seguida, faça pequenas bolinhas com as mãos untadas e coloque cada uma delas numa assadeira também untada com óleo. Asse em forno médio por cerca de 40 minutos. 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

Outubro
2020

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/10

Pagamento de VR – 05/10

Pagamento de VT – 15/10

Pagamento de VA – 20/10

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 galvaorj@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!