



**Capacitação**  
Colaboradores de São José dos Campos são homenageados

02



**Nossa Gente**  
Cetesb de São José do Rio Preto conta com a Paineiras

03



**Culinária**  
Arroz de Carreteiro: uma delícia do folclore brasileiro

07

# Relacionamento social com pessoas com deficiência: uma prática cidadã!

**Você sabia que não há nada de errado em ser diferente?** Aos poucos, a sociedade se beneficia das diferenças que somam talentos e potencialidades. As pessoas com deficiência estão inseridas neste contexto e participam ativamente das mais diversas ações sociais. No trabalho, as pessoas com deficiência revelam empenho e dedicação, deixando nítido que

ser eficiente depende da vontade em evoluir e não de uma condição física ou mental. Neste mês, a criação da lei de cotas que estimulou empresas a contratarem pessoas com deficiência completou 18 anos. A Paineiras, que sempre investiu em seus colaboradores, mantém as portas abertas àqueles que desejam fazer a diferença, sejam pessoas com deficiência ou

não. Essa postura faz parte da rotina dos colaboradores, que são estimulados a indicar pessoas com deficiência para trabalhar na Paineiras. Acompanhe no iP uma matéria que dá dica sobre como ter um relacionamento social correto com pessoas com deficiência que merecem, acima de tudo, respeito e reconhecimento.

04, 05

# Colaboradores fazem treinamento para trabalhos em espaços confinados



Participantes do treinamento em espaços confinados

A atividade, ministrada pelo técnico em segurança do trabalho Rogério de Almeida Bernardo, atendeu os profissionais que integram a equipe de controladores de Pragas da Paineiras. O treinamento fez a atualização dos conceitos da Norma Regulamentadora – NR 33, que trata de espaços confinados, sendo uma ação fundamental às atividades executadas pelo grupo no dia a dia de trabalho. Os participantes recicaram o conhecimento sobre os riscos de atuar em lugares considerados como espaço confinado, ou seja, locais não projetados para ocupação humana contínua, pois oferecem riscos como pouco oxigênio, falta de iluminação, entre outros. Realizado no dia 27 de junho, o treinamento destacou as medidas de segurança, capacitando os colaboradores a realizar atividades de forma a evitar acidentes e imprevistos.



## Colaboradores recebem certificados

A homenagem ocorreu no dia 3 de julho e foi extensiva a um grupo de colaboradores que atuam em São José dos Campos que foram elogiados pelos clientes. O supervisor Fábio e Willian do setor de Recursos Humanos da Paineiras acompanharam a entrega dos certificados. Parabéns aos homenageados!

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



**GRUPO  
Paineiras**

**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](mailto:informativo@paineiras.com.br)  
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade

**[www.paineiras.com.br](http://www.paineiras.com.br)**



NOSSA GENTE, NOSSOS PARCEIROS

Colaboradoras Angélica e Elizangela, cliente Akira e supervisora Maria Cândido

SÃO JOSÉ DO RIO PRETO, SP

# Paineiras marca presença na Cetesb de São José do Rio Preto

A Agência Ambiental atende 40 cidades da região noroeste do interior paulista e suas instalações, que ficam em um complexo de prédios que abrigam ainda o DER – Departamento de Estradas de Rodagem e a Polícia Rodoviária estadual, contam com áreas administrativas, técnicas e gerência, além de arquivo, dentre outros setores. Semanalmente, a unidade da Cetesb de São José do Rio Preto recebe cerca de 250 pessoas de diversas localidades em busca dos mais variados serviços relacionados ao meio ambiente. Para manter tudo em ordem, limpo e higienizado, a Paineiras dispõe de uma equipe de profissionais que está atenta aos mínimos detalhes.



## O que diz nosso cliente

Akira Okuyama Filho, encarregado administrativo da Cetesb, acompanha de perto o trabalho das profissionais da Paineiras. Para ele, as atividades atendem às expectativas. “Avalio que os serviços são prestados de forma excelente. As colaboradoras são dedicadas, apresentam proatividade e simpatia. Elas estão integradas a rotina”, destacou Akira, que salientou o apoio que a agência recebe da Paineiras. “A supervisora vem periodicamente aqui. A gente sempre troca ideias e busca fazer melhorias. Ela nos atende bem e todos os problemas são resolvidos prontamente. Os serviços da Paineiras nos atendem muito bem”, completou o cliente.

