



04 Bem-estar
Nutricionista dá dicas de alimentação na pandemia



05 Orientação
Covid-19: palestra ensina como evitar o contágio



08 Segurança
Colaboradores tomam posse na CIPA da Paineiras



09 Culinária
Aprenda a fazer Pimentão Recheado com carne moída!

SIPAT 100% digital do Grupo Paineiras É UM SUCESSO!



Pela primeira em sua história, o Grupo Paineiras realizou a SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho pela internet. O resultado não poderia ser outro: sucesso absoluto! A maior evidência disso foi a intensa participação dos colaboradores registrada nas palestras que foram transmitidas pelo Youtube entre os dias 8 a 11 de setembro. Aliás, todos estão convidados a rever ou conhecer os assuntos que foram tratados na SIPAT, uma vez que cada atividade agora faz parte do acervo de conteúdos do canal do Grupo Paineiras. Os temas abordados tiveram relação direta com o atual momento de pandemia do novo Coronavírus, fato que motivou a realização da semana de maneira virtual. Cada orientação também buscou conscientizar os colaboradores sobre a importância da preservação da segurança e da saúde dentro e fora dos postos de trabalho. Como é de costume, a SIPAT terminou com um animado sorteio, desta vez virtual, de brindes aos participantes. Confira, nesta edição especial, tudo que aconteceu na SIPAT 100% digital da Paineiras! **página 03**



A PALAVRA



“
**Inovar é sempre
seguir em frente com
a certeza de que a
vitória ocorrerá.**”

Nathalia Tiemi Ueno
CEO - Diretora Executiva do Grupo Paineiras

Inovação é, para o Grupo Paineiras, uma palavra que tem amplo significado. É mais do que vivenciar uma novidade, de renovar, inventar ou criar. Entendemos que inovar é propor, buscar e atingir um objetivo ainda não alcançado; é seguir em frente, sem ter medo do desafio e dos obstáculos, com a certeza de que a vitória ocorrerá. É pensando assim, muito além do convencional, que vencemos as situações. Exemplo claro dessa determinação foi a nossa SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho que, pela primeira vez na história da Paineiras, foi 100% virtual. A equipe que organizou o evento, apoiada pelo SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho, CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, assim como todos os demais setores de nossa empresa, conseguiu preparar e colocar em prática uma série de atividades que superaram as expectativas, atingindo pleno êxito. Superamos também o afastamento social imposto pela pandemia da Covid-19 e reunimos, pela internet, um expressivo número de colaboradores que foram beneficiados por uma programação preparada especialmente para o momento que vivemos. Com nossa SIPAT atribuímos à palavra inovação o sentido de coletividade e de trabalho em equipe, pois, afinal, ninguém segue em frente sozinho. É pelo envolvimento de todos que o Grupo Paineiras inova há 34 anos e, com a certeza, isso continuará acontecendo por muitas décadas.



GRUPO
Paineiras

www.paineiras.com.br

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

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

Coordenação Geral
Cristiane Vasconcelos
Humberto Feitosa
Maria Aparecida Shiraiishi

Comercial • Tel.: 11 3538-2145
comercialprivado@paineiras.com.br

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

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



SIPATPAINEIRAS2020: sucesso total na internet!

As atividades da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho foram transmitidas pelo Youtube, direto da sede da Paineiras, em Poá, entre os dias 08 a 11 setembro, mobilizando colaboradores de uma maneira inédita, intensa e engajada. Quem assistiu as apresentações participou ativamente, deixando mensagens no bate-papo. Aliás, esse comprometimento não aconteceu apenas nos momentos em que as palestras foram apresentadas ao vivo pela internet, mas também em outros dias, uma vez que a SIPAT 2020 está disponível na internet. Todo o conteúdo foi gravado e pode ser acessado no Youtube pelos colaboradores, seus familiares e interessados por informação de qualidade. A cada dia, o número de acessos às palestras cresce e, para desfrutar da SIPAT 2020, basta acessar <https://www.youtube.com/c/GrupoPaineiras>.

