



#### 04 Bem-estar

Saúde física: dicas para ter uma vida muito melhor!



#### 05 Emoções

Saúde mental: saiba como evitar o estresse



#### 06 Seu dinheiro

Saúde financeira: aprenda a cuidar bem de seu bolso



#### 09 Nutrição

Conheça a dieta dos atletas: sua saúde vale ouro!

*Não descuide de sua saúde física, mental e financeira!*



Você deve ter ouvido alguém falar ou, então, já leu a expressão “corpo são, mente sã”, que faz referência a necessidade de priorizarmos a saúde física e mental. Aliás, você também sabia que, na atualidade, a busca pelo bem-estar também está associada aos bolsos ou carteiras? Sim! Trata-se da saúde financeira, que é relacionada ao equilíbrio entre o quanto você ganha e a forma como usa esse dinheiro. A seriedade deste assunto é tão grande que ele será tratado na SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho, entre 2 e 6 de setembro, em postos do interior e da capital e na sede do Grupo Paineiras, em Poá. Preparamos uma matéria especial sobre saúde física, mental e financeira, que é o principal assunto que será tratado neste importante evento. **página 03**



“ Falar sobre bem-estar físico, mental e financeiro nos motiva a termos uma vida realmente saudável em todos os aspectos. ”

Eliane Conceição  
Gerente de RH



“Dinheiro na mão é vendaval”. Essa frase, imortalizada na música de Paulinho da Viola, serviu não apenas como tema de novela de televisão, mas também como alerta sobre os cuidados que as pessoas devem ter quando lidam com suas finanças. Não é à toa que, cada vez mais, falamos sobre saúde financeira. Afinal, se não tratarmos bem do nosso dinheiro, ele logo acaba e, em seu lugar, surgem dívidas e dores de cabeça. Verdade seja dita: esse mal-estar é real, uma vez que o descontrole entre os ganhos e os gastos também podem causar instabilidades emocionais e físicas. Falar sobre bem-estar físico, mental e financeiro nos motiva a termos uma vida realmente saudável em todos os aspectos e, neste sentido, nossa semana de prevenção de acidentes cumpre papel primordial. Em nossa SIPAT, preparada cuidadosamente pelas equipes da CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio) e do SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho), o tema “saúde” se tornará ainda mais abrangente, permitindo a compreensão de uma temática que fará, com certeza, bem a todos. Além de oferecer acesso uma série de informações valiosas, os organizadores da SIPAT desejam que todo o aprendizado adquirido seja levado para casa e colocado em prática. Será assim que teremos, de fato, uma vida abundante, plena e rica.



[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



# *Saúde: cuide bem dela, em todos os aspectos*

Saúde é um estado que vai muito além do fato de não se ter doenças. É, acima de tudo, uma condição de bem-estar físico, mental e social que permite às pessoas terem qualidade de vida. Ter saúde é poder desfrutar, de maneira plena e intensa, daquilo que o corpo, a mente e as emoções podem nos oferecer de bom. Para isso, é essencial adotar hábitos saudáveis, como manter uma alimentação equilibrada, fazer exercícios físicos com frequência, não descuidar do sono e administrar as situações de estresse. Porém, para muita gente, colocar tudo isso em prática é uma tarefa difícil, principalmente por causa da rotina cansativa e corrida do dia a dia. Por isso, a saúde é lembrada por essas pessoas apenas quando ela falta ou apresenta algum tipo de problema. Pensar no que poderia ter sido feito, nestes casos, pode não ajudar muito. Por isso é prioritário falar de saúde a qualquer momento e não somente quando algum mal-estar afeta nosso corpo e mente. Este é o primeiro passo para acontecerem mudanças de comportamento que priorizem uma vida saudável em todos os seus contextos.

