



Viva+
Eustresse?
Distresse? Saiba
o que é isso!

02



Nossa Gente
CETESB de Assis conta
com os serviços da
Paineiras

03



Treinamento
Capacitação trata
de trabalhos com
eletricidade

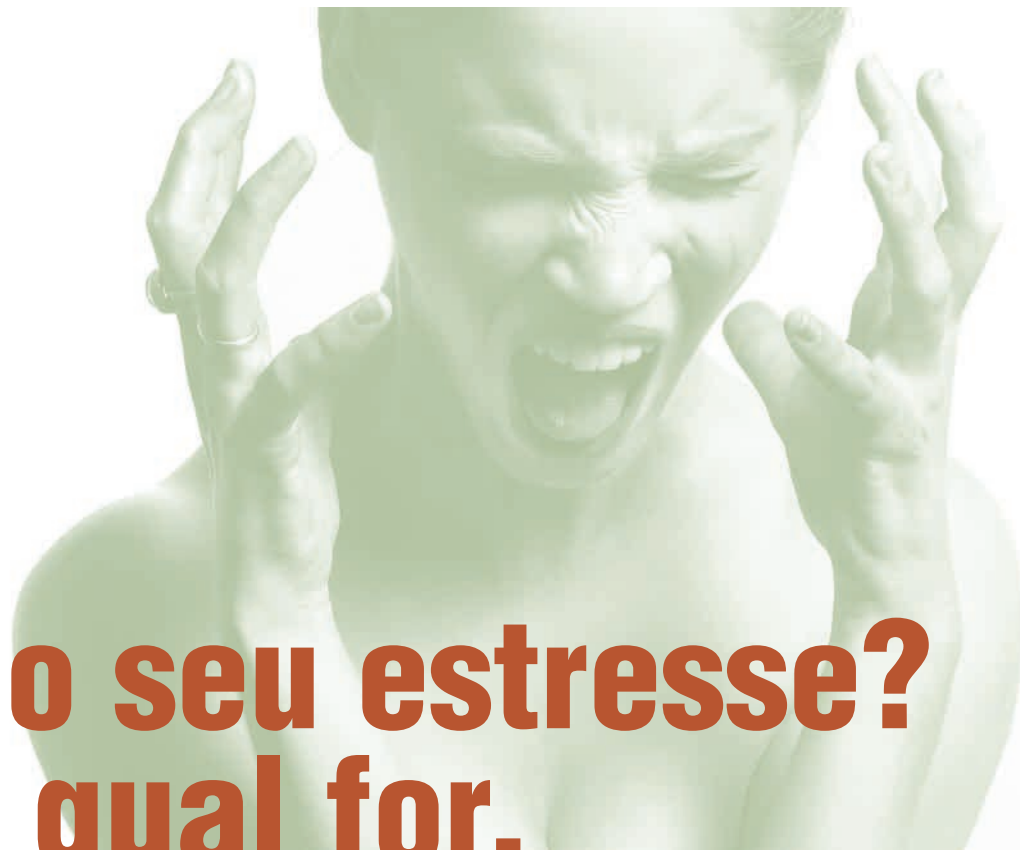
04 e 05

Paineiras: 32 anos fazendo a diferença na vida de muita gente!

Junho é um mês especial para a Paineiras. Afinal, foi neste mês que a empresa foi fundada! Porém, existem outros bons motivos que chamam a atenção para essa data. Em mais de três décadas de existência, a Paineiras consolidou seu nome como sendo uma das referências nacionais em serviços profissionais integrados, levando a centenas de clientes de toda capital e interior o que há de melhor em limpeza profissional e conservação, limpeza em setor alimentício, limpeza hospitalar, serviços de portaria e recepção, limpeza técnica em alturas, serviços

de copa, controle de pragas e manutenção de áreas verdes. Mas há outra área que a Paineiras faz toda a diferença. Desde que foi criada, a empresa envolve-se de forma ativa em diversas causas sociais que beneficiam crianças, jovens, adultos, idosos e deficientes que, muitas vezes, não tem o acolhimento que merecem e necessitam. Nesta edição, o iP trás uma matéria especial que trata do engajamento social da Paineiras, que agora é também uma “Empresa Amiga da APAE” de Poá. Confira! **06**

Ser ético



Qual é o seu estresse? Seja qual for, pense positivo!

