



Nossa Gente
CETESB de Marília dispõe da qualidade Paineiras

03



Treinamento
Técnicas de Limpeza mobilizam colaboradores

04 e 05

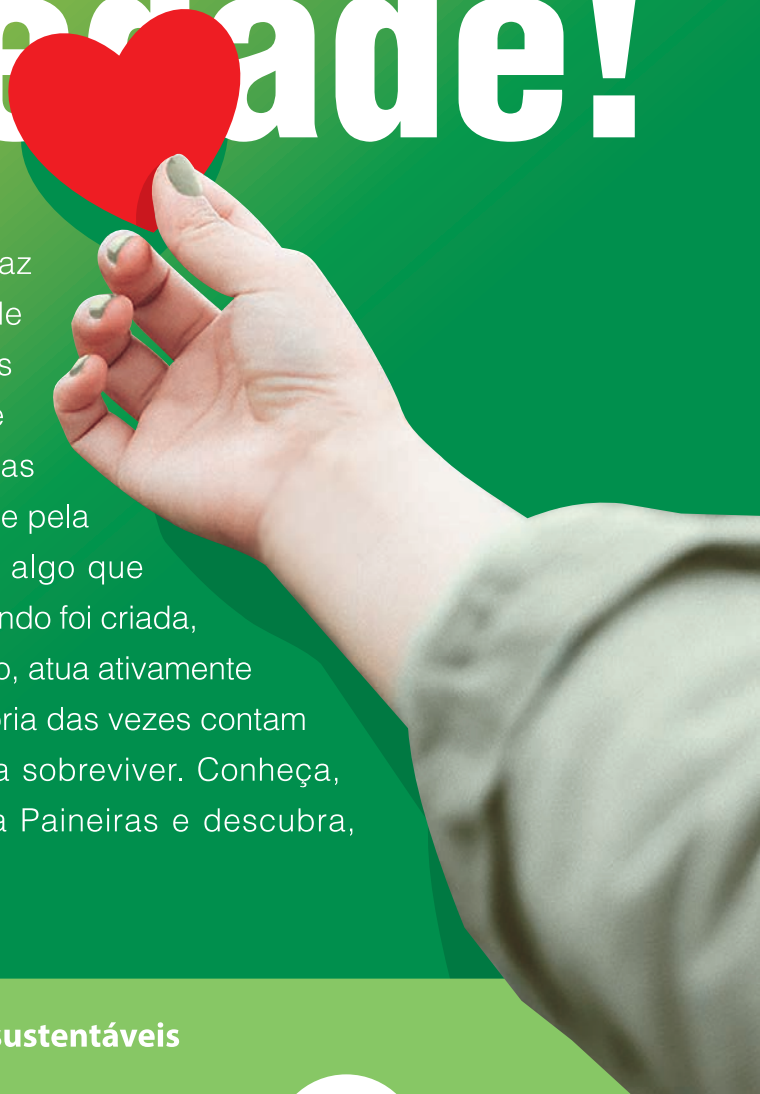


Benefícios
Novo convênio: é hora de aprender Inglês!

07

Não economize Solidariedade!

Quem é precavido sabe que cada centavo poupado faz toda diferença no final do mês. Quem economiza entende que é possível conquistar não apenas tranquilidade, mas também ajudar o meio ambiente. Quem poupa água e luz, por exemplo, preserva os rios que são usados pelas empresas responsáveis pelo abastecimento das cidades e pela geração de eletricidade. Poupar é importante, mas há algo que nunca deve ser economizado: a solidariedade! Desde quando foi criada, a Paineiras sabe o valor de ajudar a quem precisa. Por isso, atua ativamente no auxílio a diversas entidades assistenciais, que na maioria das vezes contam somente com o apoio de pessoas e de empresas para sobreviver. Conheça, nesta edição, duas ações sociais que tem o apoio da Paineiras e descubra, também, como é fácil esbanjar solidariedade! 02



Ter **atitudes sustentáveis**

Esbanje em Solidariedade!

