



Nossa Gente
Paineiras está presente na CETESB de Presidente Prudente

02



Treinamento
Técnicas de limpeza mobilizam colaboradores

04



Entretenimento
Aprenda a fazer um delicioso Feijão Tropeiro

07

Nunca é tarde para aprender: vamos à escola!

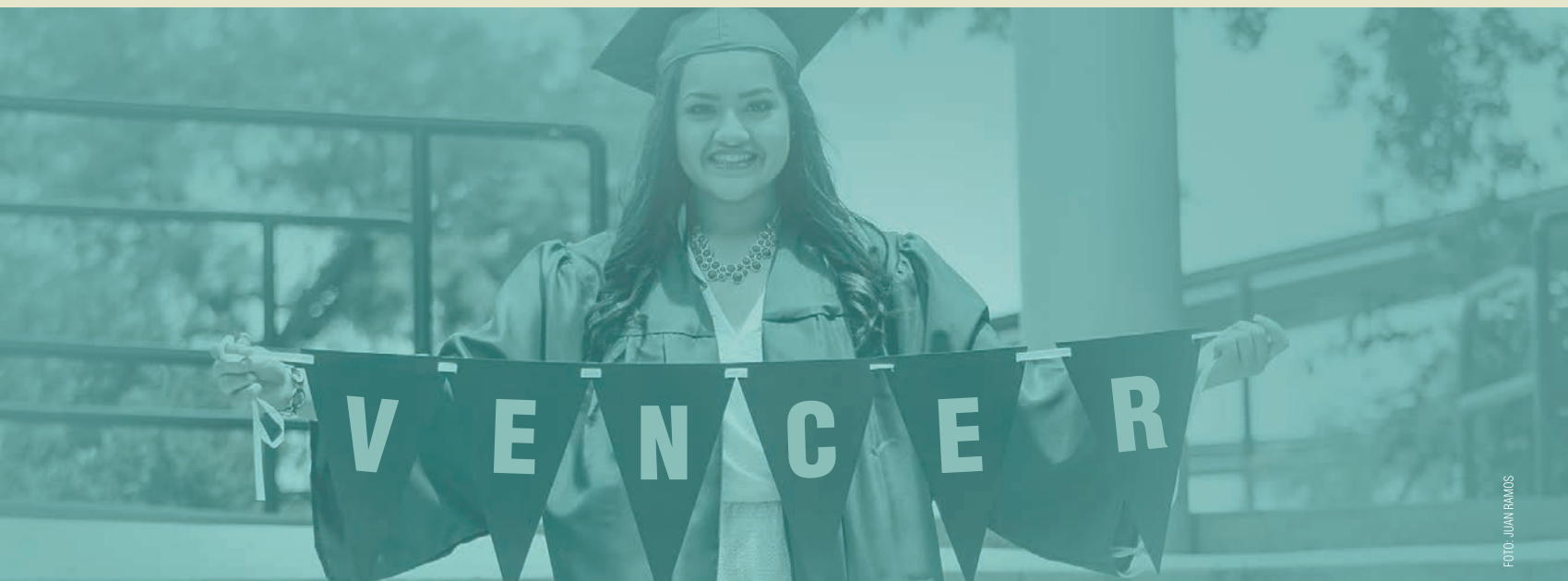


FOTO: JUAN RAMOS

O ano já começou e, para muita gente, essa será a desculpa para não voltar a estudar. Na verdade, o que passou foi a hora dessas pessoas tomarem uma atitude que certamente ajudará a mudar suas vidas: **retomar os estudos ou buscar um novo conhecimento**. Ciente da importância da educação, o iP volta a falar sobre o assunto, mostrando a você o programa de Educação Continuada que pode ser feito ainda neste mês, gratuitamente. É sua chance de voltar para a escola e aprender. Confira mais detalhes! **03**

Ser humano

COLABORADOR PAINEIRAS, ESTE INFORMATIVO É FEITO PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA



PRESIDENTE PRUDENTE, SP

Colaboradora atende a agência ambiental da CETESB



Diariamente, a profissional não mede esforços para oferecer serviços qualificados à CETESB – Companhia Ambiental do Estado de São Paulo, que atende 33 cidades da região oeste do estado na agência ambiental de Presidente Prudente. O local recebe diariamente pessoas vindas dessas localidades a procura dos serviços oferecidos pelo órgão público, responsável pelo controle, fiscalização, monitoramento e licenciamento de atividades geradoras de poluição, com a preocupação fundamental de preservar e recuperar a qualidade das águas, do ar e do solo. Para manter tudo sempre limpo e higienizado, a Paineiras disponibiliza a qualidade de seus serviços, realizados com supervisão contínua e atenta.