### “ Palavra da nossa gente ”

*“Gosto de trabalhar na Paineiras e na área de limpeza. Graças a Deus está sendo uma boa experiência atuar na Cetesb. Eu e a Elizangela trabalhamos em dupla e nós combinamos bem juntas. A meta é prestar o melhor serviço. Para isso contamos com o apoio do cliente, que nos incentiva”.*

**Angélica Regina Izidoro**

Auxiliar de Limpeza / 2 meses de Paineiras

## Saiba mais sobre a Cetesb em São José do Rio Preto



A Agência Ambiental tem mais de 40 anos de existência na cidade, sendo um dos primeiros escritórios regionais descentralizados da Cetesb instalados no Interior do estado de São Paulo. Dentre os serviços prestados à população destacam-se o licenciamento ambiental, a emissão de autorizações florestais e o atendimento a emergências químicas, dentre outras ocorrências que envolvem o meio ambiente. A Agência de São José do Rio Preto fica na Avenida Floriano André Cabrera, Residencial Cidade Jardim, no Jardim São Marcos. Mais informações pelo telefone (17) 3218 4300 ou acesse [www.cetesb.sp.gov.br](http://www.cetesb.sp.gov.br)



MAIS  
ACESSIBILIDADE  
NAS  
AMIZADES

# Dicas importantes sobre relacionamento social com pessoas com deficiência

**Você sabia que ser diferente é ser normal?** No passado, quem possuía algum tipo de deficiência era discriminado, excluído e não tinha as mesmas chances na sociedade só porque era diferente. Tratava-se de uma postura errada e preconceituosa, que ignorava as potencialidades que cada indivíduo tem, independente das limitações físicas ou mentais que ele possa ter. Hoje, muita gente mudou esse pensamento e descobriu que ser deficiente não significa ser incapaz. A inserção no mercado de trabalho

de pessoas que tem algum tipo de deficiência tornou-se um ato de inclusão social que reconhece as habilidades dessas pessoas. Porém, ainda existem aqueles que ainda não aprenderam a conviver com as diferenças e, por causa disso, agem de maneira inadequada. Ter acesso à informação é essencial para mudar este comportamento. Acompanhe, a seguir, algumas dicas sobre como conviver com as diferenças em qualquer ambiente:

## Use o termo correto: deficiente!

“Deficiência” é uma condição entendida pelos especialistas como ausência ou disfunção psíquica, fisiológica ou anatômica. Existem casos em que pessoas nascem com deficiência, mas há outros em que a deficiência é causada por alterações físicas ou biológicas que surgem com o decorrer dos anos. As deficiências também ocorrem por causa de doenças ou de acidentes. Quando nos referimos a alguém que tem qualquer tipo de deficiência é fundamental dizer “pessoa com

deficiência” e não “portador de deficiência”. A palavra “portador” implica em algo que se “porta”, ou seja, que é possível se livrar. Trata-se de uma contradição, pois, a deficiência, na maioria das vezes, é permanente. Além disso, quando se rotula alguém como “portador de deficiência”, a deficiência passa a ser tratada como a marca principal daquela pessoa, que na verdade tem muitas habilidades, como qualquer outro indivíduo. Acompanhe o quadro:



### Não escreva ou diga

- ✗ Aleijado, defeituoso, paralítico
- ✗ Ele sofre de paralisia infantil
- ✗ Ele foi vítima de paralisia infantil
- ✗ Pessoa presa, confinada, condenada a uma cadeira de rodas ou muletas
- ✗ Mudinho; surdo-mudo
- ✗ Ceguinho
- ✗ Doido, louco, esquisito
- ✗ Bobinho, retardado mental
- ✗ Autista



