



### Segurança

Os perigos do excesso de autoconfiança no trabalho



### Nossa Gente

Paineiras atua com eficiência na gestão de condomínios



### Saúde

Diabetes: previna-se da doença mantendo uma vida saudável



### Culinária

Quibe assado de vegetais: delícia que alimenta e faz bem!

## PREVENÇÃO: prioridade no combate ao câncer de mama e de próstata



No início deste ano, o Instituto Nacional de Câncer (Inca), órgão ligado ao Ministério da Saúde, estimava que o Brasil poderá ter 625 mil novos casos de câncer em 2020, sendo 50,3% em homens e 49,7% em mulheres. A projeção, contudo, pode ser maior, uma vez que muita gente deixou de procurar o médico durante os meses de pandemia. Além disso, outra situação que sempre traz prejuízo à busca por orientação médica é a falta de conhecimento sobre a doença e o medo do câncer, palavra que muitos temem em pronunciar. É por isso que surgiram campanhas como o “Outubro Rosa” e o “Novembro Azul” que, respectivamente, tem a intenção de motivar mulheres e homens a fazerem exames preventivos contra o câncer de mama e de próstata. Essas e outras enfermidades, quando são descobertas no início, têm grande chance de tratamento e cura. Nesta edição, o iP preparou uma matéria que fala sobre a importância da prevenção e dos cuidados que todos podem ter para conquistar uma vida feliz e saudável. **página 06**



Deise

Jéssica



**O conhecimento nos permite decidir as melhores práticas para promover a saúde.**

Equipe SESMT

A conscientização é sempre o primeiro passo para qualquer iniciativa e, no caso da saúde, ter acesso à informação de qualidade e proveniente de fontes especializadas é essencial à vida. É pela aquisição do conhecimento que as pessoas podem refletir e tomar decisões que farão, de fato, a diferença. É por isso que há quase duas décadas este informativo, agora 100% digital, busca levar a todos os colaboradores e colaboradoras uma série de assuntos que esclarecem, orientam e informam sempre com responsabilidade e atualidade. É por isso que tratamos, nesta edição, de um assunto que muita gente não gosta de falar: câncer! Neste momento de pandemia, em que as pessoas estão com a atenção redobrada com o Novo Coronavírus, é fundamental não deixar de lado outros temas importantes relacionados à saúde. Como acontece nos últimos anos, o mês de outubro foi dedicado ao combate e prevenção ao câncer de mama. Neste mês de novembro, é a vez do câncer de próstata. Essas duas formas de câncer são as que mais matam mulheres e homens, respectivamente. Entretanto, elas poderiam ser evitadas se as pessoas buscassem orientação médica. Apesar destes dois meses reforçarem essa conscientização, não é preciso esperar essa época para pensar em saúde e bem-estar. Esse é um dever de todos nós, pois não há nada mais importante na vida do que ter saúde plena para encarar tudo que há pela frente. Confira a matéria que preparamos para esta edição, informe-se e previna-se!



[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

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

## Os perigos do excesso de autoconfiança



Autoconfiante é a pessoa que se sente segura com as próprias decisões e ações. Não há nada demais nisso, uma vez que a autoconfiança gera autoestima e positividade. O perigo está no excesso de autoconfiança que pode gerar descaso com a segurança! Muitos descuidos e acidentes graves ocorrem quando a pessoa não questiona o que faz por acreditar que está certa o tempo todo. Isso é comum em profissionais que, por terem muito tempo de experiência ou agilidade para fazer um serviço, tem a convicção plena de que estão imunes às falhas. É exatamente nesta crença que mora o perigo! Ao cometerem erros, mesmo pequenos, esses indivíduos estão expostos a riscos fatais. Além disso, outras pessoas também podem sofrer com essa imprudência. É essencial entender que um acidente pode ocorrer em fração de segundos e não tem data nem hora marcada para isso. Não importa se a pessoa tem um mês ou trinta anos de experiência no que faz e não importa sua agilidade e inteligência: as medidas de segurança nunca devem ser desprezadas. Se você diz as seguintes frases...