“ Palavra da nossa gente ”

Maria Jacinta cuida com carinho da limpeza e higienização do prédio onde está instalada a agência ambiental da CETESB de Presidente Prudente. A colaboradora, que trabalha há 12 anos na Paineiras, ressalta que gosta de prestar serviços nesse posto. “Quando entrei na Paineiras comecei trabalhando no aeroporto. Pouco tempo depois fui chamada para cobrir férias na CETESB. Desde então estou aqui”, salientou a colaboradora, que afirmou ainda estar satisfeita por fazer parte da Paineiras. “A empresa é muito boa. Incentiva a gente e cumpre com seus compromissos sempre”. Jacinta também destacou o bom relacionamento que mantém com as pessoas que trabalham na agência. “O pessoal me apoia; eles são muito bons comigo. Busco fazer o melhor serviço e ser sempre prestativa”, concluiu.

O que diz nossa cliente

Durvalina Dessotte, encarregada administrativa da agência ambiental, acompanha os trabalhos desenvolvidos pela colaboradora da Paineiras. Segundo a cliente, conhecida no posto como Aline, os serviços têm atendido às expectativas. “O trabalho realizado é muito bom. A Paineiras é uma empresa cumpridora de suas obrigações que conhece seu papel na sociedade”, salientou a cliente, que ainda destacou as ações empreendidas pela colaboradora. “Ela oferece um trabalho profissional e de qualidade. Ela está integrada no nosso dia a dia, fiscaliza e orienta. Ela é muito boa”, completou Aline.

Erramos!

Informamos que o calendário que a Paineiras ofereceu como brinde neste ano a seus clientes, colaboradores, parceiros e fornecedores foi impresso com erro nas datas de 2019. Pedimos desculpas pela falha, que para nós é oportunidade de aprendizado e de melhoria contínua. Afinal, um de nossos compromissos é com a qualidade da informação e sua devida correção.



Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Maria Aparecida Shirashi

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

Já pensou em voltar a estudar? A hora é agora!

Março começou e, por causa disso, tem gente que deve estar pensando: “agora é tarde. Não dá mais para voltar a estudar”. Engano! A todo momento há uma oportunidade para retomar os estudos ou adquirir novos conhecimentos. Os profissionais da área da limpeza e higienização, por exemplo, tem a chance de participar do pro-

grama de Educação Continuada promovido pelo SIEMACO – Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação e Limpeza Urbana de São Paulo, em parceria com o SEAC – Sindicato das Empresas de Asseio e Conservação no Estado de São Paulo, CIEE – Centro de Integração

Empresa-Escola e o Metrô. A Educação Continuada é uma das melhores opções para aqueles que desejam conquistar o diploma do Ensino Fundamental e Médio. Afinal, quem estuda de forma comprometida garante crescimento profissional e pessoal. **Veja como é fácil começar a estudar ainda hoje:**

PROVA DE CERTIFICAÇÃO

Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos – ENCCEJA / Método: Eliminação de Matérias. Documentação necessária para matrícula: RG, CPF, Comprovante de Endereço, CTPS ou Carteira de filiação – Siemaco SP (Observação: Necessário disponibilizar o certificado ou a última declaração escolar.

Caso tenha o documento).

Oportunidade

Alfabetização e Supletivo (Ensino Fundamental II e Ensino Médio). Os cursos são reconhecidos, sendo os certificados emitidos pela Secretaria da Educação de São Paulo.

ORIENTAÇÕES – NÚCLEOS

NÚCLEO / LOCAL

HORÁRIO DE AULA

Marechal

10h às 12h30 / 15h às 17h30 / 17h30 às 20h

Alameda Eduardo Prado, 648, sede – SIEMACO

Itaquera

08h às 10h / 10h às 12h / 15h às 17h30 / 17h30 às 20h

Av. Miguel Inacio Curi, 900 - Pátio Itaquera

Capão Redondo

08h às 10h / 10h às 12h / 15h às 17h30 / 17h30 às 20h

Estrada de Itapeverica, 4157 - Pátio Capão Redondo

Consolação

10h às 12h30

Rua Augusta, 1626 - Prédio de Administrativo do Metro

FAÇA AGORA SUA INSCRIÇÃO!

Inscrições na sede e subsede da SIEMACO e na sede da Paineiras, em Poá

SEDE: Alameda Eduardo Prado, 648 - Santa Cecilia, São Paulo - CEP 01218-012

SUBSEDE: Rua Doutor Carlos Augusto de Campos, 165 - Santo Amaro, São Paulo - CEP 04750-060

As aulas são realizadas de Segunda a Quinta.