### Escreva e diga

- ✓ Pessoa com Deficiência
- ✓ Ele teve paralisia infantil
- ✓ Ele está com sequelas da paralisia infantil
- ✓ Pessoa que anda de cadeiras de rodas ou com muletas
- ✓ Pessoa que usa cadeiras de rodas ou muletas.
- ✓ Pessoa com deficiência auditiva
- ✓ Pessoa com deficiência visual
- ✓ Pessoa com transtorno mental
- ✓ Pessoa com deficiência intelectual
- ✓ Pessoa autista

## Posso ajudar?

É comum ver situações em que uma pessoa com deficiência precisa de ajuda. Antes de tomar qualquer atitude é essencial perguntar se o indivíduo quer ser ajudado. Espere que sua oferta seja aceita para, então, ajudar. Se a pessoa precisar vai aceitar a oferta e explicar exatamente o que deve ser feito. Lembre-se: está dica serve para qualquer situação ou deficiência.

Ao ajudar uma pessoa na cadeira de rodas, por exemplo, não segure automaticamente a cadeira. Ela é parte do espaço corporal da pessoa. Fique

atento às barreiras físicas quando ajudar alguém em cadeira de rodas e lembre-se de sentar-se, quando for conversar por alguns minutos. Assim você fica nivelado à altura da pessoa que está na cadeira de rodas.

Quando falar com um deficiente auditivo, faça-o na frente dele e sem exageros, em velocidade normal, a não ser se pedirem para falar numa velocidade menor. No caso de um deficiente visual, se for ajudá-lo, identifique e faça que ele perceba que você está falando com ele. Se for guiá-lo, espere que o

deficiente segure em seu braço. Mantenha boa comunicação com pessoas autistas, com transtornos mentais ou com deficiência mental.

Se perceber que a pessoa não está bem, pergunte se precisa de ajuda. No caso de pessoas com deficiências múltiplas, ou seja, com mais de uma deficiência, respeite suas dificuldades, valorize suas potencialidades, seja natural e evite a superproteção.

Fonte: Cartilha Conviva com a Diferença

## Inclusão Social: uma realidade na Paineiras

Ter uma vida saudável, estudar, trabalhar, se divertir, conviver em grupo, partilhar amizades e viver relacionamentos são direitos de todas as pessoas, sem distinção. Há, inclusive, legislação que garante isso às pessoas com deficiência. É a “Lei de Cotas”, que completou 18 anos de existência e que estimula a inclusão de deficientes no mercado de

trabalho ao determinar às empresas a reserva de vagas de emprego para pessoas com deficiência, acidentados de trabalho e beneficiários da Previdência Social (reabilitados). A condição vale para as empresas com 100 ou mais colaboradores e as cotas variam entre 2% e 5% do total de empregados. Ciente não apenas do cumprimento da lei, mas prin-

cipalmente de seu papel na sociedade, a Paineiras tem várias pessoas com deficiência em seu quadro funcional. Você também pode fazer parte dessa iniciativa, indicando uma pessoa com deficiência para trabalhar na Paineiras. Entre em contato com seu supervisor ou encarregado e faça sua indicação. Participe da luta em prol da inclusão!



# ENTRETENIMENTO

## PALAVRAS CRUZADAS

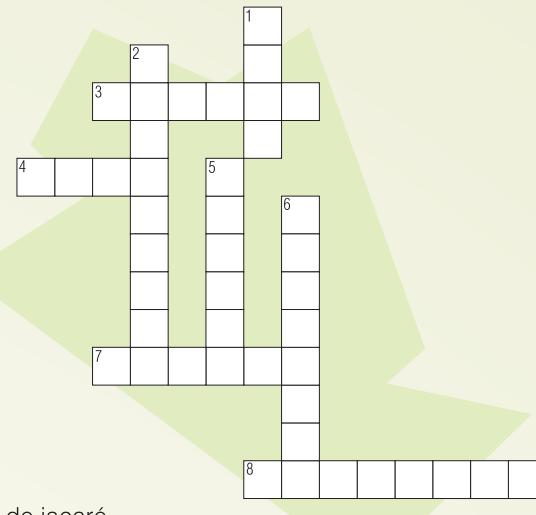
O Sítio do Pica-pau Amarelo é uma das principais obras literárias infantis do Brasil. Criada pelo escritor Monteiro Lobato, a obra é repleta de personagens que fazem parte da infância de muita gente. Encontre, neste passatempo, os nomes de alguns desses personagens. Boa diversão!

