



### 03 Segurança

Vem aí a SIPAT 2024: confira a programação deste grande evento!



### 04 Nosso Cliente

Vero Internet dispõe dos serviços profissionais do Grupo Paineiras



### 05 Nossa Gente

Colaboradoras falam sobre atuação em empresa de tecnologia



### 11 Culinária

Aprenda a fazer abóbora na cebola caramelizada com pequi

# Informática e Tecnologia:

*use bem o que já faz parte de nossas vidas!*



A informática trata da obtenção, processamento, armazenamento, transmissão e controle de informações, enquanto a tecnologia é um conjunto de conhecimentos, habilidades, ferramentas e técnicas usadas para criar, desenvolver e aplicar soluções aos mais diversos problemas. Esses termos parecem difíceis de compreender, mas ambos fazem parte da vida das pessoas, principalmente por causa dos celulares e computadores. Há quem diga não ser mais possível viver sem esses equipamentos, seja no trabalho, escola ou em casa. Nesta edição você saberá por que a informática é base para o desenvolvimento da tecnologia presente na sociedade e aprenderá como evitar a dependência tecnológica e como usar os recursos digitais a seu favor!

**página 06**



“ Para nós, o acesso à informação é essencial e exige total cuidado, pois compartilhamos um dos propósitos do Grupo Paineiras, que é oferecer bem-estar e fazer a diferença na vida das pessoas. ”



Isaias Saulo  
Supervisor de TI

Nunca, na história, tivemos tanto acesso à informação. Celulares e computadores, entre outros equipamentos, permitem que saibamos de praticamente tudo que acontece no mundo. Por causa da internet, a informação é compartilhada de forma instantânea e atinge muitas pessoas ao mesmo tempo. Mas há questões que surgem dessa realidade e, uma delas, é a dificuldade que muita gente tem de acessar tanto conteúdo. Essa também é a preocupação de quem trabalha na área de TI – Tecnologia da Informação, onde são criadas e administradas as redes de computadores que distribuem as informações em uma organização. No Grupo Paineiras, esses profissionais buscam, continuamente, formas para tornar a informação mais acessível para colaboradores e clientes. Por isso, criamos sistemas fáceis de usar e que transmitem o que se deseja saber de forma segura, rápida e clara. O Portal Paineiras App, por exemplo, é uma dessas ferramentas criadas por nossa empresa que facilita a comunicação, o acesso a diversas informações e a realização de processos internos na empresa. Já, para os clientes, oferecemos o aplicativo de monitoramento Kantan, que permite o acompanhamento quantitativo e qualitativo dos serviços prestados por nossos profissionais. Para nós, o acesso à informação é essencial e exige total cuidado, pois compartilhamos um dos propósitos do Grupo Paineiras, que é oferecer bem-estar e fazer a diferença na vida das pessoas. Essa é uma condição que se consolida de forma permanente, assim como os avanços da tecnologia.



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

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras e é destinada aos seus colaboradores e clientes

**Comercial**  
Tel.: 11 3538-2145  
[comercialprivado@paineiras.com.br](mailto:comercialprivado@paineiras.com.br)

**Coordenação Geral**  
Eliane Lima  
Wilma Jardim  
Voz Ativa Comunicação

**Jornalista Responsável**  
L. C. Galvão Júnior Mtb 25.492  
Tel.: 12 99771-3842

**Arte e diagramação**  
[contato@voztativacomunicacao.com.br](mailto:contato@voztativacomunicacao.com.br)

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589 -  
Vila Júlia · cep 08551-000 · Poá/SP

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



# *SIPAT 2024 debaterá saúde física, mental e financeira*

A Semana Interna de Prevenção a Acidentes no Trabalho acontecerá entre 2 e 6 de setembro e abordará, entre outros assuntos, três aspectos relacionados à saúde que envolvem a vida das pessoas. O primeiro é a saúde física, referente ao bem-estar do corpo; em seguida vem a saúde mental, que tem relação com a compreensão, as emoções e ao estado psicológico; e, por último, vem a saúde financeira, vinculada à estabilidade e segurança nas finanças pessoais. A equipe do SESMT (Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho) prepara com carinho e atenção os eventos que acontecerão na sede do Grupo Paineiras, em Poá; e nos postos SESC Pinheiros, SPCTowers, Centro Educacional e Esportivo Alfredo Inacio Trindade, Prefeitura de São Paulo e em Campos do Jordão. O encerramento da SIPAT será na sede de Poá e terá como destaque a posse dos novos integrantes da CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio). A expectativa é que a participação dos colaboradores seja intensa durante as atividades agendadas para a semana.



