



Segurança
Não se omite
perante as condições
inseguras



Nossa Gente
Equipe atua em
serviço de reabilitação
e promoção à saúde



Direito
A importância de
se colocar no lugar
do outro



Feliz Natal
Que tal uma costelinha
de porco no forno nas
festas de fim de ano?

Em 2021 continue a dizer **NÃO** à violência e à intolerância!



O ano de 2020 não será marcado apenas por aquele que foi assolado pela pandemia do Novo Coronavírus. Neste período, diversos casos de violência e intolerância ganharam destaque nas mídias tradicionais, nos grupos de aplicativo e redes sociais. Episódios envolvendo a violência contra a mulher mobilizaram a opinião pública, assim como situações de racismo que levaram negros à morte no Brasil e no mundo. Minorias também foram atacadas e sofreram com o preconceito, mas cada acontecimento veiculado ganhou projeção por um motivo que merece ser destacado: as pessoas não estão mais se calando perante a intolerância e a discriminação. Essa postura, ao ser exercida de forma crítica, pacífica e ordeira, mostra a toda sociedade que é fundamental continuar avançando em busca da tolerância, da igualdade e da fraternidade. A humanidade é diversa e plural e as diferenças permitem com que todos possam se beneficiar com as potencialidades e virtudes de cada indivíduo, independentemente da cor, do gênero, da religião ou de qualquer outra distinção. Pensar e agir a favor do próximo é a grande lição que 2020 deixa para todos. Acompanhe nesta edição matéria que trata deste assunto. **página 06**



A PALAVRA



O ano de 2020, não está sendo nada fácil, mas com os esforços de cada um de vocês, vamos sempre vencer. Que venha 2021!



Nathalia Tiemi Ueno
CEO - Diretora Executiva do Grupo Paineiras

O final do ano chegou e, mesmo com a pandemia, muita gente vai cometer os mesmos abusos que aumentam nessa época: bebida e comida em excesso e o descaso com a segurança, como a imprudência no trânsito e em casa. Vale, contudo, lembrar que os festejos natalinos e de virada do ano devem acontecer, mas com cuidados redobrados e sem exageros. Não dá para beber, dirigir e colocar à vida em risco, principalmente a dos outros. Não dá também para se envolver em brigas e desentendimentos nas ruas e avenidas, que ficam lotadas de veículos e pessoas nessa época. Em casa, a paz deve reinar e assuntos que mais separam do que unem precisam ser evitados. Comida e bebida são para festejar e não exagerar porque, depois, os exageros motivarão incômodos e mal-estar. Não deixe os cuidados com a saúde por causa do Natal e Réveillon. A Covid-19 não vai desaparecer no final de 2020 e o uso de máscara, o distanciamento social e a higienização das mãos com água e sabão e álcool gel continuam em janeiro. Aliás, isso deve ocorrer antes, durante e após as festas. O Novo Coronavírus não vê datas, comemorações ou outra situação social; ele encontra oportunidades para se espalhar e causar sofrimento e morte. Prevenção, sempre, em todo lugar. O ano de 2020 não foi fácil, mas chegamos ao fim dele com muito trabalho, união e, acima de tudo, empenho na luta contra a Covid-19. Os serviços de higienização e limpeza profissional mostraram-se ainda mais essenciais à saúde e bem-estar das pessoas e, assim, serão mantidos. Contamos com cada profissional para que, em 2021, novas batalhas sejam vencidas e que a vida retome o seu curso normal. Feliz Natal e Excelente Ano Novo!



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
Humberto Feitosa
Maria Aparecida Shiraiishi

