



Nossa Gente
Paineiras presente no
Adolfo Lutz de Presidente
Prudente

02



Treinamento
Dia da Jardinagem
reúne profissionais
da Paineiras

04 e 05



Alimentação
Aqueça o frio com uma
deliciosa quiverinha com
costela

07

PAINEIRAS SEGURANÇA

Surge a mais nova referência
em proteção ao patrimônio no Brasil!



Após completar 32 anos de existência, o grupo Paineiras oferecerá mais um serviço que tem sua incontestável marca de qualidade. Trata-se da Paineiras Segurança, empresa especializada em proteção patrimonial que disponibilizará o que há de melhor neste segmento. Com a novidade, a Paineiras amplia ainda mais o leque de serviços prestados aos clientes e parceiros, que agora contarão também com tecnologia de ponta e profissionais treinados e habilitados por órgãos competentes para atuar, com excelência, em segurança. 05

IMAGEM ILUSTRATIVA

Encarar a vida com **bom humor**

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





O inverno chegou: cuide bem de sua saúde!

Você sabia que os dias frios do inverno exigem um gasto maior de energia do organismo? Isso ocorre porque o corpo trabalha mais para produzir calor. Além disso, a estação mais gelada do ano faz com que muita gente fique desmotivada a praticar atividades físicas, essenciais à saúde em qualquer época, seja ela quente ou fria.

De acordo com os especialistas, exercitar-se deve ser um hábito rotineiro que necessita ser adotado e praticado por qualquer pessoa pelo menos três vezes por semana, durante trinta minutos, no mínimo. É fundamental ter ânimo para encarar esse desafio, principalmente no inverno. Caso contrário, não serão apenas os quilos a mais que passarão a fazer parte de seu corpo. Afinal, é nesta época que aumenta muito o consumo de alimentos calóricos à base de carboidratos, como as massas, enquanto os legumes e as verduras são deixados de lado.

O organismo, sem a estimulação dos exercícios físicos, fica mais vulnerável a contrair doenças comuns nesse período, como as gripes e os resfriados. Alergias também são comuns, pois os ambientes ficam mais fechados por conta do frio. Manter a casa sempre limpa e

arejada, na medida do possível com as janelas abertas durante o dia, torna os ambientes menos propícios ao acúmulo de poeiras e ácaros – insetos microscópicos que vivem e se multiplicam dentro das fibras de tapetes, travesseiros, almofadas, sofás, bonecos de pelúcia e roupas de cama, ou seja, em vários lugares da casa que geralmente as pessoas têm muito contato e passam mais tempo. Lavar e higienizar essas peças ajuda na prevenção de problemas de saúde.

A hidratação do corpo é outra questão esquecida no inverno. Os dias frios inibem as pessoas a beberem água e, o pior: elas aumentam o consumo de bebidas com muito açúcar! Água é vida e ela não deve ser esquecida, nunca. Todos os dias devem ser consumidos pelo menos dois litros de água, seja no calor ou no frio. E como o assunto é água, não esqueça de lavar as mãos com mais frequência. Essa conduta deve ser também um hábito que precisa ser mantido o ano todo, mas intensificado no inverno, pois o contato com áreas contaminadas por bactérias aumenta de forma considerável.

Lembre-se: atividades simples como caminhada, corrida ou bicicleta são

ótimas opções para evitar o ganho de peso e manter a saúde em dia no inverno. Fazer alongamento e aquecimento antes dos exercícios e usar roupas que mantenham o corpo aquecido são dicas importantes para aqueles que querem cuidar da saúde e espantar a preguiça. Por isso, não fique parado no inverno. Agite sua vida!

Participe do Programa Viva+

A saúde é o maior bem que as pessoas têm em vida, pois sem ela tudo fica mais difícil. Muitos, porém, esquecem de cuidar do corpo e da mente por inúmeros motivos. Essa situação deve mudar e, como forma de contribuição para este fim, a Paineiras criou o Programa **Viva+**. Fique atento às redes sociais da Paineiras e participe das atividades. Afinal, saúde é o que interessa!



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

Presidente Prudente, São Paulo

Paineiras marca presença no Instituto Adolfo Lutz

Instalado na região central da cidade, próximo ao Hospital do Câncer, da Santa Casa e do Fórum de Presidente Prudente, o Instituto Adolfo Lutz abriga diversos laboratórios de ponta, assim como salas administrativas. Para manter todos os ambientes limpos e higienizados, as profissionais da Paineiras não medem esforços em oferecer serviços de qualidade. Afinal, a unidade do instituto atende a 46 cidades da região de Presidente Prudente, recebendo assim, diariamente, a visita de um expressivo número de pessoas.