### Horizontal

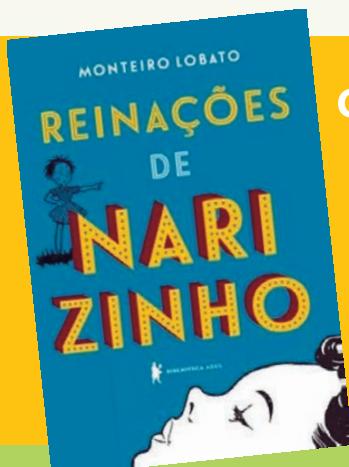
- 3. Porquinho que tem o título de Marquês
- 4. Pula numa perna só e usa gorro vermelho
- 7. Sobrenome do escritor que criou do sítio
- 8. Neto da vovó do sítio

### Vertical

- 1. Bruxa com cabeça de jacaré
- 2. Menina do nariz arrebitado
- 5. Boneca feita de pano
- 6. Seu corpo é feito de espinha de milho



Respostas: Horizontal 3. Ratico / 4. Sac / 7. Lobato / 8. Pedrinho  
Vertical 1. Cura / 2. Narizinho / 5. Emilia / 6.Visconde



## VOCÊ SABIA...

... que **22 de Agosto é Dia do Folclore Brasileiro?** A data, instaurada pelo Congresso Nacional em 1965, foi criada com o propósito de alertar a sociedade para a importância e valorização das manifestações folclóricas no país. O folclore, palavra que significa “sabedoria do povo”, trata de um conjunto de diversos conhecimentos, costumes, crenças, parlendas,

contos, mitos, lendas, adivinhas, músicas, danças e festas populares de uma determinada cultura e região. O Brasil é um dos países mais ricos em folclore devido a sua grande diversidade cultural.

## VOCÊ É O FOTÓGRAFO!

### Participe deste espaço!

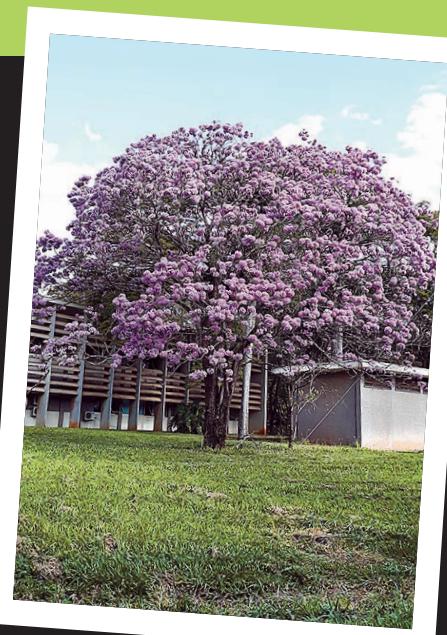
Envie fotos digitais que você captou com sua máquina fotográfica ou celular mostrando lugares, cenas ou flagrantes que fazem parte de seu cotidiano.

Envie as fotos para [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto: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.

A colaboradora Sônia Maria de Araújo, que atende o Instituto de Zootecnia de Nova Odessa, no interior do estado, enviou essa bela foto de um Ipê Rosa. A árvore, que costuma florescer entre junho e julho, fica na área verde do posto atendido pela Paineiras. De acordo com a colaboradora, é um privilégio contemplar a beleza do ipê.

E você? O que está esperando? Faça como a Sônia, pegue o celular e faça fotos que mostrem os lugares por onde passa e vive. Mostre como você vê o mundo pela fotografia!



## JOGO DOS 7 ERROS

A turma do Sítio do Pica-pau Amarelo passou a fazer parte, em 1977, do universo das histórias em quadrinhos. As imagens que você confere são da capa da primeira edição, que contou com 120 mil exemplares. Mas, atenção: a imagem da direita tem 7 erros. Encontre-os!