O IP conferiu tudo que aconteceu, de forma 100% virtual, na SIPAT 2020, e traz para você os principais detalhes desse evento que foi além e tem atingido pessoas em inúmeros lugares, que podem assistir, a qualquer momento, os vídeos elaborados com carinho e muito profissionalismo. A abertura das atividades foi feita por Cristiane Vasconcelos, Coordenadora de Recursos Humanos da Paineiras, que saudou a todos e apresentou a programação do evento, que está em sintonia com o combate e prevenção ao Novo Coronavírus.



Para assistir a abertura da SIPAT 2020 acesse:
<https://www.youtube.com/watch?v=zOyk9hlgKKc>



Palestra mostra como manter uma alimentação saudável em tempos de pandemia

O assunto foi abordado por Lucélia Rocha Carvalho, nutricionista da Paineiras que, inicialmente, explicou o que é e que importância tem o sistema imunológico para o organismo. Em seguida, a profissional falou da relação entre a alimentação saudável e o bom funcionamento de órgãos importantes do corpo. Lucélia destacou, por exemplo, o consumo de alimentos com fibras, como a aveia, para o intestino, órgão do sistema digestivo responsável por absorver os nutrientes e eliminar os resíduos daquilo que é ingerido. Ela ainda falou dos alimentos super processados, como os industrializados, que são pobres em fibras e que tem muitos conservantes, entre outros componentes químicos que podem prejudicar a saúde. O consumo diário e frequente de água também foi ressaltado e Lucélia aproveitou para dar uma receita de shot matutino, uma bebida com baixo valor calórico, que limpa e desintoxica o organismo, sendo muito rica em antioxidantes, que são substâncias que ajudam a proteger as células saudáveis do corpo. Outras dicas úteis foram apresentadas na palestra, como a importância de tomar sol, de cozinhar bem os alimentos, de evitar frituras e consumo de embutidos, como salsichas e linguças. Lucélia ainda falou das frutas, do uso do leite e do açúcar na alimentação e da prática de atividades físicas. A nutricionista ressalta, contudo, que as orientações devem ser seguidas sempre para garantir resultados efetivos.



Para assistir a palestra na íntegra acesse:
<https://www.youtube.com/watch?v=Y6sRzx4kN6A>



SIPAT ensina cuidados básicos para evitar o contágio DA COVID-19

Outra novidade da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho da Paineiras foi a apresentação de um vídeo que falou do Novo Coronavírus e sobre como combater a doença. A animação tratou do assunto de uma maneira interativa e objetiva, sem deixar de dar todas as informações que realmente importam e que são fundamentais para uma vida saudável e livre de enfermidades durante o atual período. Logo no início, o vídeo mostra que, desde a antiguidade, o ser humano convive com doenças causadas por bactérias e vírus, como o Novo Coronavírus. Além de informar a origem e a evolução da Covid-19 e de seus principais sintomas, o vídeo animado também mostra a diferença entre surto, endemia e epidemia. Ele ainda lembra as regras básicas que devem ser tomadas diariamente para prevenir a doença: distanciamento social, uso de máscaras e constante lavagem das mãos com a água e sabão ou, então, o uso de álcool em gel. Não deixe de assistir essa incrível animação!



Para assistir o vídeo acesse:
<https://www.youtube.com/watch?v=rBGdEFQX6ag>



Colaboradores orientam

SOBRE PRIMEIROS SOCORROS NO LAR

Na SIPAT virtual da Paineiras, os profissionais do SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho deram dicas importantes sobre como agir em caso de acidentes domésticos. A equipe simulou de maneira didática como agir nas situações de perigo. A primeira simulação foi de um caso de convulsão, que é um distúrbio caracterizado por um espasmo ou contração muscular involuntária que afeta todo o corpo ou de parte dele. Em algumas situações, a pessoa pode cair e começar a se debater. Em seguida, os profissionais mostraram como estancar sangramentos, como aqueles causados por um corte. Além de falar do sangramento nasal, as profissionais enfatizaram que, nos casos mais graves, aconselha-se levar a pessoa que passa por essa situação a um serviço de pronto atendimento médico. O engasgamento foi mais um tema tratado durante a apresentação dos membros do SESMT, que ensinaram a “Manobra de Heimlich”, uma técnica de primeiros socorros usada em casos de emergência por asfixia causada por um pedaço de comida ou qualquer tipo de corpo estranho entalado nas vias respiratórias, impedindo a pessoa de respirar. Os cuidados com queimaduras, que tem aumentado devido a exposição maior ao álcool e como agir em situações de parada cardíaca foram temáticas que também fizeram parte do vídeo.