# Dê mais atenção à sua saúde física



Você certamente conhece alguém que só vai à procura de um atendimento médico quando não está mais suportando alguma dor ou que, para amenizar o problema, toma remédio por conta própria, sem consultar um especialista. Quem faz isso coloca a vida em risco e pode agravar alguma doença que, se não for descoberta ou tratada a tempo, causará danos irreparáveis. Cuidar do corpo deve fazer parte da rotina das pessoas, assim como o trabalho, a escola ou o lazer. Por isso, apresentamos algumas dicas que vão lhe ajudar a cuidar de sua saúde física:

**Pratique atividade física regularmente:** você pode caminhar, correr, nadar ou praticar esportes coletivos, como futebol, vôlei ou basquete. Porém, não faça isso de vez em quando!

**Atenção para a alimentação:** mantenha uma dieta rica em frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais e evite comidas industrializadas e processadas.

**Não esqueça da hidratação:** beba muita água durante o dia e não apenas nos momentos em que estiver com sede. Tome também sucos naturais e reduza o consumo de refrigerantes, bebidas alcoólicas e industrializadas.

**Descanse de forma adequada:** para permitir a recuperação do corpo, evite usar o celular ou assistir TV na cama antes de dormir e não se deite logo depois de ter consumido alimentos.

**Evite hábitos prejudiciais:** não consuma álcool, tabaco e outras substâncias nocivas.

**Faça exames regulares:** procure assistência médica ou serviços de saúde periodicamente.

# Não esqueça de dar atenção à saúde mental



Assim como a saúde física, os cuidados com as emoções são essenciais para o bem-estar diário. Quando não cuidamos da mente, o corpo sofre também e, nos casos mais graves, pode até encarar problemas mais sérios. Confira, a seguir, dicas para manter a saúde mental em dia:

**Alimentação saudável:** vale a pena repetir sempre que, quando optamos por um cardápio variado e equilibrado, beneficiamos também nosso bem-estar emocional. Afinal, os bons nutrientes são os responsáveis pelo desenvolvimento do cérebro, ao contrário das gorduras ou substâncias químicas encontradas em alimentos que não são

**Atividade física regular:** uma vida sedentária, ou seja, sem qualquer atividade física, não contribui para a saúde emocional. Quando praticamos exercícios físicos, pelo menos três vezes por semana, passamos a liberar substâncias em nosso cérebro que geram satisfação e estimulam o raciocínio e a atenção.

**Busque ajuda profissional:** buscar o apoio de psicólogos ou de outros profissionais habilitados é outra forma de cuidar da saúde mental, principalmente quando temos dificuldade para lidar com emoções, traumas e desafios.

**Mantenha boas relações:** os relacionamentos saudáveis, como aqueles mantidos com amigos e familiares, entre outros, causam impacto direto em nossa saúde mental. É com essas pessoas especiais que podemos contar nos momentos difíceis.

**Tenha amor-próprio:** cuide de si mesmo e dê mais importância às suas necessidades e sentimentos. Aprenda a observar e valorizar, em você, suas virtudes e qualidades.

**Relaxe a mente:** reserve um tempo para a meditação e a espiritualidade, que ajudam a reduzir o estresse e promove o equilíbrio emocional.

# Saúde financeira: aprenda a cuidar do seu dinheiro

Melhorar a saúde financeira é fundamental para garantir estabilidade e bem-estar para o corpo e para a mente. Confira, a seguir, dicas para fazer seu dinheiro lhe dar alegrias, e não tristezas:

**Elabore um orçamento:** todos os meses, registre seus ganhos e gastos em um caderno ou até mesmo no celular. Isso ajuda a entender para onde seu dinheiro vai parar no fim do mês, permite identificar gastos desnecessários e favorece o remanejamento do dinheiro para os gastos prioritários.

**Priorize gastos essenciais:** faça uma lista do que é mais importante, como gastos com moradia, alimentação, educação e saúde. Não esqueça também dos momentos de lazer e diversão, que não devem ser deixados de fora. Por isso, evite gastos por impulso.

**Estabeleça metas:** quando definimos de maneira clara os objetivos financeiros, como a compra de um terreno, de uma casa ou carro, por exemplo, planejamos e administramos nossas ações com mais eficiência.

**Reduza dívidas:** procure, quando possível, fazer compras à vista, com desconto, ou em até três parcelas, sem juros. Priorize o pagamento de dívidas com juros mais altos, como cartão de crédito, carnês e boletos vencidos e considere renegociar dívidas para obter melhores condições. Evite fazer empréstimos, principalmente de terceiros.