A economia faz parte da vida da maioria dos brasileiros. Porém, economizar não deve ser um ato restrito apenas ao lado financeiro. Qualquer pessoa pode poupar recursos essenciais que vem da natureza, como a energia elétrica, que é gerada por usinas que usam as águas represadas de rios. Quem economiza luz em casa não só ajuda o bolso como o meio ambiente. Mas já pensou em usar o dinheiro poupado para ajudar uma entidade assistencial? Afinal, se há algo que não deve ser economizado é a solidariedade! **Então aproveite e participe da campanha Apae Energia**, que arrecada contribuições espontâneas dos consumidores de energia elétrica através da fatura mensal. A iniciativa, que faz parte de um acordo entre a Companhia Elétrica, a Federação das Apaes dos Estados e a Federação Nacional, convida a sociedade a contribuir com doações para o auxílio dos serviços prestados pelas unidades da Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais. A Apae de Poá é uma delas, assim como outras unidades existentes no estado! Para mais informações ligue 0800.722.2723 ou então acesse www.apaepoasp.org.br **Participe!**



Juliana, Adriele, Andreia, Jussara e Solange

Paineiras dá apoio ao GAPC de Mogi das Cruzes

O Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer é uma entidade sem fins lucrativos que ajuda pacientes e seus familiares com o fornecimento de medicamentos, próteses, fraldas e suplementos alimentares. O grupo oferece atendimentos psicológico, fisioterapêutico, nutricional e orientação jurídica e ainda realiza palestras, cursos e orientações diversas, assim como ações sociais como o "Projeto Prevenir", um ônibus consultório que dá orientações

sobre prevenção de câncer bucal, de pele e de mama. Cerca de 4290 pessoas são cadastradas na unidade de Mogi das Cruzes, que atende 16 cidades da região metropolitana de São Paulo e do Alto Tietê. Solange Nagy, assistente social coordenadora da unidade de Mogi das Cruzes, explica como teve início a parceria com a Paineiras. "Começamos recebendo doações da empresa, que também nos ajudou na festa de Natal do ano pas-

sado. Daí fizemos o contato com a Paineiras para mostrar o trabalho do GAPC. Desde esse primeiro contato, a Paineiras foi muito receptiva e parceira", disse Solange, que enalteceu o apoio semanal que tem recebido para a manutenção da limpeza e higienização da unidade de Mogi das Cruzes. "Recebo com o maior carinho o apoio da Paineiras. Ter esse apoio é maravilhoso, ainda mais para uma instituição que sobrevive de doações", completou.

Quer ajudar também? Saiba mais sobre o GAPC acessando www.gapc.org.br/mogi

Erramos!

Na última edição, de nº 207, indicamos por engano, logo abaixo do selo do iP na primeira página, que aquele jornal era do mês de agosto. Na verdade, a citada edição devia apresentar, no mesmo espaço, que era referente a Julho.



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



Marília, São Paulo

CETESB conta com o atendimento especializado Paineiras



Supervisora Maria Cândido, colaboradora Maria e a cliente Daniela

Instalada em um prédio de dois andares, a agência regional da Companhia Ambiental do Estado de São Paulo atende 29 cidades do centro-oeste paulista. O órgão público ainda possui, no local, uma divisão de laboratórios que, além da região de Marília, oferece serviços às cidades de Bauru, Presidente Prudente, Assis, Dracena e Araçatuba. O edifício onde está a CETESB, que é também compartilhado por outras instituições, como a Secretaria Estadual de Agricultura e a Defesa Agropecuária, recebe expressivo número de visitantes que buscam os mais variados atendimentos relacionados a ações que envolvem o meio ambiente. Para deixar tudo sempre limpo e higienizado, a Paineiras disponibiliza uma profissional qualificada, que recebe apoio constante da supervisão. A meta é proporcionar aos clientes e aos visitantes ambientes agradáveis, com conforto e bem-estar.



