



Recursos Humanos

Como agir em caso de problemas com o Bilhete Único

02



Bem-estar

Caminhada Viva+ agita colaboradores no Parque Tietê

03



Nossa Gente

Colaboradores fazem a diferença em escola da Zona Leste

05

Segurança e Saúde no Trabalho

Patrimônios da sociedade

O Anuário de Saúde do Trabalhador elaborado pelo Dieese – Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos revelou que, em dez anos, o número de acidentes de trabalho registrados no INSS – Instituto Nacional de Seguridade Social deu um salto de 43%. De acordo com a OIT – Organização Internacional do Trabalho, órgão vinculado à ONU – Organização das Nações Unidas, o Brasil é o quarto país do mundo em registros de acidentes no trabalho, ficando atrás apenas da China, Estados Unidos e Rússia. Segundo pesquisa do Ministério do Trabalho, mais de 600 mil acidentes foram registrados em 2015. Aliás, os números não são alarmantes apenas no Brasil. Estima-se que, no mundo, mais de 270 milhões de acidentes no trabalho acontecem anualmente. Essas ocorrências são motivadas por diversos fatores, sendo que um dos principais é o descumprimento de normas simples e básicas de proteção. Outro fator que colabora negativamente para o aumento no número de acidentes é a falta de conscientização. Foi pensando nisso que o iP preparou, nesta edição, uma matéria que trata da Segurança e Saúde do Trabalhador. Confira!

06



Saiba o que fazer caso tenha problemas com o Bilhete Único

No início do ano, diversos usuários do Bilhete Único que dá acesso ao sistema de transporte público da cidade de São Paulo foram surpreendidos com o bloqueio dos cartões. A SPTrans, empresa que é responsável pelo serviço, emitiu em março a seguinte nota de orientação à aqueles que tiveram problemas com o cadastro do Bilhete Único:

1. Todos os tipos de crédito eletrônico (comum, VT e estudante) serão colocados no Bilhete Único cadastrado (personalizado com a foto e dados do titular);
2. Para fazer o cadastro é necessário acessar o endereço: www.bilheteunico.sptrans.com.br, possuir o RG, CPF e uma foto recente 3 x 4 (padrão de documento) digitalizada;
3. Durante o cadastramento, o usuário escolhe o posto de atendimento onde

deseja retirar o cartão. Após a conclusão do cadastro o usuário pode se dirigir ao posto escolhido para retirar, gratuitamente, o Bilhete Único cadastrado (personalizado com a foto e os dados impressos);

4. Com o Bilhete Único cadastrado em mãos, o usuário deve, então, se dirigir à Central de Atendimento da SPTrans, localizada na Rua 15 de Novembro, nº 268, no centro de São Paulo. O atendimento é feito de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas. O usuário precisa trazer documentos, o Bilhete Único cancelado e o bilhete cadastrado.

5. Aqueles que já possuem o Bilhete Único cadastrado (personalizado com a foto e os dados do titular impressos) também devem se dirigir à Central de Atendimento da SPTrans na Rua 15 de Novembro, de segunda a sexta-feira, das 8 às 17 horas, portando documentos, o Bilhete Único

cancelado e o bilhete cadastrado. A SPTrans informou ainda que, excepcionalmente, enquanto houver demanda, o atendimento da central da rua 15 de Novembro será estendido das 6 às 20 horas. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 3293 2700 (Central da Rua 15 de Novembro) ou pelo site <http://bilheteunico.sptrans.com.br>

Perda de Bilhete Único

Caso você venha a perder o cartão Bilhete Único entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligar para 156, na SPTrans, ou ir direto em uma loja da SPTrans para cancelar o Bilhete Único. Após o cancelamento, assim que retirar o novo bilhete, informe a Paineiras o novo número do cartão para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é necessário que o colaborador entre em contato com a Sodexo para fazer uma nova solicitação.



Telefones Úteis

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



Datas dos Benefícios

Pagamento de **Salário** – 05/05
Pagamento de **VR** – 05/05
Pagamento do **VT** – 10/05
Pagamento do **VA** – 19/05

Maio 2017



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? 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!



Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Rodolfo Maia

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

Paulo Schmidt
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

Conheça as categorias de alimentos



Na hora de ir às compras para escolher os alimentos que compõem uma alimentação nutricionalmente balanceada é natural que surjam dúvidas devido à diversidade de informações e opiniões existentes na mídia e entre os profissionais da área. É imprescindível buscar orientações em fontes confiáveis para que a autonomia predomine ao fazer escolhas alimentares. O alimento e suas propriedades nutricionais devem ser observados com cautela, mas existe outro fator que nem sempre é levado em consideração e que faz a diferença na composição de uma alimentação saudável. Esse fator é o processamento sofrido pelo alimento antes de ser comercializado. O processamento dos alimentos influencia no perfil dos nutrientes e no sabor que agregam à alimentação, além de influenciar na escolha de outros alimentos para acompanhamento, em quais circunstâncias consumir e qual a quantidade. De acordo com o processamento durante a produção, foram definidas quatro categorias de alimentos, segundo o **Guia Alimentar Para População Brasileira 2014** do Ministério da Saúde:

Categoria 1 – composta por alimentos in natura ou alimentos minimamente processados, que são extraídos diretamente da natureza (plantas e animais) e podem ser consumidos sem que tenham que passar por qualquer alteração. Exemplos: legumes, verduras, frutas, tubérculos, leguminosas, cereais, oleaginosas, carnes, chá, café, leite pasteurizado entre outros. Esses alimentos devem formar a base de uma alimentação saudável, pois são ricos em nutrientes, tem baixa caloria (com exceção dos alimentos de origem animal) e colaboram na prevenção e tratamento de doenças crônicas.

Categoria 2 – Composta por alimentos extraídos dos in natura ou minimamente processados e utilizados para temperar, cozinhar, fritar e criar preparações culinárias, como óleos, gorduras, açúcar e sal. Esses alimentos, desde que usados com moderação em alimentos in natura ou minimamente processados, podem deixar as preparações mais diversificadas e saborosas sem que fiquem nutricionalmente desbalanceadas. Em grande quantidade, o sal e a gordura aumentam os riscos de doenças do coração enquanto o açúcar aumenta os riscos de cárie dental, obesidade e outras doenças crônicas.

Na próxima edição você conhecerá outras duas categorias de alimentos. Não perca!

Lucélia Rocha Carvalho - Nutricionista

Fonte: Guia alimentar Para População Brasileira 2014 2ª edição

Palestra Viva+ mobiliza colaboradores



No dia 8 de março, os colaboradores acompanharam atentamente a segunda palestra da campanha Viva+ da Paineiras, que foi realizada no Edifício República, no centro de São Paulo. Na ocasião, a nutricionista Sandra, da empresa Sodexo, abordou o tema “Prevenção de doenças crônicas não transmissíveis”, com destaque para a alimentação balanceada e a prática de atividades físicas. Ao final da palestra foi realizado o sorteio de brindes. **Fique atento às próximas palestras!**

Paineiras realiza Caminhada Viva+ em clima de descontração

A atividade foi realizada no dia 11 de março e atraiu colaboradores, amigos e familiares ao parque ecológico do Tietê, em São Paulo. Fique atento aos próximos eventos da campanha Viva+ e participe. Confira a foto da caminhada:



Participe da campanha Viva+

Entre em contato com seu supervisor ou encarregado para pegar e preencher sua ficha de inscrição. Coloque seus dados pessoais e não deixe de colocar o número do seu WhatsApp, por onde serão encaminhadas dicas importantes sobre alimentação, exercícios e outras informações para você ter uma vida mais viva. Por isso, Viva+ todo dia!

Paineiras realiza capacitação para a equipe que atua na Atech Engenharia

Os colaboradores participaram, no dia 21 de fevereiro, de um intenso treinamento promovido na Empresa Atech Engenharia. O trabalho foi realizado pela auxiliar de planejamento Shirley Gonçalves Brandão, juntamente o analista de treinamento Rodolfo Maia. Na oportunidade, os profissionais que atuam na empresa

tiveram a oportunidade de revisar na teoria e na prática as técnicas de higienização de sanitários. Como parte da estratégia da capacitação, as ações foram feitas no prédio onde está instalada a empresa. O propósito principal foi aprimorar os serviços, assim como como ampliar os conhecimentos sobre como eliminar qual-

quer possibilidade de contaminação durante a execução dos processos. Além do treinamento foram feitos estudos para a aplicação de um novo equipamento e a análise para a adaptação dos procedimentos, visando atender os clientes de maneira ainda mais eficaz.