**Crie uma reserva de emergência:** para muita gente, é quase impossível economizar. Porém, se certos gastos fossem diminuídos ou até evitados, como o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros, esse dinheiro gasto poderia ser guardado para situações emergenciais.

**Invista sempre:** mesmo com pouco dinheiro, comece a investir. Existem, nos bancos, formas de investimento acessíveis que exigem pequenas quantias de entrada, que podem ser retiradas a qualquer momento. Há também a tradicional poupança, que não deve ser desconsiderada. Lembre-se que o tempo é seu aliado, pois quanto antes começar, maior será o ganho futuro.

**Lembre-se:** as pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença ao longo do tempo, seja para a saúde física, mental ou financeira. Por isso, comece já!



## *Grupo Paineiras participa do* **10º Fórum InfraFM Hospitais & Ambientes de Saúde**

O evento, realizado no dia 14 de agosto, em São Paulo, teve como foco a sustentabilidade, a gestão e a inovação e contou ainda com o patrocínio do Grupo Paineiras. Promovido pela InfraFM, a maior plataforma digital brasileira de formação e atualização de gestores de serviços especializados, o fórum recebeu as principais empresas e profissionais que atuam diretamente no atendimento a hospitais e ambientes de saúde. Além das visitas técnicas habituais, os participantes do 10º Fórum InfraFM Hospitais & Ambientes de Saúde puderam ainda assistir palestras ministradas por especialistas. O Grupo Paineiras, que é também destaque neste segmento, contou com um estande que atraiu o interesse dos visitantes. Na ocasião, os nossos profissionais apresentaram todas as ações desenvolvidas por nossa empresa, com ênfase àquelas relacionadas aos nossos serviços de limpeza em espaços hospitalares. Para o Grupo Paineiras, o envolvimento em eventos deste porte permite a constante troca de experiências e o estabelecimento de novos contatos e futuras parcerias.

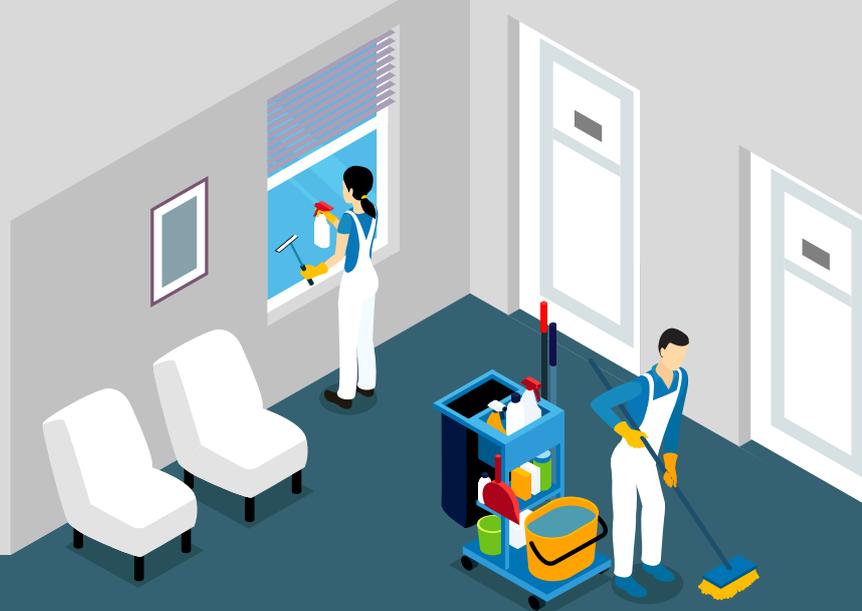
## ***Faça parte do Grupo Paineiras!***

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.

Veja como é fácil!