O que diz nossa cliente

Os serviços realizados pela Paineiras na CETESB de Marília são acompanhados de perto por Daniela Silvestre Fragoso, encarregada administrativa do órgão público. De acordo com ela, a colaboradora cuida da limpeza de todas as dependências com zelo e atenção. “A profissional é extremamente dedicada. Ela tem um convívio harmonioso com a gente e procura fazer os serviços corretamente. Ela já está incorporada ao nosso dia a dia”. Segundo Daniela, a colaboradora demonstra estar satisfeita e disposta. “Quando a pessoa está feliz ela fica mais disposta para exercer suas funções. Isso é nítido nela”, disse a cliente, que aponta a Paineiras como a responsável pela motivação da colaboradora. “Eu admiro bastante a forma como a empresa executa e administra o serviço prestado, desde o critério de escolha do funcionário, passando pelo treinamento e a vinda frequente do supervisor. A colaboradora se sente amparada e a gente se sente mais seguro. Não ficamos isolados, pois a Paineiras está bem presente”, salientou Daniela, que ainda destacou a preocupação da empresa em resolver qualquer questão que envolva a prestação do serviço. “Toda vez que é preciso, a Paineiras busca resolver os problemas da melhor maneira possível, oferecendo serviços de qualidade”.

“ Palavra da nossa gente ”

Maria Jarride Andriola Cestari acaba de completar um ano na Paineiras. A colaboradora, que trabalha pela primeira vez numa empresa de limpeza e higienização, atuou anteriormente numa empresa alimentícia de Marília. De acordo com a profissional, a nova experiência é muito proveitosa. “Trabalhar na Paineiras tem sido bom. Nossa empresa é boa em todos os sentidos. Aqui me sinto valorizada e motivada. Sempre tem alguém da empresa por aqui, orientando e acompanhando nosso serviço”. Segundo Maria, essa presença constante faz a diferença no ambiente de trabalho. “A gente vê que a empresa se importa com o funcionário e com o cliente. É muito bom trabalhar aqui no posto. O pessoal é bacana e educado. O ambiente é bem gostoso. Procuro fazer o melhor para deixar todos satisfeitos”.



Capacitações em Técnicas de Limpeza beneficiam colaboradores

Os treinamentos, realizados nos dias 20, 23 e 26 de junho, abordaram os valores e a política da qualidade da Paineiras. Nessas ocasiões ainda ocorreram bate-papos sobre a importância da função do Auxiliar de Limpeza e do Ajudante Geral. Vale lembrar, porém, que o foco principal dos treinamentos foram os procedimentos corretos da limpeza, envolvendo o que é a limpeza e higienização, planejamento estratégico e tipos de superfície. Confira as imagens:



JUNHO



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







ENTRETENIMENTO

PALAVRAS CRUZADAS

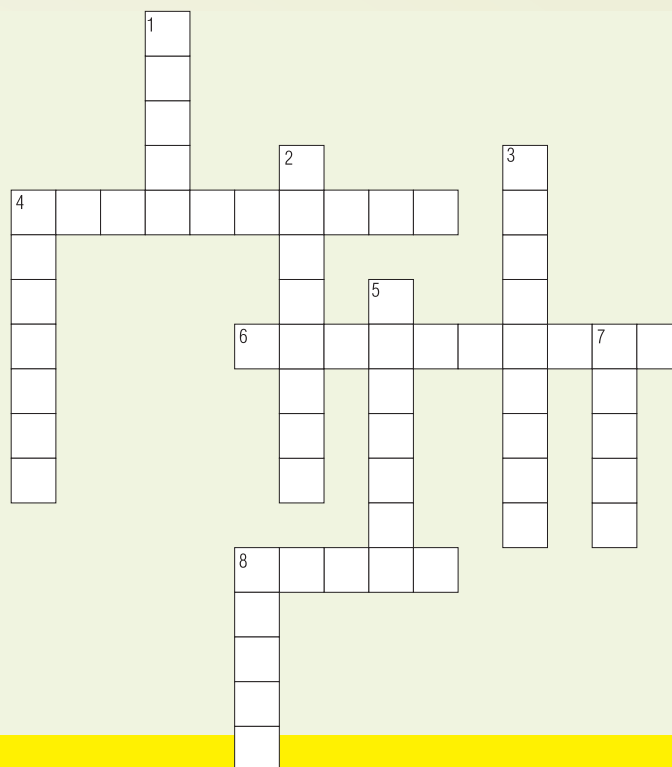
Chegou a hora de se agasalhar bem! Então comece agora, encontrando no diagrama palavras relacionadas às roupas usadas no inverno. Boa diversão!