Equipe que participou do treinamento na Atech Engenharia

Limpeza de sanitários exige cuidado com os detalhes

Deixar sanitários perfeitamente higienizados e prontos para serem usados a qualquer momento requer ações minuciosas que exigem o uso de materiais corretos e em bom estado, como balde, esponja, escova, pano e vassoura, além de soluções detergentes e desinfetantes. Nessas tarefas é também indispensável a utilização dos EPIs - Equipamentos de Proteção Individual, como luvas de borracha e

botas. A abordagem desses e de outros assuntos, assim como os procedimentos de limpeza que são aplicados em condições reais de trabalho fazem parte dos treinamentos ministrados pela Paineiras a seus profissionais. A meta é capacitar continuamente os colaboradores, aprimorando a qualidade dos serviços prestados e atendendo sempre às expectativas dos clientes.



INTEGRAÇÃO

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



16 DE FEVEREIRO



17 DE FEVEREIRO



23 DE FEVEREIRO

Equipe atua com destaque em escola da Zona Leste de São Paulo

Diariamente, os colaboradores da Paineiras cuidam com atenção e zelo das dependências da EMEF – Escola Municipal de Ensino Fundamental Plínio de Queiroz, situada no Parque Boa Esperança, em São Paulo. Para manter tudo limpo e higienizado, o grupo busca na união a base que garante serviços de qualidade. Os colaboradores, que não medem esforços para atender às expectativas dos clientes, estão prontos para encarar os mais diversos desafios que surgem no dia a dia de trabalho. Todas as ações são voltadas, principalmente, para atender os pouco mais de 900 alunos, além dos servidores que atuam na escola, que funciona de manhã e à tarde, de segunda a sexta-feira. A boa relação com o cliente é outro ponto forte da equipe, que está atenta às necessidades daqueles que usufruem dos serviços prestados.



A cliente Cristiane e a encarregada Letícia



Conheça mais sobre a EMEF Plínio de Queiroz

A Escola Municipal de Ensino Fundamental do Parque Boa Esperança ocupa um prédio de dois pisos que abriga, dentre várias repartições, as salas de aula, o setor administrativo, o laboratório de informática, a brinquedoteca e a biblioteca. Um conjunto formado por quadras cobertas e abertas completam o ambiente da escola, que está situada na Rua Manuel Henrique de Paiva, sem número. O atendimento ao público acontece de segunda a sexta-feira, no horário comercial e mais informações podem ser obtidas pelo telefone (11) 2731-1596.



O que diz nosso cliente

Cristiane Fátima dos Santos, diretora da EMEF Plínio de Queiroz, confere sempre os serviços prestados pelas colaboradoras da Paineiras. Na avaliação da cliente, a equipe desenvolve atividades profissionais que tem agradado às pessoas que atuam na escola. “O trabalho dos colaboradores é muito bom, assim como nossa relação com a encarregada. As atividades são integradas e o grupo conhece a dinâmica da escola”, disse a cliente, que ainda destacou a atenção do grupo para as tarefas do cotidiano. “As colaboradoras estão cientes do trabalho que devem fazer. Não é preciso passar nada a elas”. Cristiane concluiu salientando a boa relação mantida com a Paineiras. “Eu já tinha trabalhado na Escola Jardim das Laranjeiras, aqui na Zona Leste, onde a empresa também atua. A Paineiras é séria e compromissada.”

“ Palavra da nossa gente ”

“Para mim tem sido uma grande satisfação trabalhar na Paineiras. Tenho aprendido bastante na empresa e também aqui na escola. É um ótimo desafio atender as crianças”.

Letícia da Silva Jordão

Encarregada — 11 anos de Paineiras

“Nossa equipe é muito unida. Sempre uma ajuda a outra no serviço. Gosto muito de trabalhar na escola. Aliás, aqui não é apenas meu trabalho, mas é minha segunda casa”.

Esmeralda Maria Castro do Nascimento

Limpeza e Higienização – 3 anos de Paineiras

“Busco cumprir minhas tarefas e nossa encarregada nos ajuda bastante. É uma satisfação trabalhar aqui”.

Maria do Socorro Leite de Andrade

Limpeza e Higienização – 5 anos de Paineiras

“A gente aprende muita coisa na Paineiras, principalmente a sermos cuidadosos com a segurança. Nosso cliente também é muito bom”.