**Acesse**

# *Grupo Paineiras é destaque na área de serviços de limpeza em ambientes de saúde*



Em seus 38 anos de existência, o Grupo Paineiras tem se transformado em referência na prestação de serviços de limpeza hospitalar, também extensivos a clínicas, consultórios e outros ambientes relacionados às diversas especialidades da área da saúde. Essa reputação é consolidada por equipes altamente capacitadas que realizam suas tarefas com total eficiência, sem descuidar do cumprimento das mais rígidas normas de segurança biológica relacionadas à limpeza e higienização hospitalar. Para garantir os mais altos padrões de segurança, o Grupo Paineiras adota rigorosos processos de controle de qualidade, utiliza produtos certificados e equipamentos modernos, também em conformidade com as normas vigentes. O treinamento dos profissionais é outro item que nossa empresa também faz questão de priorizar. A meta do Grupo Paineiras é sempre oferecer o melhor serviço, em todos os segmentos, com o objetivo de atender as mais exigentes expectativas.

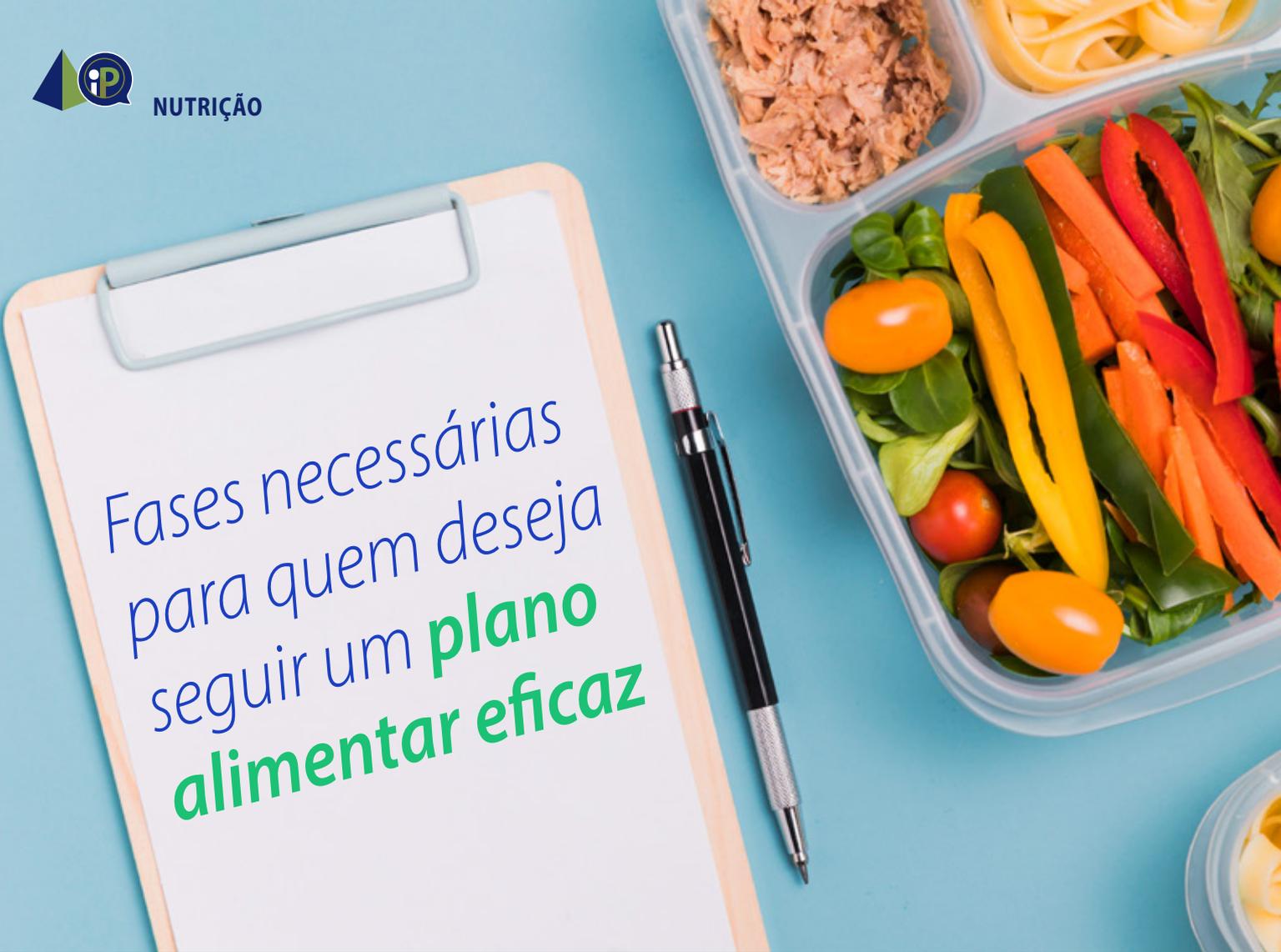
Conheça mais os serviços oferecidos pelo Grupo Paineiras.