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

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

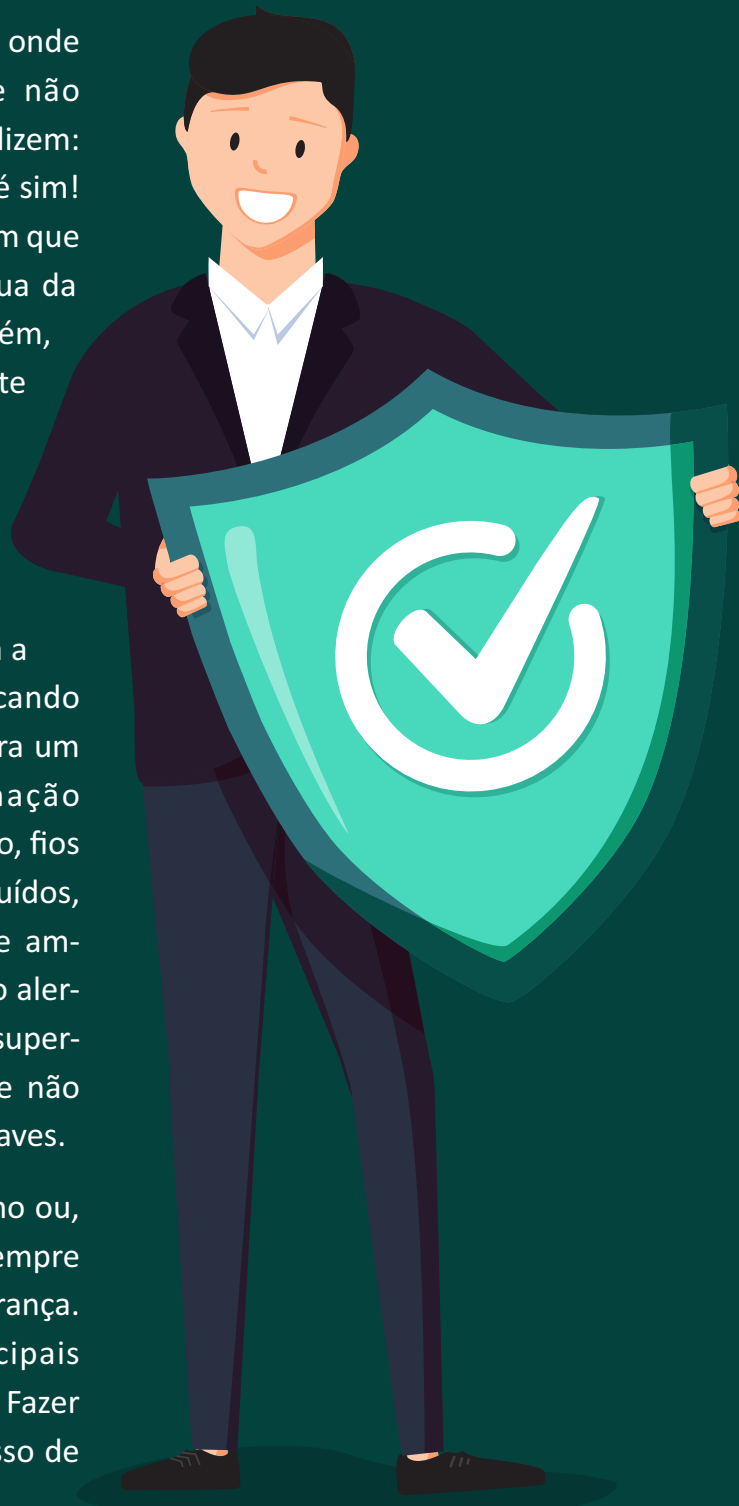
Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

CONDIÇÕES INSEGURAS

Existem pessoas que convivem, no ambiente onde trabalham, com condições inadequadas e não buscam uma solução para isso. Alguns até dizem: “isso não é problema meu”, mas, na verdade, é sim! Todos os profissionais, independente da área em que atuam, são responsáveis pela melhora contínua da qualidade de vida e bem-estar no trabalho. Porém, para conseguir um ambiente verdadeiramente bom é necessário que todos adotem ações que antecipem os riscos quando realizam suas tarefas diárias.

A antecipação aos riscos não é uma atitude complexa: basta que cada pessoa esteja atenta a melhor forma de fazer o trabalho, identificando fatores ou situações que podem contribuir para um incidente, uma lesão ou uma contaminação ambiental. Ao ver, por exemplo, buracos no piso, fios elétricos expostos, extintores de incêndio obstruídos, lâmpadas queimadas, vazamentos de águas e ambientes desorganizados, entre outros, é preciso alertar o mais rápido possível seu encarregado ou supervisor sobre essas condições inseguras que, se não forem solucionadas, podem causar acidentes graves.