Simone Maria Bezerra da Silva

Limpeza e Higienização – 5 anos de Paineiras

O valor essencial da Saúde e Segurança no Trabalho

Há quem não ligue, durante um trabalho, de improvisar para ganhar tempo. Existem também aqueles que creem ser desnecessário usar, numa atividade profissional, EPIs – Equipamentos de Proteção Individual. Outros acham que são muito experientes

e que não é preciso tomar cuidado porque nada acontecerá com eles. Esses indivíduos talvez não saibam, mas eles correm o risco de sofrer acidentes graves que podem até matar. Felizmente, para muita gente, a saúde e a segurança no trabalho tem um valor

inestimável porque são essenciais à vida. Essas pessoas sabem que, sem segurança, não há atividade que tenha pleno sucesso. Conscientizar é zelar pelo bem-estar do trabalhador. Trata-se, portanto, de um dever de todos!

28 de Abril - o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho

A data, instituída em 2003 pela ONU – Organização das Nações Unidas, faz referência a uma explosão ocorrida numa mina, em 28 de abril de 1969, no estado Norte-americano da Virgínia, que matou 78 mineiros. O Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, que reverencia a memória das vítimas desse acidente, ganhou com o tempo um âmbito maior: conscientizar os empregados e os empregadores, em todo o mundo, sobre a importância da segurança dentro e fora do ambiente de trabalho. A data mostra que todos, sem exceção, têm uma parcela de responsabilidade nesse processo. Por conta disso, diariamente, cada traba-

lhador e empresário é convocado a se engajar numa luta constante pela segurança. Mais do que um evento comemorativo, o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho quer despertar a atenção da sociedade para a urgência de ações que conscientizem as pessoas, garantindo assim o bem-estar delas. Não basta que as empresas e os governos debatam questões vinculadas à saúde e segurança. Todo trabalhador deve fazer sua parte, agindo de forma consciente, mantendo atos seguros e observando a manutenção das condições seguras, seja dentro ou fora dos locais onde exercem as atividades profissionais. Seguir às

normas de segurança da empresa, usar EPIs, participar de treinamentos e cursos e estar ligado a tudo que envolve saúde e segurança são condutas que cada profissional deve manter. Ao pensar e agir de forma segura, o trabalhador garante a preservação da saúde e do bem-estar no presente e no futuro. Não descuide e fique alerta.

**Lembre-se:
sem segurança
não há
esperança!**

Segurança: uma prioridade para a Paineiras

Zelar pela segurança e saúde do trabalhador é compromisso diário da Paineiras, em todos os postos de trabalho. As ações da empresa, coordenadas pelo SESMT - Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho viabilizam, entre diversas outras ações, a capacitação constante dos colaboradores, a disponibilização de EPIs certificados para a realização

segura e eficiente dos serviços e o acompanhamento técnico das atividades nos postos. Além disso, a Paineiras incentiva o trabalho da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, formada por colaboradores eleitos entre seus colegas e por representantes indicados pela empresa. Dentre os eventos promovidos pela Paineiras envolvendo a temática da segurança destaca-se

a Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho – a SIPAT, realizada todos os anos na sede da empresa e em postos de trabalho do interior e da capital. Durante a semana são promovidas diversas atividades e palestras que priorizam a conscientização dos profissionais que atuam na empresa. Faça como a Paineiras: coloque a segurança em primeiro lugar!

PASSATEMPO

JOGO DOS 7 ERROS

Até o final de abril é época de ameixa. Encontrada na cor roxa escura, vermelha e amarela, essa fruta é fonte de fibras, cálcio, carboidratos, magnésio, sódio, ferro, potássio e vitaminas. As fotos desta página mostram ameixas ainda no pé, quase prontas para serem colhidas. Mas, atenção: uma das fotos tem 7 erros. Encontre-os!