Temos discutido sobre o estresse e vimos que ele só é vilão quando não conseguimos nos livrar das reações que ele causa em nosso organismo. Mas então é possível utilizar o estresse a nosso favor? A resposta é sim! Há também o “Eustresse”, que são alterações em nosso organismo que ajudam a nos motivar, nos manter desafiadores, produtivos e felizes quando, por exemplo, nos apaixonamos ou estamos esperando o resultado de uma prova ou processo seletivo. Isso significa que, diante das dificuldades, nosso corpo se comporta de forma motivadora e essa tensão sentida vira uma força para resolver os problemas, pois esperamos que a resolução dessa dificuldade seja uma superação. Por causa disso os desafios não se apresentam como sensações

angustiantes, mas sim, como sensações gratificantes. O “Eustresse” é conhecido como o “estresse do bem” e pode nos ajudar a sair da zona de conforto e buscar novos desafios profissionais e pessoais. Mas, e quando o estresse pode ser negativo? Quando ele se torna “Distresse”. Trata-se de um vilão na vida de muitas pessoas, pois transforma os problemas corriqueiros da vida em situações insuportáveis. Todas as atividades parecem ser angustiantes e difíceis de superar. Cada pessoa sente esse lado negativo a sua maneira e desenvolve diversos sintomas.

Mas, e aí? Como lidar com esses “estresses”? Devemos manter o foco na atividade que estamos fazendo, nos mantendo positivos. A positividade ajuda com que tenhamos facilidade

para tomar decisões. A medida que nós pensamos sobre algo ou observamos alguma coisa, nós sentimos emoções, que podem ser positivas ou negativas. Portanto, busque priorizar o que é bom, dando valor a tudo que realmente vale a pena!

Procure também dedicar algum tempo de lazer a si mesmo. Hoje em dia temos diversos parques públicos que oferecem academias ao ar livre, sem contar espaços apropriados para lazer. Busque passar um tempo com sua família e amigos.

Lembre-se: o estresse pode ser aliviado com momentos de prazer. Viva+!



Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Eliane Lima
Maria Aparecida Shiraishi

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



Paineiras está presente na agência ambiental da Cetesb de Assis

O que diz nosso cliente

Marcelo Bomfim Perches, encarregado administrativo da agência ambiental da Cetesb de Assis, acompanha de perto todos os serviços prestados pela Paineiras. O cliente avalia que o atendimento tem superado às expectativas. “Estou aqui há cinco anos e a Paineiras está presente desde o começo das atividades da agência. A parceria tem sido boa e entendo que a atenção da empresa é importante para que isso ocorra. Há um contato frequente com a supervisora, que sempre nos visita. Não há também o que reclamar da colaboradora. Considero interessante o convívio com a empresa”, destacou Marcelo. Outro cliente que está atendo às atividades da Paineiras é Fabio Massahiro Ohira, escriturário da agência de Assis. Ele destaca o empenho da profissional de limpeza: “O trabalho é bom. A atenção da colaboradora é grande. Ela é educada e está bem entrosada na agência. Há dedicação ao trabalho”, finalizou.

“ Palavra da nossa gente ”

Jeize Sabino de Souza está há 4 anos de Paineiras. De acordo com a profissional de limpeza e higienização, as atividades são realizadas em um ambiente agradável. “Sempre trabalhei neste posto e gosto muito daqui. O pessoal é muito legal e sou muito bem recebida por todos”. Jeize explica ainda que busca, com seu trabalho, atender às expectativas dos clientes. “No dia a dia procuro fazer o melhor. Estou sempre disposta a cumprir minhas atividades da melhor forma possível. Busco manter tudo em ordem, sempre observando a Padrão Paineiras. O pessoal confia no trabalho da gente. Estou bem satisfeita”, completou a colaboradora.