Saiba mais acessando:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyWrpUNNJQM&t=322s>



Saúde mental em tempo de pandemia É TEMA DE PALESTRA

Rodolfo Maia e Thaiane Raissa, do setor de treinamento da Paineiras, falaram no último dia da SIPAT sobre como manter a saúde mental no atual contexto do Novo Coronavírus. Os dois profissionais, que tem formação em Psicologia, falaram sobre a experiência de fazer a SIPAT 100% online e ainda convidaram os participantes a fazerem perguntas na área de bate-papo, pedido que foi prontamente atendido. A dupla contou que, em outras épocas históricas, o mundo vivenciou e venceu situações como a enfrentada hoje. As mudanças na rotina no trabalho causadas pelo afastamento social, os impactos no dia a dia das famílias, a força da união entre os profissionais, o avanço da tecnologia e a esperança da criação de vacinas e do fim da pandemia foram algumas questões que fizeram parte do diálogo virtual entre os palestrantes e os colaboradores que estavam online.

Sorteio mobiliza colaboradores que participaram online

O último evento da SIPAT contou com o sorteio de brindes que, por tradição, acontece no final de todas as Semanas Internas de Prevenção de Acidentes no Trabalho da Paineiras. Para participar, os colaboradores registraram, durante a palestra, o número do RE na área de bate-papo da apresentação ao vivo que aconteceu pelo Youtube.



Confira a última palestra da SIPAT 2020 e o sorteio de brindes.
<https://www.youtube.com/watch?v=7ozjCQZpR3U>

Paineiras dá posse aos novos integrantes da CIPA



Como também é tradição durante a SIPAT, a Paineiras deu posse aos colaboradores que fazem parte da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, gestão 2020/2021. Formada por colaboradores eleitos pelo voto dos colegas e por representantes indicados pela empresa, a CIPA é essencial à saúde e segurança dentro e fora do trabalho, pois atua na prevenção e na conscientização dos colaboradores. A Paineiras deseja aos novos cipeiros pleno êxito em seus trabalhos e conta, novamente, com o engajamento da equipe em prol da saúde e segurança dos trabalhadores. Sucesso!!!

MEDIDA PROVISÓRIA referente a suspensão de contratos é convertida em Lei



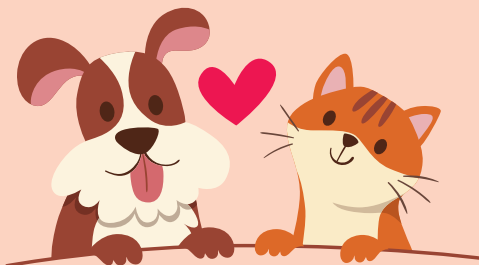
Em 6 de julho, a Medida Provisória 936 tornou-se a Lei 14.020, que institui o Programa Emergencial de Manutenção do Emprego e da Renda do Governo Federal. Conforme a nova legislação, os colaboradores que tiveram a suspensão do contrato de trabalho e, sendo a suspensão ocorrida no período superior a 15 dias, deixarão de receber o valor correspondente do pagamento de férias e de 13º salário por ocasião do período suspenso. Exemplo: se um colaborador ficar 2 meses com contrato suspenso ele não terá 12 meses de 13ª salário e, sim, 10 meses. Além disso, a empresa fica desobrigada a recolher o FGTS desse período.

Para conferir a Lei acesse

<https://www.in.gov.br/web/dou/-/lei-n-14.020-de-6-de-julho-de-2020-265386938>



VOCÊ SABIA...



