



Nº 239 • MARÇO DE 2021



**Nossa Gente**  
Centro Público de  
Economia Solidária  
recebe nossos serviços



**Saúde**  
Beba água, todo dia  
a toda hora: sua vida  
agradece sempre!



**Qualidade**  
Baixe agora livro que  
ensina você a não  
desperdiçar alimentos



**Culinária**  
Receita de pão caseiro  
com talos e folhas vai  
surpreender você!

# Invista em ALIMENTOS VIVOS sua saúde agradece!



Comer bem é, para muita gente, sinônimo de “prato cheio”, de preferência, com comida muito gordurosa. O importante é quase sempre saciar a fome sem se preocupar muito se aquilo que vai parar dentro do organismo é ou não saudável. Quem pensa e age dessa forma desconhece a verdadeira força que vem da natureza e que pode ser encontrada nos chamados “alimentos vivos”, ou seja, aqueles de origem natural que não foram submetidos a nenhum processo de industrialização. Sementes, frutas, legumes e verduras, dentre outros alimentos fazem parte de um conjunto rico em vitaminas, minerais e outros elementos essenciais ao bom funcionamento do organismo. A alimentação viva oferece ao corpo a possibilidade de absorção máxima dos nutrientes e quem passa a consumir esses alimentos percebe rapidamente os benefícios, principalmente à saúde. O iP apresenta nesta edição uma matéria, acompanhada por uma receita especial com alimentos vivos, produzida pela nutricionista da Paineiras. Confira! **página 04**



“ **Conhecer as vantagens de de uma boa alimentação é um passo importante para quem deseja ter uma vida com saúde e qualidade.** ”

**Lucélia Rocha Carvalho**  
Nutricionista - CRN 45185

A saúde é o maior patrimônio do ser humano. Trata-se de um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade, como declarou em 1946 a constituição da OMS – Organização Mundial da Saúde. É por isso que manter-se saudável é uma condição que vai além da obrigação. Infelizmente, muita gente não se preocupa com isso e leva uma vida sem a qualidade realmente necessária. É dessa falta de atenção que surgem, em grande medida, os excessos e as negligências que, mais cedo ou mais tarde, afetarão a saúde. A alimentação, por exemplo, é essencial à manutenção de uma vida com saúde e qualidade. Ao assumirem hábitos alimentares saudáveis, as pessoas tendem a se prevenir do surgimento de diversas doenças, uma vez que os alimentos naturais são capazes de restaurar a saúde do organismo e fornecer nutrientes que o corpo necessita no dia a dia. Quem consome alimentos processados, industrializados e ricos em gorduras e açúcares não usufrui desses benefícios. Ao contrário! O risco de adquirir algum problema de saúde com o passar do tempo será muito maior. Há quem não consuma alimentos saudáveis pelos mais variados motivos e existem também aqueles que escolhem a praticidade e a sensação de prazer momentâneo que a comida ou a bebida industrializada oferecem após serem consumidas. A falta de informação é, em todos os casos, um agravante aos que desconhecem as vantagens dos alimentos que fazem bem à saúde. Ciente disso, nosso jornal passará a tratar com ainda mais intensidade da importância da alimentação saudável. Você perceberá que saúde é um bem que todos podem conquistar e, para isso, basta querer!



[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

# Você cuida bem da sua SAÚDE?



Na vida haverá sempre momentos para refletir e alterar aspectos que prejudicam as pessoas ou que não as deixam progredir. Uma das mudanças que fazem a diferença é a adoção de hábitos alimentares que melhoram a saúde e que, conseqüentemente, ajudam a levar uma vida melhor, com muito mais disposição e qualidade. A OMS – Organização Mundial da Saúde garante que bastaria manter uma dieta saudável, um peso normal e uma atividade física regular no transcorrer da vida para prevenir um terço dos casos de câncer, entre outras doenças. Por outro lado, uma dieta inadequada, uma vida sedentária e o hábito de fumar e beber causam até 80% das doenças cardíacas prematuras, além de inúmeras enfermidades. Para melhorar e modificar alguns hábitos é fundamental manter uma alimentação natural, saudável e equilibrada. Esse ato é responsável pela prevenção de várias doenças e pelo fortalecimento do sistema imunológico. Por isso, se a alimentação não está adequada, ela pode desencadear problemas graves, como obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, alterações ósseas e articulares e até alguns tipos de câncer, entre eles o de estômago. Além disso, uma má alimentação também pode propiciar a fadiga, queda do sistema imunológico e até desencadear uma depressão. O ideal é manter uma alimentação equilibrada, incluindo no cardápio cereais, frutas, legumes, verduras, frutas, peixe, azeite de oliva, entre outros itens considerados saudáveis. Evitar frituras, comidas gordurosas e industrializadas, assim como o consumo de bebidas alcoólicas e de cigarro são atitudes que garantem saúde e bem-estar. Acrescente à rotina a prática de atividades físicas e perceberá que o organismo responderá melhor às exigências cotidianas. Não é difícil e tampouco caro ter uma alimentação saudável. Comece agora e verá, em breve, os benefícios!