“No dia a dia procuro fazer o melhor”



Parceria Cetesb Assis e Paineiras (esq. p/ dir.): Cliente Marcelo, colaboradora Jeize, supervisora Maria Candido e cliente Fábio

A unidade da Companhia Ambiental do Estado de São Paulo fica situada na Via Chico Mendes, 75, atendendo não apenas ao município de Assis, mas também a outras 30 cidades da região oeste do interior paulista. A agência está abrigada em duas instalações que ficam próximas a outros órgãos estaduais, como a Polícia Ambiental, Defesa Agropecuária, entre outros. Todos os dias, a unidade da Cetesb recebe diversas pessoas em busca dos mais variados serviços prestados pelo órgão público, que dispõe de instalações que abrigam áreas administrativas, técnicas e gerência, além de arquivo. Para manter tudo sempre em ordem, limpo e higienizado, a Paineiras disponibiliza os serviços de uma profissional que está atenta a cada detalhe.



Segurança em instalações elétricas é tema de capacitação em Poá

A Paineiras promoveu nos dias 10, 17, 24 e 31 de Março de 2018 e 07 e 14 de Abril o treinamento "Segurança em instalações e serviços em eletricidade -

NR 10 atualização". As atividades, que atenderam a Norma Regulamentadora prescrita nos termos do inciso I, do parágrafo 2º, do artigo 39 da Lei nº 9,394,

de 20 de dezembro de 1996, tiveram duração total de 20 horas. O público alvo do treinamento foram os eletricitistas e auxiliares e encarregados de manutenção responsáveis por diversos serviços que envolvem eletricidade. O curso capacitou os profissionais para realizarem, com toda segurança necessária, manutenções que oferecem riscos elétricos. Além de atualizarem os conhecimentos em segurança em instalações e serviços em eletricidade, os participantes também receberam, na grade do curso, treinamentos sobre Primeiro Socorro e Prevenção de Incêndios. Confira as imagens das atividades:



INTEGRAÇÃO

ABRIL



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



Atividades mobilizam colaboradores de São José dos Campos

Este treinamento foi ministrado no dia 12 de maio na Fundação Helio Augusto de Souza - Fundhas, em São José dos Campos, envolvendo as 17 unidades externas que atuam na Instituição. A capacitação teve como foco principal os procedimentos corretos da limpeza, envolvendo o que é a limpeza e higienização, planejamento estratégico e tipos de superfície. Na oportunidade também foram apresentadas as instruções sobre a Norma regulamentadora - NR 06, que diz respeito a utilização correta de Equipamentos de Proteção Individual - EPI.



Treinamento aborda questões relacionadas à segurança na Petrolpol



No dia 09 de maio aconteceu, na sede do cliente Petrolpol, treinamento para os colaboradores. Na ocasião foram abordados temas relacionados à segurança e saúde dos trabalhadores,

como as normas de segurança nas atividades de limpeza e higienização de superfícies diversas (segundo a NR 06). A capacitação abordou também o tema Higiene e Saúde, pelo qual foram



propostas reflexões sobre a importância de adotar hábitos adequados no dia-a-dia que preservem a saúde e bem-estar físico, mental e ambiental.



Paineiras, 32 anos: uma história marcada pela solidariedade

A Paineiras completa, neste mês, 32 anos de existência. Trata-se de uma importante data que deve ser comemorada não apenas por causa das vitórias conquistadas no âmbito profissional, mas também devido às mudanças que a empresa tem feito à vida de muita gente – principalmente daquelas pessoas que mais necessitam. Nessas últimas três décadas, a Paineiras mantém-se engajada em muitas causas sociais que beneficiam inúmeras crianças, idosos e deficientes. Essa solidariedade é contagiante e levou muitos colaboradores e seus familiares, além de parceiros e amigos a envolverem-se em prol de uma so-

cidade melhor.

O mais recente exemplo desse comprometimento foi a parceria estabelecida com a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE, de Poá. A partir de agora, a Paineiras é uma “empresa amiga” da instituição, que atende 69 crianças e jovens, entre 9 a 24 anos, na área da educação; e outros 70 adultos em projetos sociais que envolvem atividades como teatro, culinária e horta, entre outros.