CAÇA-PALAVRAS

Na página ao lado você conferiu porque é fundamental priorizar a segurança dentro ou fora do ambiente de trabalho. Encontre no diagrama palavras que tem relação direta com a segurança e a saúde do trabalhador:

EQUIPAMENTO / ~~PROTEÇÃO~~
INDIVIDUAL / ~~PREVENÇÃO~~
CIPA / SIPAT

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

CULINÁRIA



Mandioca, aipim, macaxeira. Alimento de vários nomes e típico dos indígenas brasileiros, essa raiz faz parte de diversas receitas saborosas. A mandioca é rica em fibras, barata e encontrada o ano todo nos mercados e feiras. Para lembrar 19 de abril, o "Dia do Índio", preparamos essa receita especial que tem a mandioca como destaque:

Ingredientes

2 xícaras de chá de mandioca cozida
300 gramas de carne moída bovina
1 lata de ervilha em conserva
1 tomate sem sementes picado
1 batata sem casca cozida
1 colher de sopa de manteiga
1 copo de iogurte natural
1 dente de alho picado
1 colher de sopa de azeite
1 cebola picada
3 ovos
Queijo parmesão ralado a gosto
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

Escondidinho de mandioca com carne moída

Modo de Preparo

Primeiro faça o recheio, temperando a carne com o alho, sal e a pimenta. Em seguida aqueça o azeite numa frigideira e refogue a carne moída. Junte a cebola e cozinhe, mexendo até ela ficar transparente. Acrescente o tomate e cozinhe tudo até virar um molho ralo. Adicione depois a ervilha, deixando por mais 5 minutos e reservando em seguida. Para a massa passe pelo espremedor a mandioca e a batata cozidas ainda quentes. Coloque manteiga em temperatura ambiente e mexa bem. Junte o iogurte, as gemas e o sal e reserve. Bata as claras em neve e misture tudo à massa. Unte um refratário e polvilhe com farinha, colocando a carne sobre a massa, que deve ser coberta com o creme e polvilhada com queijo. Leve tudo ao forno preaquecido até dourar. Retire imediatamente e, pronto, é só servir. Bom apetite!

24 DE ABRIL

Dia Mundial do Combate à Meningite

Uma pesquisa divulgada no ano passado pela empresa farmacêutica GSK mostrou índices preocupantes em relação à falta de conhecimento de pais e mães sobre a Meningite. Conforme o levantamento, sete em cada dez responsáveis disseram não saber o suficiente sobre a doença. Trata-se de um dado preocupante, pois a Meningite mata em média uma pessoa a cada oito minutos no mundo. A urgência em conscientizar a sociedade levou a ONU – Organização das Nações Unidas a determinar 24 de abril como o Dia Mundial do Combate à Meningite.

A Meningite é uma inflamação das meninges, ou seja, das membranas que envolvem o cérebro e o sistema nervoso. Ela é causada por bactérias ou vírus e, portanto, são diversos os

tipos de Meningites e nem todas são contagiosas ou transmissíveis. Em geral a transmissão ocorre de pessoa a pessoa pelas vias respiratórias, por gotículas e secreções do nariz e boca, com necessidade de contato próximo (pessoas residentes da mesma casa, que compartilham o mesmo dormitório ou alojamento) ou contato direto com as secreções do paciente.

Em princípio, pessoas de qualquer idade podem contrair meningite, mas crianças menores de cinco anos são mais atingidas. A meningite meningocócica causada pela bactéria meningococo, que é contagiosa. Os principais sintomas – febre, vômitos, dor de cabeça, rigidez no pescoço, sensibilidade à luz, fadiga e manchas vermelhas pelo corpo nos casos mais

graves – são semelhantes aos de outras tantas doenças, o que pode tornar o diagnóstico difícil e tardio.

De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, a Meningite é considerada uma doença endêmica e seu tratamento depende do agente causador sendo, portanto, feito sob orientação médica. Casos da doença são esperados ao longo de todo o ano, com a ocorrência de surtos e epidemias ocasionais, sendo mais comum a ocorrência das meningites bacterianas no inverno e das virais no verão. Medidas básicas de higiene, como lavar sempre as mãos, cobrir a boca ao tossir ou respirar e não compartilhar itens de uso pessoal com outras pessoas ajudam a prevenir a doença.

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 galvaojr@uol.com.br e informativo@paineiras.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 Márcia Alves Gama, que trabalha na creche Benfeitor Orlando da Costa, em Calmon Viana, Poá, flagrou no fim de tarde a linda imagem de um arco íris duplo enfeitando o céu. Em mensagem enviada por e-mail, Márcia destacou: "o mais lindo é que dava para ver o fim do arco íris em cima das casas de Suzano". Faça como a colega e participe deste espaço. Mostre como você vê o mundo através da fotografia!