Para mais informações acesse: www.siemaco.com.br/educacao-continuada

Colaboradores ampliam conhecimentos sobre as técnicas de limpeza

Os treinamentos que trataram do tema aconteceram nos dias 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 23, 24 e 26 de Janeiro. Nessas ocasiões, foram abordados os valores e a política da qualidade da Paineiras, além de um bate-papo a respeito da importância da função do Auxiliar de Limpeza e do Ajudante Geral. Porém, as capacitações tiveram como foco principal os procedimentos corretos da limpeza, envolvendo o que é a limpeza e higienização, planejamento estratégico e tipos de superfície. Ao final dos treinamentos, os participantes receberam certificados. Confira as fotos!



A Paineiras parabeniza cada integrante destas equipes pela conquista alcançada.



JANEIRO



INTEGRAÇÃO

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





ENTRETENIMENTO

PALAVRAS CRUZADAS

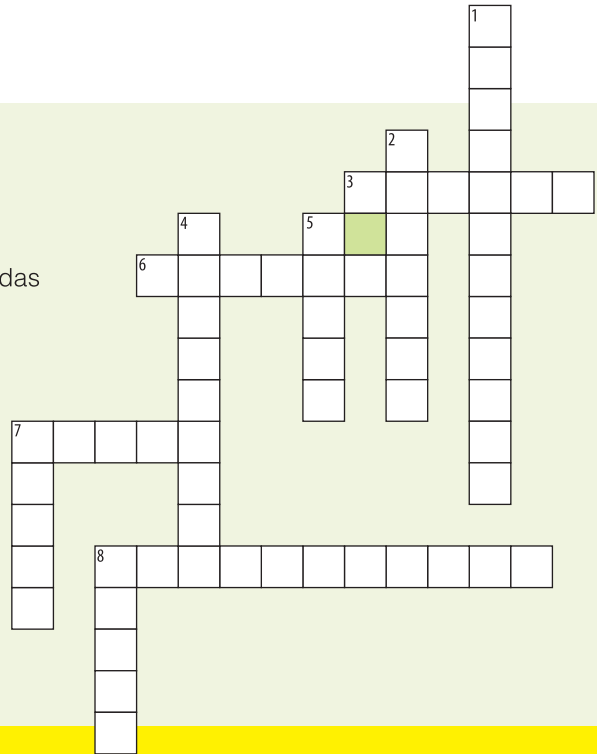
Estudar muda a vida da gente. Então comece agora, encontrando no diagrama palavras que estão relacionadas a esse importante ato. Boa diversão!

Horizontal

- 3.** Tem várias cores e serve para escrever
- 6.** Material usado dentro das lapiseiras
- 7.** É feito de madeira e serve para escrever
- 8.** Bem maior que a escola oferece

Vertical

- 1.** Faz com que eu evolua
- 2.** Tem várias folhas de papel onde copio a lição
- 4.** Aquele que ensina
- 5.** Aprendo sobre vários assuntos ao ler suas folhas
- 7.** Lugar onde o professor escreve na sala de aula
- 8.** Nome dado a quem estuda



Soneto da Fidelidade

Vinicius de Moraes

*De tudo, ao meu amor serei atento
Antes, e com tal zelo, e sempre, e tanto
Que mesmo em face do maior encanto
Dele se encante mais meu pensamento.*

*Trecho de um soneto de Vinicius de Moraes,
um dos grandes poetas do Brasil.*

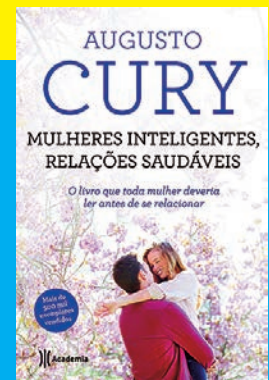
VOCÊ SABIA...

...que **21 de março é o Dia Mundial da Poesia**? A comemoração, criada em 1999 pela UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, celebra a antiga arte de escrever em versos, que podem ser livres ou compostos por rimas. Existem vários tipos de poesia sobre os mais diversos assuntos. A data visa incentivar essa diversidade e a livre criação e divulgação de ideias através das palavras.

CANTINHO DA LEITURA

Quantos tipos de mulheres existem? Essa é uma das questões levantadas pelo livro “Mulheres Inteligentes, Relações Saudáveis”, do médico e professor Augusto Cury. A obra, que mostra o lado positivo e negativo de cada comportamento, revela mulheres que são observadoras, analíticas, casulos, dentre outros tipos. Segundo o autor, a identificação dos tipos permite, por exemplo, reconhecer o real valor de cada indivíduo. Para informações sobre este livro acesse:

www.planetadelivros.com.br/livro-mulheres-inteligentes-relacoes-saudaveis-2-edi/167777



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 ou 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 que você está esperando? Siga nosso exemplo, pegue o celular e faça fotos que mostrem o lugar onde você vive. Mostre como você vê o mundo pela fotografia!