# O poder dos ALIMENTOS VIVOS



Você já ouviu falar em Alimentação Viva? Para muitas pessoas isso é novidade, mas para outras é um valioso e poderoso estilo de vida alimentar que trouxe a elas a diminuição ou abolição de todos os medicamentos que precisavam tomar por doenças como hipertensão, refluxo, insônia, ansiedade, depressão, problemas articulares e ósseos, enxaqueca, câncer e assim por diante. Não! Não é pseudociência! Vários estudos comprovaram que a alimentação viva melhora totalmente a disposição, humor, imunidade, digestão, pele, cabelo, peso corporal e ajuda a prevenir doenças hereditárias – aquelas que passam dos pais para os filhos. Além disso, se por ventura você se contaminar com um agente patógeno, ou seja, aquele que provoca uma doença, como o Novo Coronavírus, por exemplo, as chances de manifestar os sintomas podem ser bem menores. Quando adoecemos, os remédios nos dão condição de sobrevivência, pois bloqueiam os sensores de dor, mas a doença continua instalada. Quantas vezes tomamos medicamentos para uma determinada doença, temos melhoras, muitas vezes significativas, mas depois de um tempo a doença volta a manifestar? Isso acontece porque os profissionais da saúde estão tratando apenas os sintomas e não buscam a raiz do problema. Precisamos entender que a saúde do corpo dependerá do que oferecemos para um quadrilhão de bactérias boas e ruins que nele habitam. E é aí que os alimentos vivos fazem toda a diferença. A alimentação viva consiste no consumo de alimentos crus in natura, aqueles que saem da horta e vem direto para nossa casa. Neles são mantidas as enzimas – proteínas aceleradoras do metabolismo do corpo. Dependemos das enzimas para tudo: falar, piscar, pensar, comer, andar. Essas proteínas facilitam a digestão e a absorção de nutrientes, promovendo maior saciedade e nutrição, além de manter o PH (nível de acidez) do corpo alcalino (neutro), desinflamando e desinchando as células, contribuindo para o emagrecimento. Uma alimentação pobre em enzimas torna o trabalho corporal lento e deficiente.

# APRENDA A FAZER O SUCO VIVO!

Dentro da alimentação viva, destaco o suco de clorofila ou suco vivo, que tem o maior poder de desintoxicação. Ele é o regenerador diário da saúde, pois a clorofila presente nas folhas se comporta semelhante aos nossos glóbulos vermelhos (hemoglobina). Elas aderem às células, entregam oxigênio e retiram toxinas que serão eliminadas posteriormente do corpo. Vamos aprender como fazer esse suco poderoso? Para isso, você deve seguir algumas regras:

- É importante não modificar nenhuma etapa de preparo e ingredientes.
- Nunca usar sementes sem antes hidratar.
- Não usaremos água, apenas a água estruturada presente naturalmente nos alimentos.
- Usaremos um saquinho de voal ou algum saquinho feito com tecido fininho.

## Ingredientes:

- 1 a 2 maçãs. Lembre-se: nunca substituir a maçã por outra fruta.
- 2 tipos de folhas convencionais: escolha dois tipos e use duas folhas de cada. Valem todas aquelas que consumimos como couve, folha de couve-flor, folha de brócolis, acelga, escarola, aipo, repolho, salsão, salsinha, chicória, entre outras.
- 1 Pepino de qualquer espécie.
- 3 colheres de sopa de sementes hidratadas. Atenção para o tempo de molho das sementes: Chia (15min); Girassol sem casca (6h); Quinoa (3h); Linhaça (6h); Gergelim (6h); Abóbora crua sem casca (8h).
- 1 Cenoura pequena com casca.
- 2 galhinhos de Folha amarga: rúcula, agrião, almeirão, catalônia, entre outras.
- 2 galhinhos de folha PANC (Planta alimentícia não convencional). Nem todas as folhas não convencionais são comestíveis e, se não encontrar entre as opções recomendadas, não coloque nenhuma outra por conta própria. Use ora pro nobis, serralha, picão branco, caruru, capuchinha, peixinho, azedinha, folha de batata doce, folha de chuchu, entre outras.
- 2 galhinhos de folha aromática: hortelã, manjeriço, erva doce, entre outras.