# Grupo Paineiras atende empresa de telecomunicações



A Vero Internet oferece serviços de internet, telefonia e TV por assinatura em mais de 450 cidades do Brasil, sendo uma das líderes em telecomunicações de banda larga, atuando nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste. Para o escritório da empresa em São Paulo, o Grupo Paineiras disponibiliza profissionais que atuam na limpeza, copa e na área administrativa.



## O que diz nosso cliente

Os serviços prestados pela Paineiras são fundamentais, excelentes. Nós temos uma parceria bem legal com as meninas: a Raquel, a Ana Cristina, a Fernanda. [Elas] sempre dão todo o suporte possível e necessário quando temos problemas pontuais ou [para tirar] dúvidas. Então formamos uma equipe bem interessante para podermos seguir e fazer com que a Paineiras se torne parte da Vero. Estamos de mudança para um prédio novo e fechamos com a Paineiras [uma nova parceria] porque a gente sente a confiança que [a empresa] transmite. Vocês conseguem nos ajudar naquilo que nós precisamos. Essa parceria, esse atendimento, é bem diferenciado para nós. Nossa avaliação sobre o engajamento das profissionais beira à perfeição. É claro que, às vezes, não é possível agradar [a todos], mas nós estamos satisfeitos, bem mais do que a média. Eu não tenho o que reclamar [das profissionais] da Paineiras, que oferecem união, trabalho em equipe, [ou seja], tudo aquilo que nós prezamos: o cliente sempre à frente. Nós, como [representantes] da Vero, só temos a agradecer. Aqui temos, de imediato, a Tânia e a Pâmela; e as duas são perfeitas. A Pâmela sempre está junto com os diretores, atendendo com o sorriso no rosto, sem tempo ruim; e a Tânia consegue me ajudar com todas as demandas, aqui na parte da recepção. Eu só tenho a agradecer a Paineiras por colocar [essas duas colaboradoras] na minha equipe. Obrigado, pessoal, por acreditarem em nós, do mesmo jeito acreditamos em vocês.

**Carlos Patrício - Líder da equipe de *facilities* da Vero Internet**

Quer saber mais sobre a Vero Internet?

**Acesse**



# Orgulho de ser **Paineiras**



*Tenho apenas três meses na Paineiras e minha última experiência profissional foi como auxiliar de loja. Atuo como auxiliar administrativo e recepcionista e entrei na empresa por indicação da minha mãe, Marta Maria Castro de Souza, que é funcionária da Paineiras há muitos anos. Como recepcionista da Vero atendo a todos, cuido das notas fiscais da área de facilities, do estoque de insumos da copa e do escritório. Cuido das salas de reuniões, faço reserva de sala, entre outras atividades. Gosto bastante da experiência [de trabalhar no Grupo Paineiras] e dos colaboradores [que atuam na Vero].*

**Maria Tânia Castro Freire**



*Estou no Grupo Paineiras a um ano e meio e o que eu posso falar sobre a nossa empresa? Bom, o Grupo Paineiras é uma empresa que fornece para seus colaboradores um excelente treinamento para nos qualificarmos e, assim, podermos oferecer um bom trabalho aos nossos clientes. O Grupo Paineiras também nos dá cursos para ficarmos ainda mais capacitados. A empresa é uma das melhores em que já trabalhei!*

**Pamela Ramos Carvalho**

## **Venha para o Grupo Paineiras!**

Há 38 anos, nossa empresa destaca-se no segmento de prestação de serviços especializados e consolida-se como referência nacional ao contar com profissionais que priorizam, em suas atividades diárias, a dedicação, o empenho, a eficiência, a qualidade e a segurança. O Grupo Paineiras acredita no potencial das pessoas e está de portas abertas para quem deseja atuar numa empresa que incentiva e investe novos talentos.

Venha fazer parte desta família!