- Faço isso há tantos anos e nunca me acidentei. Não é agora que vou me acidentiar;
- Eu sei muito bem o que eu faço;
- Nunca precisei usar EPI e não é agora que vou usar;
- Tenho o corpo fechado;
- Isso só acontece com os outros;
- Tenho tanta experiência nisso que faço até de olhos fechados;

... está na hora de rever seus conceitos. Autoconfiança sim, mas em excesso, nunca!



## **PAINEIRAS** atua na gestão de serviços especializados do Condomínio First

Situado em Guarulhos, no bairro Vila Augusta, o residencial é atendido nas áreas de limpeza e portaria. As atividades são desenvolvidas por uma equipe de profissionais do Grupo Paineiras, que também tem se tornado uma empresa de destaque no segmento da gestão de serviços especializados para condomínios, sejam eles residenciais, comerciais, industriais ou administrativos. No setor de portaria, a Paineiras disponibiliza, aos clientes do condomínio First, profissionais capacitados a desempenhar as tarefas diárias com eficiência e cortesia, sempre com a atenção total à segurança. Na limpeza e conservação, as profissionais atuam com determinação para manter os ambientes higienizados, saudáveis e seguros, sendo que tais trabalhos tornaram-se ainda mais minuciosos devido à pandemia do Novo Coronavírus. Para o Grupo Paineiras, a meta é com a qualidade, o bem-estar e a preservação do patrimônio dos clientes.

### **CONHEÇA ALGUNS SERVIÇOS QUE O GRUPO PAINEIRAS DISPONIBILIZA AO MERCADO E QUE FACILITAM O DIA A DIA NA GESTÃO DE CONDOMÍNIOS**

Portaria, Recepção, Limpeza e Conservação, Segurança Patrimonial, Manutenção Predial, Manutenção de Áreas Verdes, Controle Especializado de pragas e muitos outros serviços.

Que saber mais sobre estas especialidades? Acesse <https://www.paineiras.com.br>



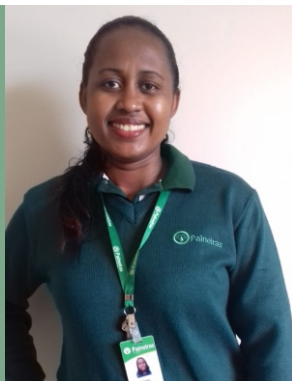
## O QUE DIZEM NOSSOS CLIENTES...

“Depois que a Paineiras entrou no condomínio melhorou bastante o serviço de limpeza. Muitos moradores elogiam o trabalho da equipe. Uma moradora passou mensagem pelo WhatsApp dizendo que a equipe, todo santo dia, limpa os corredores de forma impecável. A equipe da limpeza é dedicada e atenciosa. O pessoal que atende a portaria também faz um bom serviço e recebe elogios. Um profissional faz rondas no prédio e dá suporte na portaria, enquanto as colaboradoras atendem os moradores e visitantes. Todos estão bem alinhados com as tarefas. A supervisão é excelente, assim como o trabalho do suporte da coordenadora Cida, que se preocupa mesmo com a gente”.

**Vilmário Felix Santos – Zelador do Condomínio First**



## PALAVRA DE NOSSA GENTE



**“O lugar onde trabalho é ótimo. Nunca havia trabalhado em condomínio antes, mas junto com minha parceira Margarete tiramos de letra o trabalho. A Paineiras é uma empresa maravilhosa, assim como as minhas chefes Wilma e Lucimara. Os cuidados são redobrados: usamos sempre máscara e álcool em gel e estamos atentas à limpeza”.**

**Maria Aparecida dos Santos – Auxiliar de limpeza**

**“Quero agradecer a oportunidade de trabalhar no Grupo Paineiras. Gosto muito do que faço e a minha relação com os clientes é ótima. Eles são atenciosos e parceiros. Aqui é um ótimo lugar para se trabalhar. O trabalho é muito organizado, além de mantermos uma boa parceria com todos. A Wilma e Lucimara são excelentes supervisoras”.**

**Margarete Batista de Moraes – Auxiliar de limpeza**



# CÂNCER: Prevenir é melhor do que remediar!

*Muita gente, mesmo antes da pandemia, procurava o médico somente se, por acaso, estivesse sentindo algum desconforto ou dor que não pudesse suportar.*