Horizontal

4. Meia feminina que veste os pés e as pernas e chega até a cintura
6. Ajuda a manter os pés quentinhos
8. Tem cano longo ou curto e as mulheres usam nos pés

Vertical

1. Peça de lã que cobre a parte superior da cabeça
2. Protege meu pescoço no inverno
3. Casaco usado como última camada das roupas
4. Tipo de blusa que normalmente tem capuz
5. Casaco curto, aberto à frente
7. Uso para esquentar as mãos
8. Peça de roupa longa usada para se manter quente em dias frios



VOCÊ SABIA...

...que 22 de Agosto é o Dia do Folclore? A data, oficializada pelo Congresso Nacional em 1965, visa valorizar histórias e personagens que fazem parte da cultura brasileira. Folclore é uma palavra que tem origem no inglês, formada pela junção de "folk" (povo) e "lore" (sabedoria ou conhecimento). Trata-se de um conjunto de tradições e manifestações populares constituído por lendas, mitos, provérbios, danças e costumes passados de geração em geração. O dia do Folclore é marcado por várias comemorações em todo o Brasil.

CANTINHO DA LEITURA

Já que o tema é o frio, porque não ler uma obra que se passa no inverno da Rússia? "Palácio de Inverno" resgata momentos marcantes do país onde aconteceu, neste ano, a Copa do Mundo. A trama é narrada em primeira pessoa pelo personagem Geórgui Jachmenev, que é nomeado guarda costas do filho do Czar, Alexei Romanov, em 1915. A história se passa durante a revolução Russa e tem, como foco, as dificuldades impostas pelos conflitos históricos. Para informações acesse:

www.companhiadasletras.com.br



A foto que você confere nesta edição foi tirada pelo supervisor Fábio de Carvalho, que atua na região do Vale do Paraíba, Serra da Mantiqueira e Litoral Norte. A imagem mostra o nascer do sol na divisa das praias Cocanha com Massaguaçu, na cidade de Caraguatatuba. É comum observar no horizonte no outono e inverno o avermelhado do céu, que ocorre devido as baixas temperaturas.

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 o exemplo do supervisor Fábio! Pegue o celular e faça fotos que mostrem o lugar onde você vive. Mostre como você vê o mundo pela fotografia!

Hey, you!

Que tal aprender inglês?

Novo convênio entre as escolas Wizard e Yázigi e a Paineiras oferece a oportunidade para você aprender o idioma inglês

A Paineiras acaba de fechar parceria com o Grupo Pearson, responsável pelas escolas de Inglês Wizard e Yázigi. Para ter acesso aos cursos, os colaboradores contarão com valores acessíveis e pagamento facilitado. Os horários para estudar Inglês também são variados. Confira a tabela para os cursos oferecidos pela Wizard, que ainda dá 20% de desconto no valor da taxa da matrícula:

O Yázigi oferece 30% de desconto no valor da taxa da matrícula e no valor das mensalidades. Para ter direito ao benefício, o colaborador deve preencher cadastro na internet, acessando:

<http://sistemas.pearson.com.br/PortalParcerias/CentralCadastro.aspx?E=paineiras>

Após realizar o cadastro será liberado um voucher, que deve ser apresentado na unidade que o aluno deseja estudar, juntamente com documento com foto e documento que comprove vínculo com a Paineiras. O desconto é válido para colaboradores e dependentes (esposo ou esposa e filhos). No caso de matrícula de dependente, o colaborador deve enviar documento que comprove vínculo a Paineiras.