**Acesse**



# *Informática: a base da tecnologia digital!*

Comemorado em 15 de agosto, o “Dia da Informática” é uma data que presta homenagem à área da ciência que trouxe inúmeros avanços, benefícios e facilidades para o cotidiano das pessoas. Foi neste dia, mas no ano de 1946, que surgiu o ENIAC, considerado como o antecessor dos computadores atuais. A máquina pesava 30 toneladas, tinha 180 metros quadrados e sua construção custaria, hoje, algo em torno de 6 milhões de Dólares. O computador possuía cerca de 18 mil válvulas e era capaz de realizar cinco mil operações por segundo, ou seja, era uma tecnologia que, atualmente, corresponderia à de uma daquelas calculadoras usadas na escola. Porém, o mundo avançou de forma rápida desde a criação do primeiro computador. Agora, os telefones celulares se transformaram em máquinas muito mais potentes à disposição de milhões de pessoas em todo o planeta. Tudo ocorre devido à informática, que envolve o estudo e a aplicação da ciência da informação e da computação, desenvolvendo soluções tecnológicas para processamento de dados presentes em praticamente todos os aspectos da vida, desde o uso de computadores pessoais até sistemas complexos de gestão empresarial.

# Os perigos do *uso constante da tecnologia*

A tecnologia desempenha papel fundamental na rotina diária e determina, em grande parte, a forma como as pessoas vivem e se relacionam com o mundo. Pelos celulares e computadores ligados à internet é possível manter contato com milhares de pessoas, seja pelas redes sociais ou por aplicativos de comunicação. Além disso, esses equipamentos facilitam o trabalho remoto e os estudos e se tornaram essenciais à realização de tarefas e gerenciamento de projetos, permitindo acesso a informações do mundo inteiro de forma rápida e eficiente. Há quem diga atualmente que, sem essas tecnologias, torna-se muito difícil realizar qualquer tarefa. Esse tipo de pensamento leva muita gente a sofrer com a “dependência tecnológica”, um fenômeno cada vez mais presente na sociedade que pode gerar riscos à saúde física e mental, causando ansiedade e depressão, isolamento social, problemas de sono e falta de concentração. Essa necessidade constante de estar conectado gera dificuldade em controlar o tempo gasto com dispositivos eletrônicos, prejudicando a realização de atividades importantes e comprometendo as relações sociais e familiares.



# Dicas para evitar a dependência tecnológica



**Mantenha um relacionamento saudável com a tecnologia:** Guarde algum momento do seu dia para se desconectar e se concentrar em algo que lhe interessa, sem a constante presença de dispositivos eletrônicos. Evite principalmente o celular, que não deve ser levado para cama ou usado quando se faz algo que exige concentração, como no trabalho. Encontrar esse equilíbrio é essencial à saúde.

**Evite que a tecnologia tome boa parte do seu tempo:** a dependência é resultado do consumo contínuo e repetido de algo e isso engloba o uso dos equipamentos eletrônicos. Muita gente, por exemplo, não consegue se desconectar das redes sociais, prejudicando suas obrigações profissionais ou pessoais. Estabeleça metas para reduzir o tempo gasto em frente ao celular e lembre-se: o mundo real é mais importante.

**Tenha controle e use a tecnologia a seu favor:** não use o celular quando estiver com outras pessoas, principalmente em reuniões, momentos com a família ou de lazer. Utilize aplicativos e ferramentas que ajudem a gerenciar o tempo na internet e a manter o foco, em vez de permitir que a tecnologia o domine.

**Aumente a sua produtividade:** use a tecnologia para definir suas prioridades para ajudar na organização das tarefas importantes. Aproveite para adquirir novos aprendizados, buscando cursos gratuitos disponíveis na internet. O conhecimento está lá e cabe a cada pessoa priorizar o que verdadeiramente interessa: o conhecimento!



# *Nutrição e a regeneração do corpo e do meio ambiente*

As nossas escolhas alimentares não afetam apenas a nossa saúde, mas, com certeza, afetam a saúde das outras pessoas, dos animais e do meio ambiente. Por esse motivo, profissionais da saúde e ambientalistas falam, cada vez mais, da “Nutrição Regenerativa”, porque não temos mais saúde e nem tempo para “sustentar” e precisamos “regenerar”! A nutrição regenerativa visa promover técnicas agrícolas que, além de produzir alimentos, restauram e melhoram a qualidade desses alimentos, pois são desenvolvidas em solo fértil e em meio à biodiversidade natural. Essa abordagem inclui o plantio direto, rotatividade dos tipos de alimentos plantados, reflorestamento com árvores e vegetação nativa e extrativismo. Na prática, a nutrição regenerativa segue os ciclos naturais, respeitando a biodiversidade local, tanto de plantas quanto de animais. É uma maneira de alimentar-se em harmonia com o meio ambiente e, de forma integral, promover a saúde.