Atenção: não tente resolver o problema sozinho ou, então, minimizar essa irregularidade. Avise sempre seu superior imediato ou o pessoal da segurança. Lembre-se que todos nós somos os principais responsáveis pelo nosso ambiente de trabalho. Fazer desse local o melhor a todos é um compromisso de quem está engajado com a segurança!





GRUPO PAINEIRAS atende serviço de reabilitação e promoção à saúde de Mogi das Cruzes

Situado no distrito de Braz Cubas, próximo ao hospital municipal, a UNICA - Unidade Clínica Ambulatorial “Dr. Aristides Cunha Filho”, oferece atendimentos especializados em fisioterapia e reabilitação, com foco prioritário nas pessoas com mais de 60 anos. Instalado em um prédio de dois andares, o serviço de reabilitação e promoção à saúde é oferecido pelo CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas “Dr. João Amorim”, entidade sem fins lucrativos criada 1991 por um grupo de médicos, advogados e profissionais da área de saúde do Hospital Pérola Byington. O serviços é oferecido em parceria com a Secretaria Municipal da Saúde de Mogi das Cruzes. Dentre os benefícios disponíveis à terceira idade disponíveis no setor estão academia de musculação, piscina aquecida para hidroginástica, salão de danças e de artesanato e laboratório de informática e celular, entre outros. Na área da saúde, o serviço de fisioterapia e reabilitação realiza, todos os meses, mais de 1900 atendimentos, fato que exige a limpeza contínua, especializada e técnica dos ambientes, garantindo o bem-estar de todos. Os profissionais da Paineiras cuidam de tudo com determinação, assim como do acesso das pessoas ao prédio. Aliás, a atenção e o cuidado com os idosos, que formam mais de 95% do público que circula pelas dependências da Única, são prioridades para a equipe, preparada para cumprir suas tarefas sempre com dedicação.

Que saber mais sobre estas especialidades? Acesse <https://www.paineiras.com.br>

O QUE DIZEM NOSSOS CLIENTES...

“Atendemos um público que necessita de uma limpeza que deve ser feita com técnica, cuidado e carinho e isso deve ser feito por uma empresa especializada para que o serviço prestado não coloque as pessoas em risco, principalmente neste período de pandemia. O Grupo Paineiras cumpre bem o seu papel e, a exemplo de nossa unidade, tem obtido altas taxas de satisfação. Nossos usuários elogiam bastante, apesar de serem bem exigentes. Temos um retorno muito positivo. A equipe de limpeza está sempre de prontidão e quando acontece algum incidente a resposta é rápida. Trabalhamos com a humanização no atendimento e isso ocorre desde a portaria, que também conta com um profissional da Paineiras. Não temos diferenciação entre as equipes e os profissionais da Paineiras também estão integrados a esse trabalho humanizado.

Aqui as pessoas se sentem em casa, acolhidas e estimuladas”.

Danilo Marcelino Garcia – Encarregado administrativo da UNICA / Braz Cubas



PALAVRA DE NOSSA GENTE



“Eu abro e fecho a unidade e meu trabalho é receber bem os idosos, sempre com educação. As pessoas precisam ser bem atendidas e isso começa na portaria. O cuidado tem sido redobrado neste tempo de pandemia; usamos sempre máscara e fazemos higienização constante das mãos com álcool em gel. Temos um bom entrosamento e fazemos de tudo para deixar bem as pessoas que chegam aqui”. Saulo de Tarso Ferreira Cardoso – Controlador de Acesso

“Quando comecei a trabalhar aqui foi um desafio, pois era uma nova área. Eu tive medo e receio que logo foram substituídos por confiança e aprendizado. Trabalhar com a melhor idade me fez rever todos os meus conceitos. Há um mês a Única retornou com alguns atendimentos e como o público é de idosos tudo está sendo feito com o maior cuidado e cautela”.

Marina de Oliveira Santos – Auxiliar de limpeza



“No começo foi difícil me adaptar por ser outra área, mas até aqui é bem tranquilo. O amor de ser “ser humano” é um dos valores que a Paineiras nos ensina. Ter o privilégio de trabalhar com idosos me mostra que o trabalho vai muito além do que limpar e higienizar: é saber se colocar no lugar do outro e enxergar o ser humano como ele realmente é, com suas dificuldades, conquistas e vitórias”. Ananda Carolina Neris Grengo Pimenta Santini – Auxiliar de Limpeza



Não se cale perante a violência!