De Segunda a Sexta

Das 07h às 10h	R\$ 199,90
Das 10h às 12h	R\$ 209,90
Das 12h às 16h	R\$ 199,90
Das 16h às 22h	R\$ 209,90

Aos Sábados

Das 07h às 10h	R\$ 219,90
Das 10h às 12h	R\$ 219,90
Das 12h às 16h	R\$ 219,90

Não deixe o Estresse tirar seu sono!



Todo mundo, em algum momento da vida, já acordou no meio da noite pensando em algo que precisa resolver. Sentir dificuldades para “desligar” a cabeça e dormir é muito comum, pois o estresse tem ligação direta com o sono e pode ser inevitável. Todo mundo já passou ou ainda passará por situações estressantes que podem afetar a qualidade do sono. Isso ocorre porque, nesses momentos, o corpo produz maior quantidade dos hormônios cortisol e adrenalina, que nos preparam para agir e enfrentar as tensões. Porém, se o cortisol e a adrenalina não baixarem durante a noite, perdemos o sono. E após uma noite mal dormida, o dia fica difícil de suportar. Ficamos mais lentos e cansados, sem contar o mau humor!

O estresse é uma das maiores causas de insônia. Uma noite

bem descansada é essencial para renovar as energias e enfrentar o dia a dia. Se você tem dificuldades para dormir é essencial buscar algumas formas para melhorar isso. Uma boa alimentação, por exemplo, contribui para a diminuição do estresse e, consequentemente, gera uma boa noite de sono. Mas, lembre-se: à noite devemos evitar alimentos que contêm cafeína, como chocolate e café. As atividades físicas durante o dia também contribuem para ter uma noite adequada de sono, reduzindo os níveis de estresse. Entretanto, vale lembrar que os exercícios não devem ser feitos muito próximos ao horário de dormir, pois é necessária a desaceleração do nosso organismo para entendermos que está na hora de repousar. Além disso, ambientes com pouca luz e silenciosos ajudam a proporcionar um ambiente calmo.

Você também pode aplicar técnicas de respiração. Uma dica é a respiração profunda, que é fácil de aprender e pode ser praticada em quase qualquer lugar, proporcionando uma forma rápida de ter os níveis de estresse sob controle. É só seguir os passos:

1. Enquanto puxa o ar pelo nariz, conte vagarosamente até quatro;
2. Relaxe e segure o ar, sem inspirar nem expirar, por sete segundos;
3. Deixe, lentamente, o ar sair pela boca contando até oito;
4. Repita os passos num total de quatro sequências. Inspire novamente, segure o ar e expire completamente.

E se mesmo assim a falta de sono persistir é importante buscar orientação de um especialista para auxiliar na melhor maneira de conduzir o tratamento.



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.

TK Libras

São Paulo, SP (Carrão)
R. Coronel Sousa Reis, 196
Informações: (11) 2831 5064

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

Clube Thermas do Vale

São José dos Campos, SP
Informações: (12) 2136 8888
ou entre em contato com
o RH da Paineiras.

NOVO

Escolas de Inglês Wizard e Yázigi

<http://sistemas.pearson.com.br/PortalParcerias/CentralCadastro.aspx?E=paineiras>

Mais informações na página 7 deste iP

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.

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 – 06/09
Pagamento de VR – 06/09
Pagamento do VT – 10/09
Pagamento do VA – 20/09

**Setembro
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!