## CAÇA-PALAVRAS

Ocorre no mês de agosto a vacinação antirrábica, que visa combater a raiva em cães e gatos e, por consequência, proteger as pessoas. Aliás, buscar sempre a orientação de um veterinário é essencial à saúde de seu bicho de estimação. Encontre no diagrama alguns deles:

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

~~CACHORRO~~ / GATO / PERIQUITO / HAMSTER / PEIXINHO / TARTARUGA / PAPAGAIO / CHINCHILA



O arroz de carreteiro é um prato típico do Rio Grande do Sul que faz parte do folclore brasileiro. A receita surgiu na época em que os ambulantes que vendiam alimentos, como a carne seca ou de sol, atravessavam o país em carretas puxadas por bois. Esse ingrediente, misturado ao arroz, deu origem ao prato que você confere nesta receita prática:

# Arroz Carreteiro

### Ingredientes

Sal a gosto  
1 cebola picada  
1 quilo de carne seca  
2 dentes de alho picados  
2 xícaras de chá de arroz  
6 colheres de sopa de azeite  
1 colher de sopa de cheiro verde

### Modo de Preparo

Na véspera do preparo do prato deixe a carne de molho para dessalgar. Troque a água pelo menos uma vez e depois cozinhe até que ela fique macia e pronta para desfiar. Frite a carne em seguida em uma panela com azeite e, quando ela já estiver dourada, coloque o alho, a cebola e acrescente o arroz. Ponha a água e deixe cozinhar em fogo baixo. Finalize o prato com o cheiro verde e sirva quente. Bom apetite!

## ATENÇÃO

### Informação sobre acidente de trabalho

Em caso de acidente ou mal-estar avise seu Supervisor ou ligue para 0800 722 3288

## Mudança nas carteirinhas dos Planos Odontológicos Amil Dental

A carteirinha física não será mais enviada automaticamente, mas poderá ser impressa pelo cliente ao acessar a carteirinha virtual pelo site ou aplicativo do plano. Caso você não tenha acesso à internet entre em contato com a central de atendimento e não haverá custos neste serviço. Lembre-se: no ato do atendimento será necessário apresentar a carteirinha virtual junto com um documento com foto. Para mais informações acesse [www.amilplanoempresarial.com.br/2018/11/06/carteirinha-digital-amil-saude](http://www.amilplanoempresarial.com.br/2018/11/06/carteirinha-digital-amil-saude)

## CONVÊNIOS PAINÉIRAS

### Parque Aquático Magic City

*Suzano, SP*  
Informações: (11) 4746 5800  
ou no site [www.magiccity.com.br](http://www.magiccity.com.br)

### Academias Smart Fit

Para todos os detalhes acesse [www.smartfit.com.br](http://www.smartfit.com.br)

### Farmácias Drogasil

Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

Todos estes convênios, mantidos com a Paineiras, estão à sua disposição.  
Usufrua destes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

### Amil Dental

Entre em contato com seu supervisor para saber mais sobre o convênio odontológico. Acesse também [www.amildental.com.br](http://www.amildental.com.br)

### Faculdade UMC e Faculdade Braz Cubas

*Mogi das Cruzes, SP*  
Para mais informações sobre desconto nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras.

### Parque Aquático Thermas dos Laranjais

*Olímpia, SP*  
Mais informações no site [www.termas.com.br](http://www.termas.com.br) ou ligue no horário comercial para (17) 3281 8015

### SESC

Mais informações no site [www.sescsp.org.br](http://www.sescsp.org.br)

## 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](http://portal.paineiras.com.br) de qualquer computador ou celular.



### Telefones Úteis

SPTTrans – 156

Cartão BOM – 0800-7711800

Sodexo – 3003-5083 (Capital e Região)  
0800 728 5083 (Outras Cidades)

Benefício Social Familiar  
0800 773 3738



### Datas dos Benefícios

*SETEMBRO 2019*

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



## 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](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto: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!

### Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão “Bilhete Único” diretamente em um posto habilitado pela SPTTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTTrans, 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.