[Acesse](#)



# *Não faça dieta sem consultar um nutricionista!*

No último dia 11 de agosto acompanhamos o final das Olimpíadas que ocorreram em Paris, na França, fato que levou muitas pessoas amantes de uma boa alimentação à reflexão sobre o quanto a comida é primordial para um bom desempenho do corpo em qualquer categoria de exercícios físicos. Isso vale, principalmente, para aquelas atividades que exigem muita força e resistência. Geralmente, ao iniciar uma rotina de exercícios físicos, as pessoas focam em não se alimentar adequadamente para perder peso ou consomem quantidades exorbitantes de um determinado nutriente, sobretudo a proteína, para ter ganho de massa muscular. Muita gente faz isso sem procurar orientação alimentar de um nutricionista especializado, único profissional capacitado a elaborar dietas! Quase sempre o que se pretende não ocorre de forma satisfatória, uma vez que os resultados físicos da malhação não duram ou, após alguns anos, a pessoa desenvolve alguma doença resultante da má conduta alimentar, como problemas renais, hepáticos ou cardiovasculares.



Fases necessárias  
para quem deseja  
seguir um **plano**  
**alimentar eficaz**

Qualquer plano alimentar destinado a pessoas que queiram praticar atividade física a fim de perder peso e ganhar músculos deve envolver três fases. Confira!

**Fase 1** - Manutenção do peso e ganho de força: nesta fase, consome-se energia necessária para treinar ao máximo. Nossa melhor fonte de energia está nos carboidratos integrais, mas nunca se esqueça de consumir também muitos vegetais para a manutenção, desempenho e nutrição de todas as células do corpo.

**Fase 2** - Redução do peso e manutenção da força: Nesta fase, são necessários três tipos de cardápio, sendo o moderado em carboidrato (para os dias de treino normal); o alto em carboidratos (para os dias de treino mais intenso); e o baixo em carboidratos (para os dias de descanso).

**Fase 3** - Finalização e estabilização do peso: Nesta fase, a mágica acontece e a maior parte do peso é perdida. Mas, para que isso aconteça, todos os nutrientes devem ser calculados minuciosamente por um nutricionista, de acordo com cada indivíduo.



# Dicas básicas de alimentação para a prática de esportes

Na fase 2, o cardápio mais saudável, livre de colesterol e que melhor se adapta à maioria dos praticantes de atividade física, mesmo para aqueles que tem alguma doença crônica não transmissível (DCNT), baseia-se nos seguintes alimentos:

## Refeição 1

Mingau de aveia com leite de soja ou coco, frutas, psyllium (encontrado em lojas de produtos naturais), proteína de ervilha em pó.

## Refeição 2

Arroz, lentilha, folhas, legumes, óleo de linhaça e frutas

## Refeição 3

Proteína de ervilha em pó, psyllium e frutas

## Refeição 4

arroz, proteína texturizada de soja, folhas, legumes e frutas

**Suplementação:** Multivitamínico (prescrito por nutricionista após analisar as necessidades e as doses necessárias), vitamina B12, creatina e nitrato.

**Lembre-se:** todas as quantidades de alimentos e de suplementos devem ser calculadas, estritamente, por um nutricionista. Por isso, não faça suplementação e dieta por conta própria. Procure sempre um profissional!

**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 Univers 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

Outubro  
2024

Pagamento de Salário — 05/10

Pagamento de VR — 05/10

Pagamento de VT — 18/10

Pagamento de VA — 18/10

## 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!