O Instituto Maria da Penha apurou que, a cada 7 segundos, uma mulher é vítima de agressão física no Brasil, que ocupa a quinta colocação no mundo entre os países mais violentos neste quesito. Nos últimos anos, avanços significativos foram registrados, garantindo proteção contra a violência doméstica e familiar. Apesar disso, o número de casos ainda impressiona. De acordo com pesquisa feita em 2018 a partir da análise de artigos e dados estatísticos do mapa da violência contra a mulher, entre outras fontes, os principais fatores que levam muitas mulheres a não denunciarem os agressores são a dependência afetiva e financeira do parceiro, o medo de novas agressões e a falta de confiança nas instituições públicas responsáveis pela apuração e punição dos casos. Além disso, muitas vítimas não têm apoio para denunciar o agressor. Ao se calarem por esses ou outros motivos, as mulheres permitem que os criminosos continuem agindo livremente, acreditando que ficarão impunes. Nada, contudo, deve fazer uma mulher se calar quando ocorrem casos de violência, sejam eles físicos ou verbais. Enfrentar os obstáculos e denunciar os agressores são atitudes que reafirmam o direito de cada pessoa à vida plena em sociedade, sem qualquer tipo de distinção.

Lembre-se: nada vale mais do que sua integridade. Lute por ela!



Lei Maria de Penha: em defesa da vida e das mulheres

Sancionada em 7 de agosto de 2006, a Lei 11.340 foi inovadora ao criar mecanismos para coibir e prevenir a violência doméstica e familiar contra a mulher, uma vez que não havia, até então, uma legislação deste tipo no país. Ela é resultado da batalha de Maria da Penha Maia Fernandes, que foi uma, dentre as milhares de mulheres, vítima de agressões em casa. Na primeira vez, o ex-marido atirou contra ela, deixando-a paraplégica. Após quatro meses no hospital e inúmeras cirurgias, Maria da Penha sofreu nova e violenta agressão, desta vez quase sendo eletrocutada pelo ex-companheiro durante o banho. Apesar de tudo isso, Maria da Penha sobreviveu e não se calou, fazendo com que seu caso ganhasse repercussão em todo o mundo, levando a criação da lei que foi popularizada com seu nome. Há ainda muito a ser aprimorado no âmbito da legislação contra os agressores, mas a luta por mais segurança e respeito não deve ser paralisada por esse ou qualquer outro motivo. Assim como Maria da Penha fez, ninguém deve ficar calada quando sofre uma agressão verbal ou física, não importa quem seja o agressor ou qual fato tenha gerado tal ato irracional. As pessoas devem ser tratadas com respeito e dignidade, sempre. Fazer valer os direitos adquiridos é uma forma de aprimorar o que já existe e conquistar aquilo que ainda se almeja: uma sociedade mais justa e igualitária. Lembre-se: ninguém está acima da lei!

Para saber mais sobre a lei Maria da Penha e de como se defender contra a violência acesse:
<https://www.institutomariadapenha.org.br/lei-11340/resumo-da-lei-maria-da-penha.html>



Colocar-se no lugar do outro: lição para o novo ano que se inicia

Os casos de violência sexual, doméstica, racial e de gênero que ocorreram no Brasil e no mundo em 2020 e a mobilização e luta de vários movimentos sociais contra tudo isso leva a uma reflexão importante: cada pessoa, não importa origem, opções, crenças ou cor, precisa ser respeitada e defendida. Não cabe mais, em pleno século 21, manter comportamentos agressivos e violentos injustificáveis, como eram comuns em muitos casos no passado, apenas pelo fato de o outro agir e pensar diferente.

A própria pandemia do Novo Coronavírus, que tem causado tanta dor e sofrimento, tem obrigado as pessoas a usarem máscaras por dois motivos: o primeiro deles é a prevenção individual e o segundo e mais importante é a proteção do outro. Afinal, existem indivíduos que são assintomáticos, ou seja, não apresentam sintomas, mas podem transmitir o Covid-19 para quem está próximo por intermédio de gotículas que saem da boca e do nariz.