Esse comportamento, muito mais evidente nos homens do que nas mulheres, guarda um risco que poderia ser evitado: o surgimento e desenvolvimento de doenças graves, como o câncer de mama e o de próstata. Essas enfermidades, que respectivamente causam milhares de vítimas fatais entre mulheres e homens, poderiam ser vencidas se as pessoas, todos os anos, marcassem consultas médicas e exames preventivos que estão à disposição gratuitamente pela rede pública de saúde. É por isso que surgiram eventos mundiais como o “Outubro Rosa”, que conscientiza as mulheres sobre os riscos do câncer de mama; e o “Novembro Azul”, que alerta os homens a respeito do câncer de próstata. Contudo, não é preciso esperar esses meses chegarem para tratar destes assuntos que, para muita gente, são cheios de tabus, preconceitos e medo. Não há mal algum em falar sobre câncer e, muito menos, de fazer exames que podem salvar vidas, uma vez que ambos os tipos citados, assim como outros, podem ser tratados e curados quando descobertos logo no início. Por isso, o melhor caminho para a saúde é a prevenção. Acompanhe, a seguir, mais detalhes sobre o câncer de mama e de próstata.



# CÂNCER DE MAMA: PREVENÇÃO QUE SALVA VIDAS!

Estima-se que, no Brasil, serão registrados mais de 66 mil novos casos de câncer de mama neste ano. A informação é do INCA – Instituto Nacional do Câncer, que sugere às mulheres de 50 a 69 anos a mamografia pelo menos a cada dois anos, uma vez que esse exame ajuda na identificação da doença antes de a pessoa ter os sintomas. Há vários tipos de câncer de mama e parte deles evolui de forma rápida, sendo que a maioria tem grande chance de cura quando detectada e tratada precocemente. Vários agentes estão relacionados ao desenvolvimento da doença, como envelhecimento (quanto mais idade, maior o risco), vida reprodutiva (idade da primeira menstruação, ter tido ou não filhos, ter ou não amamentado, idade em que entrou na menopausa), histórico familiar de câncer de mama, consumo de álcool, excesso de peso, atividade física insuficiente e exposição à radiação. Além da mamografia, o acompanhamento com mastologistas é outra ação preventiva que permite detectar nódulos ou caroços nos seios. Mas há também o autoexame das mamas, que deve ser feito pelo menos uma vez ao mês, de preferência na semana seguinte ao término da menstruação. Mulheres que não menstruam devem determinar um dia específico para repetir o autoexame mensalmente. Procure, durante o autoexame, por caroços que geralmente são fixos e indolores não apenas nos seios, mas nas axilas e no pescoço. Isso pode ser feito quando estiver no chuveiro ou deitada, colocando a mão direita atrás da cabeça. Inicie deslizando suavemente os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda em movimentos circulares por toda a mama direita. Repita o movimento com a mão direita para examinar a mama esquerda. Fique em frente do espelho e inspecione as mamas, com os braços levantados, colocando as mãos na cabeça. Observe se há qualquer mudança no contorno das mamas ou no bico, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai secreção. Ao constatar qualquer anormalidade, procure um médico!

Para saber mais sobre o câncer de mama acesse <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>