Segundo Paula Fernanda Samuel Nakashima, diretora da APAE de Poá, a parceria é uma demonstração de

envolvimento com as causas sociais. “Para a gente, a presença da Paineiras representa um ganho gigantesco que não tem como mensurar”. A diretora explica que a entidade oferece atendimento multidisciplinar, com o envolvimento de profissionais da área de fonoaudiologia, psicologia e fisioterapia, entre outros. Os atendimentos são feitos em ambulatório próprio e beneficiam ainda crianças e adultos que não permanecem na entidade. “É muito bom ter como parceira empresas do porte da Paineiras que, com essa iniciativa, demonstra que tem um olhar atento e carinhoso para o deficiente”, completou.

Envolvimento em causas sociais: marca registrada da Paineiras

A Paineiras não mede esforços em mobilizar seus colaboradores e familiares em benefício das mais diversas causas sociais. Além da Apae de Poá, a Paineiras contribui com o GAPC (Grupo de Apoio a Pessoa com Câncer), com o Lar Mãe Mariana, de Poá, SP e é afiliada e contribui também com a Fundação Abrinq, entidade social sem fins lucrativos que promove ações diversas junto há mais de 7 milhões de crianças e adolescentes de todo o Brasil.

*E você? O que está esperando?
Faça como a Paineiras: seja solidário
e faça sua parte!*



ENTRETENIMENTO

JOGO DOS 7 ERROS

Muita gente, quando chega a São Paulo, fica impressionada com a quantidade de edifícios que existem na cidade. Vista de cima, a capital é um verdadeiro “mar de prédios”, como mostram essas fotos. Porém, preste muita atenção, pois uma das imagens tem 7 erros. Encontre-os!



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

CAÇA-PALAVRAS

Junho é mês do inverno, estação que exige roupas quentes, cuidados extras com a higiene e mais atenção à alimentação. Afinal, todo mundo quer curtir o frio e não sofrer por causa dele. Encontre no diagrama palavras relacionadas com a época mais gelada do ano:

~~AGASALHO~~ / SOPA / RESFRIADO / FRIAGEM / VENTO / TOUCA / COBERTOR / CHOCOLATE QUENTE

IP CULINÁRIA



O frio está chegando e com ele sempre surge aquela vontade de provar um doce diferente. Mas, o que fazer nestas horas? Maças podem ser uma opção, ainda mais se servirem para fazer uma deliciosa panqueca. Confira agora uma receita nutritiva dessa sobremesa deliciosa que promete saciar os desejos mais exigentes. Acompanhe!

Panqueca de Maça

Ingredientes

- 2 maçãs descascadas e raladas
- 2 gemas
- 2 claras em neve
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de manteiga amolecida
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de açúcar

Modo de preparo

Adicione as gemas, o açúcar e o sal no liquidificador até ficar um líquido homogêneo. Em seguida acrescente a farinha de trigo e o fermento peneirados e bata por mais 5 minutos para incorporá-los à mistura. Despeje a mistura em uma tigela e adicione a maçã ralada. Misture tudo muito bem, usando espátula. Reserve. Em uma batedeira, bata as claras em neve e, a seguir, acrescente-as, aos poucos, à massa, misturando sempre de baixo para cima para elas não quebrarem. Aqueça uma frigideira pequena com um pouco de manteiga em fogo baixo e, com o auxílio de uma concha, coloque um pouco da massa para cozinhar. Deixe cozinhar até as beiradas começarem a desgrudar e então vire para dourar do outro lado. Repita esse processo até acabar a massa. A panqueca de maçã pode ser servida com mel, sorvete, calda de caramelo e com açúcar e canela. Use a imaginação e delicie-se!



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

Parque Aquático Thermas dos Laranjais

Olímpia, SP

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

Pink Academia Feminina

Poá, SP

Informações: (11) 4634 4543

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.

Academias Smart Fit

Para informações acesse
www.smartfit.com.br

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.

SESC

Mais informações no site
www.sescsp.org.br

TK Libras

São Paulo, SP (Carrão)

R. Coronel Sousa Reis, 196
Informações: (11) 2831 5064

Clube Thermas do Vale **NOVO**

São José dos Campos, SP

Informações: (12) 2136 8888
ou entre em contato com
o RH da Paineiras.



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 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) 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.

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 – 06/07
Pagamento de VR – 06/07
Pagamento do VT – 10/07
Pagamento do VA – 20/07

**Julho
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!