Ao usar máscara, uma pessoa protege a outra. O mesmo acontece com a higiene constante das mãos com água e sabão ou álcool gel e o distanciamento social, que são condutas que complementam esse ato solidário. Quando alguém não usa máscara age como se não estivesse se importando com o próximo. Por isso, colocar-se no lugar do outro é condição fundamental na luta contra essa doença que mudou o mundo e que ainda não acabou.

A mesma situação é extensiva à violência. Ao se calar perante ela, a vítima age como se não pensasse naqueles que também sofrem com esse ato, como os familiares e amigos. Quem vê uma violência e se cala, usando o absurdo argumento de que “em briga de marido e mulher não se bota colher”, é conivente com a agressão. Passou da hora de pensar apenas em si e deixar de pensar no outro. Por isso, não se cale!



VOCÊ SABIA...

Que 31 de Dezembro é o dia Esperança? A data é comemorada juntamente com o Réveillon, festa que marca o final de cada ano que, no caso de 2020, foi marcado por uma doença que mexeu com a vida de todas as pessoas, no mundo todo. Mais do que necessário, o dia da Esperança é precedido por outra data muito importante: o Natal, que comemora no dia 25 de dezembro o nascimento de Jesus Cristo. A fé em Deus é, em ambas as festividades, um fator que serve de estímulo para que o desejo por dias melhores se torne uma realidade. Acreditar em algo maior que a humanidade e ter a certeza de que essa força permitirá encarar e vencer os desafios são sentimentos que movem muitas pessoas no mundo. O ano que se acaba não foi fácil e o novo período que vai surgir também apresentará obstáculos. Porém, como diz o velho ditado, “a fé remove montanhas”. Por isso, tenha esperança. Tudo vai melhorar! Feliz Natal! E que venha 2021!

CANTINHO DA LEITURA

“Receitas de Boas Festas” é um folheto que foi produzido pelo Serviço Nestlé ao Consumidor disponível para download que traz receitas especiais para as festas do Natal e Réveillon. O cardápio é variado e apresenta sugestões de pratos leves e que fazem alusão à culinária brasileira, além de dicas de sobremesas. As receitas foram testadas na cozinha experimental da Nestlé.



Clique e faça o download

<https://bit.ly/33md5eF>



Costelinha de Porco de forno

RECEITA DO MÊS

Ingrediente que pode ser usado em qualquer época do ano, a costelinha de porco é uma opção barata, saborosa e diferente para a ceia de final de ano. Acompanhe, a seguir, uma receita que é feita no forno e que tem, como ponto forte, o tempero:

Ingredientes

- 1 cebola
- 1 folha de louro

- 3 dentes de alho
- Pimenta do reino a gosto
- Tempero tipo Chimichurri

- 1,5 kgs de costela de porco
- 1 colher de sopa de mostarda
- 200 ml de suco natural de laranja

Modo de preparo: Use uma peça inteira de costelinha de porco, retirando o excesso de gordura. Para ajudar o tempero a penetrar melhor na carne faça pequenos furos na peça com um garfo grande ou a ponta de uma faca. Reserve. Para o tempero da costelinha de porco coloque e misture, numa tigela, todos os outros ingredientes. O sal e a quantidade de temperos são a gosto. Depois coloque a costelinha e o caldo que se formou com os ingredientes misturados na tigela em dois sacos de plástico de alimentos para que não haja risco de furar e vazar o tempero. Feche a boca do saco com um barbante e deixe tudo na geladeira de um dia para o outro. Porém, se não houver todo esse tempo, recomenda-se deixar a costelinha marinando por, no mínimo, duas horas. Quando for servir, coloque a costelinha fechada no saco plástico no forno por cerca de uma hora e meia. Sirva a costelinha inteira com arroz à grega e saladas de folhas verdes escuras. Bom apetite e Boas Festas!

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 Thermas 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

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 06/01

Pagamento de VR – 06/01

Pagamento de VT – 15/01

Pagamento de VA – 20/01

Janeiro
2021

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 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!