## CÂNCER DE PRÓSTATA: É HORA DE ACABAR COM O PRECONCEITO!

A próstata é uma glândula que só o homem tem e que fica abaixo da bexiga e à frente do reto (parte final do intestino grosso), na parte baixa do abdômen. É um órgão pequeno que tem a forma de maçã envolvendo a uretra, por onde passa a urina armazenada na bexiga. Segundo o INCA, mais de 65 mil registros de câncer de próstata devem ocorrer até o final do ano no país. Cerca de 75% dos casos acontece a partir dos 65 anos de idade, mas o diagnóstico precoce é essencial ao tratamento da doença que, quando detectada no início, tem grandes chances de cura. Por isso é essencial que os homens adultos consultem o urologista, médico que atende problemas relacionados ao trato urinário e genital masculino. O especialista faz o toque retal, que investiga a existência de tumores na próstata. Quando realizados a partir dos 50 anos, os exames anuais de próstata ajudam a diminuir em cerca de 20% a morte pela doença. Outro procedimento é o exame de PSA feito pela coleta de sangue em laboratório de análises clínicas. Assim como o câncer de mama, a enfermidade ocorre por vários motivos, como alimentação inadequada à base de gordura animal e com baixo consumo de frutas, verduras, legumes e grãos. O sedentarismo, ou seja, a falta de exercícios físicos, a obesidade e o fumo também são associados ao surgimento deste e de outros tipos de câncer. A doença é mais comum em quem tem casos na família, mas qualquer homem pode adoecer. Um dos motivos que leva ao grande número de mortes por câncer de próstata é o preconceito com o exame de toque, que é muito simples, rápido e sem dor. Porém, inúmeros homens acreditam que o toque retal é desconfortável ou que afetará a masculinidade. Ao pensar dessa maneira muitos deixam de ir ao médico e quando a doença se manifesta quase sempre é tarde demais. O câncer de próstata não apresenta sintomas e, em estágios mais avançados, é comum ter dificuldade para urinar ou o aumento na vontade de urinar, principalmente à noite, dores nos ossos e insuficiência renal. Ignorar o preconceito é a maior prova de força que o homem pode mostrar quando o assunto é a saúde.

Saiba mais sobre o câncer de próstata acessando <http://portaldaurologia.org.br/>





## VOCÊ SABIA...



Que 14 de Novembro é o Dia Mundial da Diabetes? A data foi escolhida por ser o aniversário de Frederick Banting que, junto com Charles Best, conduziu experiências que levaram, em 1921, à descoberta da insulina, hormônio que controla o nível de glicose, ou seja, de açúcar no sangue. É exatamente a produção insuficiente ou a má absorção de insulina pelo organismo que causa a diabetes, doença que atinge cerca de 415 milhões de pessoas em todo o mundo. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes, existem mais de 13 milhões de pessoas vivendo com a doença no Brasil. A melhor forma de prevenção é manter hábitos de vida saudáveis, como comer verduras, legumes e frutas diariamente; reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras; parar de fumar, praticar pelo menos 30 minutos exercícios físicos todos os dias; além de controlar o peso. Buscar orientação médica regularmente também é essencial.

## CANTINHO DA LEITURA

“Viver com Diabetes” é uma cartilha produzida pelo Projeto Gestão do Cuidado em Rede que foi desenvolvido pela secretaria municipal de saúde de Campinas no período de 2009 a 2011. A publicação, ainda disponível online, apresenta de forma simples várias informações sobre diabetes, além de falar de alimentação, tipos da doença, atividade física, dentre outras abordagens.



**Clique e faça o download**

<https://bit.ly/34va9NN>



**Quibe assado de vegetais**

## RECEITA DO MÊS

Quem vive com diabetes deve manter uma alimentação saudável, com o consumo de muitos vegetais, dentre eles o brócolis, que ajuda a reduzir a produção de glicose no organismo. Que tal, então, juntar outros ingredientes numa receita prática que promete agradar a todos? Confira, a seguir, todos os detalhes para fazer um delicioso quibe assado com vegetais variados:

### Ingredientes

- 200g de cenouras
- 200g de brócolis
- 200g de palmito
- 200g de champignon
- 3 colheres de sopa de hortelã
- 3 colheres de sopa de cebola
- 200g de trigo para quibe
- 200g de abobrinhas verdes

**Modo de preparo:** Por duas horas, deixe o trigo de molho em água e sal e, depois, escorra. Descasque as abobrinhas e corte em quadradinhos, aproveitando até o miolo e refogando-as com alho e azeite, em fogo alto. Coloque sal e deixe as abobrinhas macias, reservando em seguida. Corte as cenouras em quadradinhos e cozinhe-as com sal e alho. Após ferver água acrescentar os brócolis. Na sequência ferva os palmitos em água e sal por, pelo menos, cinco minutos, cortando-os em pequenos pedaços. Corte os champignons e misture bem todos os ingredientes com o trigo para quibe, acrescentando a cebola e o hortelã, reservando folhinhas para decorar no final. Leve ao forno por alguns minutos até corar e, 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](http://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.secsp.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](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 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 – 04/12

Pagamento de VR – 04/12

Pagamento de VT – 15/12

Pagamento de VA – 18/12

2ª parcela do 13º – 18/12

*Dezembro  
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](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!