Dia Mundial dos Animais 04 de outubro

Que 4 de Outubro é o Dia Mundial dos Animais? A data, comemorada desde 1930, foi escolhida no Congresso de Proteção Animal realizado em Viena, na Áustria, em homenagem a São Francisco de Assis, que morreu no dia 4 de outubro de 1226. O santo da igreja católica é considerado protetor dos animais. Apesar da data comemorativa, os direitos dos animais só foram registrados pela Unesco - Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura, em 15 de outubro de 1978. Cuidar bem dos animais, não os submeter a situações de crueldade e preservar o ambiente onde eles vivem é um dever de todos. Isso vale tanto para os animais domésticos quanto àqueles que vivem na natureza. E, se um dia você resolver que é hora de ter um cachorro ou gato em casa, não compre um filhote. Lembre-se que há muitos animais em abrigos esperando para serem adotados. Seja solidário também com os animais!

CANTINHO DA LEITURA

“Confusão na Fazenda”, livro escrito por Flávio Colombini e ilustrado por Nicole Rossi, conta a relação entre um cão, um gato e um rato que vivem um correndo atrás do outro, o dia inteiro. Nessa perseguição, eles assustam todos os animais da fazenda, causando uma grande confusão. O livro dedicado ao público infantil foi escrito em poesia narrativa, cheio de rimas, mostrando os barulhos dos animais da fazenda. Para saber mais sobre outras obras do autor basta acessar <https://www.flaviocolombini.com/confusao-na-fazenda>



Clique e faça o download

<https://bit.ly/2ErwLo9>



Pimentão Recheado

RECEITA DO MÊS

O pimentão, legume encontrado em maior quantidade em outubro, é rico em antioxidantes e age em prol da imunidade, beneficiando do coração e agindo como anti-inflamatório. Ele também serve como ingrediente desta receita prática, barata e fácil de fazer. Confira:

Ingredientes

- 2 pimentões grandes
- 300 g. de carne moída
- Meia cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- 2 fatias de presunto
- 2 fatias de queijo
- 3 colheres de sopa de requeijão
- Sal a gosto
- 1 pedaço peq. de bacon (opcional)
- 1 cenoura pequena (opcional)

Modo de preparo: Lave os pimentões e faça uma abertura em cada um deles, como se retirasse uma tampa da parte superior. Retire as sementes e limpe tudo, deixando reservado. Tempere a carne e reserve. Para o recheio refogue a cebola e o alho picados e, se preferir, acrescente o bacon cortado em cubos, deixando dourar. Coloque a carne moída e mexa bem e, se desejar, misture a cenoura cortada em cubos. Coloque um copo de água e deixe até a cenoura cozinhar e secar a água. Corte as fatias do presunto e do queijo em pedaços pequenos, acrescente à carne e desligue o fogo. Coloque o requeijão e mexa. Pegue os pimentões e coloque o recheio, preenchendo-o. Cubra cada pimentão em papel alumínio e coloque-os em uma forma de alumínio ou refratário, levando ao forno pré-aquecido por 20 minutos. Depois é só servir. Bom apetite!



ATENÇÃO

Informação sobre acidentes de trabalho

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

CONVÊNIOS PAINEIRAS

Todos estes convênios abaixo, 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

Academias Smart Fit

Para todos os detalhes acesse <https://www.smartfit.com.br>

Farmácias Drogasil

Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

Faculdade 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>

Parque Aquático Themas dos Laranjais

Olímpia, SP

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

Porto Seguro Odontológico

Entre em contato com seu Supervisor para saber mais sobre o convênio



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

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço 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 Sodexo para fazer uma nova solicitação.

Telefones Úteis

SPTrans – 156

Cartão BOM – 0800 771 1800

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

Benefício Social Familiar
0800 773 3738

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/11

Pagamento de VR – 05/11

Pagamento de VT – 13/11

Pagamento de VA – 20/11

1ª parcela do 13º – 30/11

Novembro
2020

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!