Saiba mais sobre o Instituto Adolfo Lutz

O cliente atua na promoção da saúde no Estado de São Paulo como Laboratório Central de Saúde Pública, credenciado pelo Ministério da Saúde e está presente com doze Laboratórios Regionais, sediados em municípios estratégicos do Estado de São Paulo, como Presidente Prudente, liderando ações de vigilância sanitária, epidemiológica e ambiental. O Instituto Adolfo Lutz desenvolve importantes projetos científicos envolvendo diversas áreas do saber, com colaboração internacional, nas áreas de ciências biomédicas, bromatológicas (que estudam os alimentos) e químicas. O órgão tem por missão participar de diversas ações de Vigilância Epidemiológica, Sanitária e Ambiental para prevenção, controle e eliminação de doenças. Em Presidente Prudente, o Instituto Adolfo Lutz está sediado na Avenida Coronel José Soares Marcondes, 2357, no Jardim Paulistano, atendendo pelo telefone (18) 3221 1449.

Fonte: www.ial.sp.gov.br



Encarregado Francisco, colaboradoras Tainara e Rosane e a cliente Mariza

O que diz nossa cliente

Mariza Meneses Romão, bióloga e diretora técnica de saúde, acompanha diariamente os trabalhos executados pelas profissionais de limpeza. “A Paineiras trabalha conforme as normas do contrato e cumpre o que foi proposto. O trabalho está dentro do que foi pedido e esperamos que continue assim. Temos uma boa parceria”, destacou a cliente, que ressaltou o empenho da equipe que atende o Instituto Adolfo Lutz. “Não há o que desabone o trabalho. A equipe da Paineiras composta pela supervisora Maria Candido, o encarregado Francisco e as nossas duas profissionais são pessoas boas e acolhedoras. Desde o início do contrato com a instituição temos uma boa relação”, completou a cliente.

“ Palavra da nossa gente ”

Tainara Silva dos Santos tem 9 meses de Paineiras. Segundo a colaboradora, o ambiente de trabalho é muito bom. “Para mim está tudo excelente. Temos uma rotina de trabalho organizada. Temos um cronograma de tarefas e dividimos os serviços. O posto é bem tranquilo. Somos em duas e cada uma tem uma atribuição. Mas nós também trabalhamos em equipe, uma ajudando a outra. Isso garante a qualidade do serviço”. Já Maria Rosana Oliveira da Silva, que está na Paineiras faz 8 meses, resalta que a oportunidade de trabalhar no posto é proveitosa. “A experiência de trabalhar na Paineiras também tem sido boa. Gosto do companheirismo com a parceira de trabalho e com clientes. O trabalho flui de forma positiva. Fazemos tudo para atender o cliente”, completou a colaboradora.

Paineiras promove 1º Encontro com a Jardinagem

O Centro de Treinamentos da sede da Paineiras, em Poá, foi o local onde ocorreu com pleno êxito o “1º encontro com a Jardinagem”. O evento, realizado no dia 05 de junho, foi criado com intuito de oferecer um espaço para uma discussão técnica, ideal para abordar as dificuldades que são encontradas no dia a dia da área e as possíveis soluções. Dentre os vários assuntos relacionados ao setor destacaram-se à segurança no trabalho dos jardineiros e a importância de manter uma comunicação assertiva com outras áreas técnicas, como limpeza e controle de pragas, priorizando o trabalho em equipe e a qualidade dos serviços.



MAIO



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



Treinamento de Técnicas de Limpeza mobiliza colaboradores



As atividades aconteceram

nos dias 12 e 19 de maio e abordaram os valores e a política da qualidade da empresa. Das reações empreendidas na capacitação teve destaque o bate-papo com os participantes a respeito da importância da função de Auxiliar de Limpeza e Ajudante Geral. Porém, vale destacar que o foco principal do treinamento foram os procedimentos corretos da limpeza, envolvendo o que é a limpeza e higienização, planejamento estratégico e tipos de superfície. Acompanhe as fotos:



PATINEIRAS SEGURANÇA

Inovação na proteção patrimonial

Proteger o patrimônio, garantindo bem-estar e tranquilidade às pessoas. Esta é a meta da Patineiras Segurança, que oferecerá o que há de melhor em tecnologia e qualidade, assim como profissionais altamente qualificados e habilitados para atuação nas mais variadas situações que envolvem segurança patrimonial. A nova empresa, totalmente regularizada pelos órgãos que coordenam o setor, como a Polícia Federal, nasce com a experiência e credibilidade adquirida pelo Grupo Patineiras, que amplia o leque de serviços que são reconhecidos e aprovados por clientes e parceiros.