Um dos lugares mais conhecidos de São Paulo é a Avenida Paulista. Situada no ponto mais elevado da capital, a importante via tem pouco mais de três quilômetros e oferece uma infinidade de opções culturais. Uma delas é o MASP - Museu de Arte de São Paulo, que está instalado em um prédio suspenso por quatro pilares vermelhos que formam um vão livre de 74 metros.

JOGO DOS 7 ERROS

A jaca é uma das maiores frutas cultivadas, sendo que algumas podem ultrapassar os 30 quilos! Nativa da Ásia, essa fruta tropical é da mesma família do figo e da amora, sendo sua maior safra no final de novembro. As fotos mostram uma jaqueira carregada com as frutas, que normalmente ficam prontas para serem colhidas entre dezembro e janeiro. Mas, fique atento. Uma das imagens tem 7 erros. Encontre-os!



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

CAÇA-PALAVRAS

Os dias ainda continuam quentes e pedem uma alimentação rica em fibras, sais minerais e vitaminas. Porém, muita gente esquece disso e, mais tarde, sofre com problemas de saúde ocasionados pela ingestão de alimentos gordurosos. Ache no diagrama tipos de alimentos saudáveis que devem ser consumidos o ano todo:

~~VEGETAIS~~ / LEGUMINOSAS / BANANA / MELANCIA / GRÃOS / CEREAIS / PEIXES / LATICÍNIOS

IP CULINÁRIA



Prato típico da comida mineira, o feijão tropeiro tem origem da época do Brasil Imperial, sendo atribuído aos tropeiros – homens que transportavam diversas mercadorias em por tropas a cavalo ou em lombos de burros. Nutritivo e rico em calorias, o feijão misturado à farinha de mandioca, torresmo, linguiça, ovos, alho, cebola e tempero ganhou novas versões ainda mais saborosas. Confira, a seguir, uma receita simples, barata e fácil de fazer em casa:

Feijão Tropeiro

Ingredientes

500 gramas de feijão cariquinho cozido e sem caldo
 1 xícara de chá de farinha de mandioca
 Couve cortada bem fininha sem o talo
 125 gramas de linguiça de porco
 200 gramas de carne de sol
 3 dentes de alho picados
 1 cebola pequena picada
 125 gramas de torresmo
 200 gramas de bacon
 6 ovos
 Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão numa panela de pressão e reserve. Ao mesmo tempo coloque numa panela grande o torresmo para fritar e, quando ele estiver bem dourado, reserve o torresmo. Deixe um pouco da gordura produzida por ele na panela, onde serão fritos o bacon bem douradinho, que também deve ser reservado. Outra parte da gordura deve ser reservada a parte. Em seguida, frite a carne com a cebola e o alho, deixando dourar. Retire a carne, frite a linguiça e reserve. Refogue a couve e não esqueça: use sempre a mesma panela. Retire a couve e, se preciso, acrescente um pouco da gordura do torresmo reservada a parte para fazer os ovos mexidos. Retire o ovo e torre a farinha e, quando ela estiver torrada, coloque todos os ingredientes na panela e novamente e misture. Assim que a mistura estiver bem encorpada acrescente o feijão e tempere com a pimenta a gosto. Pronto. É só servir com arroz branco!



Você já baixou e instalou o aplicativo **Portal Paineiras App** em seu celular?

Se você é colaborador da Paineiras e ainda não tem o nosso aplicativo em seu smartphone, não perca tempo! 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) ou a AppleStore (IOS) em seu celular, busque por Portal Paineiras App, baixe e instale.

O aplicativo funciona também pelo endereço portal.paineiras.com.br de qualquer computador ou celular.

Convênios Paineiras

Todos estes convênios, 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 informações acesse www.smartfit.com.br

Amil Dental

Entre em contato com seu supervisor para ter informações sobre o convênio odontológico. Acesse também www.amildental.com.br

Farmácias Drogasil e Droga Raia

Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

Faculdade UMC e Faculdade Braz Cubas

Mogi das Cruzes, SP

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

Parque Aquático Termas dos Laranjais

Olimpia, SP

Mais informações no site www.termas.com.br ou ligue no horário comercial para (17) 3281 8015.

Pink Academia Feminina

Poá, SP

Informações: (11) 4634 4543

SESC – Serviço Social do Comércio

Mais informações no site www.sescsp.org.br

TK Libras

Rua Coronel Sousa Reis, 196
Carrão - São Paulo
(11) 2831 5064

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 – 4003-3167
Benefício Social Familiar – 0800 773 3738



Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/04
Pagamento de VR – 05/04
Pagamento do VT – 10/04
Pagamento do VA – 20/04

Abril 2018



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!