## *Nutrição e a regeneração do corpo e do meio ambiente*

Os alimentos produzidos em meio a essas práticas têm mais vitaminas, minerais, fitoquímicos e antioxidantes, porque o solo com sua matéria orgânica aumentada fica mais fértil e produz alimentos ainda mais nutritivos. As práticas regenerativas pegam o carbono do solo e, assim, preservam a biodiversidade e a água, aumentando a resistência dos ecossistemas diante da crise climática. Vale lembrar que estamos em meio a uma “pandemia” de obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, intolerâncias alimentares, doenças intestinais e um sério aumento das doenças e transtornos emocionais e, por isso regenerar a saúde humana é urgente! Hábitos regenerativos regeneram o solo, a água, as florestas, a atmosfera, os corpos e as mentes das pessoas. Sempre que possível opte por alimentos orgânicos típicos da sua região e que estão na época certa, vindos da Agricultura Familiar. Faça escolhas conscientes, evitando o desperdício e valorizando a qualidade, em vez da quantidade. Lembre-se que comer devagar e apreciar cada refeição faz parte desse processo. Conquiste hábitos que geram abundância e não mais escassez!



# Abóbora na cebola caramelizada e pequi

A receita deste mês contém ingredientes da biodiversidade brasileira que você pode encontrar no sacolão do seu bairro e nas casas de produtos naturais. Experimente! Fica uma delícia!

## Ingredientes

- 250g de abóbora de pescoço em cubos
- 7 minis cebolas descascadas
- Sal a gosto (use moderadamente)
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 ½ colher (sopa) de óleo de pequi
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco
- 2 colheres (sopa) de castanha de pequi sem casca

## Modo de Preparo

Aqueça o forno a 180°C. Em uma panela ou frigideira, frite a castanha em fogo baixo, mexendo até dourar. Coloque em uma assadeira a abóbora e as cebolas, distribuindo por cima o sal, o açúcar e o óleo de pequi. Asse por aproximadamente 30 minutos ou até caramelizar e dourar as cebolas. Finalize com o tomilho e a castanha de pequi.

Bom apetite!



## ATENÇÃO

### INFORMAÇÕES SOBRE O VALE TRANSPORTE - VT

Trata-se de um benefício que a empresa paga ao trabalhador para uso exclusivo do deslocamento de casa para o trabalho e vice-versa. Por isso, atenção:

- 1) Caso o colaborador opte pelo VT serão descontados 6% do seu salário.
- 2) A declaração falsa de endereço ou o uso indevido do VT constituem falta grave.
- 3) É proibida a acumulação do benefício do VT.

Use corretamente este direito!

## CONVÊNIOS PAINEIRAS

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

### Porto Seguro Odontológico

Entre em contato com seu supervisor para saber mais sobre o convênio.

### Faculdades UMC e Faculdade Braz Cubas

*Mogi das Cruzes, SP*

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

### SESC

Mais informações no site <https://www.sescsp.org.br>

### Farmácias Drogasil e Droga Raia

Baixe o App Univer PBM e aproveite descontos a partir de 15% em diversos medicamentos. Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

### Parque Aquático Magic City

*Suzano, SP*

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

### Parque Aquático Termas dos Laranjais

*Olimpia, SP*

Mais informações ligue no telefone (17) 3281 8015 (horário comercial) ou acesse <https://www.termas.com.br>



AGORA VOCÊ  
PODE IMPRIMIR  
O HOLERITE

## Você já instalou o aplicativo Portal Paineiras App em seu celular?



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) em seu celular, busque por **Portal Paineiras App**, baixe e instale. Para usuários IOS (iPhone) acesse o site: [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

## 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 empresa VR para fazer uma nova solicitação. A emissão da segunda via do cartão será cobrada.

### Telefones Úteis

SPTrans — 156

Cartão BOM — 0800 771 1800

VR — 4004-4938

**Benefício Social Familiar**

0800 773 3738

### Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário — 05/09

Pagamento de VR — 05/09

Pagamento de VT — 20/09

Pagamento de VA — 20/09

Setembro  
2024

## 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!