Fernanda Guimarães, do setor comercial da Patineiras, explica que a criação da nova empresa era um desejo antigo da direção. “Desde o ano passado, o grupo trabalha com a documentação que criou a Patineiras Segurança. É uma empresa nova, que



IMAGEM ILUSTRATIVA

já está pronta para atuar na área de segurança”, explicou Fernanda.

Além de contar com vigilantes habilitados, treinados e credenciados por órgãos competentes, a Patineiras Segurança oferecerá segurança armada e desarmada. O serviço está sendo dispo-

nibilizado ao clientes que já conhecem o padrão de qualidade Patineiras. Porém, a meta é conquistar novos parceiros e ampliar, assim, o campo de atuação do grupo. “É um mercado promissor. A expectativa é que a gente venha, ao longo do ano, a fazer boas parcerias”, concluiu Fernanda.

Patineiras: qualidade em tudo que faz!

Há mais de três décadas, a Patineiras tem oferecido o que existe de melhor nas áreas em que atua. Com a Patineiras Segurança não será diferente! Tudo foi preparado visando o bem-estar e a tranquilidade dos clientes, que encontram na Patineiras não apenas uma referência em seriedade e qualidade, mas também profissionais especializados e prontos para encarar qualquer desafio. A constante capacitação das equipes e o investimento contínuo em equipamentos de ponta e tecnologia também fazem

parte das inovações disponibilizadas. Tudo isso mostra a preocupação da Patineiras com as pessoas, que estão sempre em primeiro lugar. Esse diferencial é facilmente notado nos serviços de limpeza e conservação, de copa, de manutenção predial, de limpeza hospitalar, de limpeza técnica em alturas e de portaria e recepção. A Patineiras Segurança já nasce com todo esse potencial, habilitando-se de forma incontestável para atuar com força neste novo mercado.

JOGO DOS 7 ERROS

Julho é mês da Copa do Mundo, que neste ano acontecerá na Rússia. Chegou a hora de torcer pelo Brasil. Porém, fique atento: uma das imagens tem 7 erros. Encontre-os!



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

CAÇA-PALAVRAS

Os dias frios do inverno fazem com que as pessoas busquem as mais variadas alternativas para se aquecer. Ache no diagrama palavras que fazem referência ao calor tão necessário nesta época gelada do ano:

SOPA / COBERTOR / FOGUEIRA / AQUECEDOR / ~~PIJAMA~~ / AGASALHO / EDREDOM

CULINÁRIA



Prato típico da culinária mineira, a quirera é também chamada de canjiquinha. Trata-se de um alimento muito consumido no inverno não apenas por ser calórico, mas por dar a sensação de bem-estar. O prato, quando acompanhado de costelinha de porco, fica ainda mais atraente. Confira, a seguir, uma receita simples e fácil de fazer em casa no inverno:

Quirerinha de milho com costelinha de porco

Ingredientes

1 quilo de quirerinha ou canjiquinha
Meio quilo de charque (carne seca)
1 quilo de costelinha de porco crua
Meio quilo de linguiça calabresa fatiada
Cebola e alho picados a gosto
Óleo para fritar
Cheiro-verde a gosto
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque a quirerinha/canjiquinha de molho em água por 2 horas, depois escorra e reserve. Cozinhe o charque em bastante água na panela de pressão por 15 minutos ou até amaciar. Escorra, corte em pedaços e reserve. Corte a costelinha em pedaços e frite em óleo e, quando ela estiver quase boa, acrescente a linguiça, mexendo até dourarem. Reserve a gordura da fritura. Passe a costelinha, a linguiça e o charque para outra panela, juntando a cebola, o alho, o cheiro-verde e leve ao fogo. Acrescente a canjinha, misturando bem e mexendo para não grudar no fundo da panela, regando devagar com a gordura reservada da fritura. Coloque água cobrindo tudo e tempere com sal e pimenta. Continue adicionando água até que a canjiquinha fique cozida. Sirva quente, acompanhada de pão.



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.termas.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

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 – 06/08
Pagamento de VR – 06/08
Pagamento do VT – 10/08
Pagamento do VA – 20/08

**Agosto
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!