**Atenção:** Se possível, colocar a pontinha de uma colher de café de Spirulina em pó.

**Preparo:** Pique e coloque primeiro o pepino no liquidificador, pois sua água estrutural facilitará o preparo; depois as maçãs picadas e as sementes. Bata empurrando com a cenoura como se fosse um socador. Pique as folhas e as coloque aos poucos com a tampa aberta, sempre ajudando com a cenoura. Ao final, picar e bater junto o restante da cenoura. Coar no coador de voal. Espremer bem e descartar as fibras que sobraem no coador. Preparar diariamente e tomar imediatamente após o preparo, em jejum, 30 minutos antes do café da manhã. Dicas: Ao terminar de preparar coloque as sementes de molho para o dia seguinte. Assim evita esquecer, mas se algum dia esquecer use a chia, pois ela hidrata em 15 minutos. Dê preferência a vegetais orgânicos. Do contrário, utilize o que estiver disponível. Caso não tenha todas as folhas, faça com o que tiver. Lembre-se: antes feito que perfeito.



Lucélia Rocha Carvalho  
Nutricionista (CRN 45185)



Centro Público de

**DIREITOS HUMANOS E ECONOMIA SOLIDÁRIA**

é atendido pelo **Grupo Paineiras**

Uma equipe de profissionais cuida da limpeza e higienização do órgão público vinculado à prefeitura municipal de São Paulo. Instalado na Rua Otto de Alencar, 270, no Cambuci, o setor tem por objetivo promover o cooperativismo em vários setores da cidade mediante a prática da economia solidária. Todos os dias, os colaboradores do Grupo Paineiras não medem esforços em oferecer os melhores serviços, deixando todos os ambientes limpos e preparados para serem usados. Além disso, a equipe tem intensificado ainda mais as ações, visando o combate ao Novo Coronavírus.

## O QUE DIZ NOSSA CLIENTE...

“Estou no centro público há alguns anos e tenho a oportunidade de trabalhar com a Paineiras e de conhecer seus serviços. Somos bem atendidos em todas as ocasiões. É uma empresa idônea e comprometida com o bom atendimento ao cliente. Neste período de pandemia, atípico a todos, a Paineiras tem desempenhado um bom trabalho, principalmente na intensificação da limpeza e higienização. A equipe é muito bem preparada, atenciosa e desempenha as funções com dedicação e carinho, com foco na segurança. É uma equipe proativa que a gente pode contar sempre, com um bom trabalho. Temos um grupo muito bom aqui que se demonstrou muito eficiente. Estou bem satisfeita com o trabalho da Paineiras.”

**Ivonce Mamede - Agente do Centro Público de Direitos Humanos**





## PALAVRA DA NOSSA GENTE



**“Tenho 11 anos e 7 meses no Grupo Paineiras e agradeço a ela por ter me dado a oportunidade de trabalhar. É uma empresa maravilhosa, acolhedora. Temos uma equipe excelente que me faz bem. Sinto-me motivada por acordar todos os dias e fazer parte dessa equipe maravilhosa. Como agradecimento procuro dar o melhor, tanto a Paineiras como a minha equipe”.** Cristiana Neres Damaceno

**“Trabalho há 8 anos na Paineiras. Sou feliz e gosto de trabalhar na empresa, que é muito boa. Indicaria para qualquer amigo ou amiga. É uma empresa muito pontual com suas obrigações na questão de uniforme, material para trabalhar, salário, VR, condução. É uma empresa que, aonde for, vou falar bem. Nossa equipe é muito boa e nossa encarregada é espetacular. Agradeço a Deus por me dar saúde e por trabalhar na Paineiras”.** Francisco Anselmo da Silva Cruz



**Trabalho há 21 anos no Grupo Paineiras. Sou muito grata a empresa por ter me dado a oportunidade de trabalhar como auxiliar de limpeza. Sou grata também por aprender e poder praticar a política de qualidade da Paineiras, sempre com responsabilidade”.** Célia Ferreira Rodrigues

**“Eu tenho 2 anos e 3 meses de trabalho no Grupo Paineiras e sou muito feliz em fazer parte da minha equipe. Gosto do que faço e tenho muito apreço pelos meus companheiros de trabalho e por minha encarregada”.**

Edneide Josefa da Silva



# ÁGUA:



## Líquido precioso para a qualidade de vida!

Um dos hábitos fundamentais à saúde é o consumo de água. Embora isso pareça óbvio, há muita gente que não dá a mínima importância para esse valioso líquido responsável por formar 70% do corpo humano. Devido a correria do dia a dia, muitas pessoas chegam até a esquecer de beber água ou então tomam um gole só quando tem sede. Existem casos, ainda mais graves, de indivíduos que preferem trocar a água por bebidas industrializadas, como sucos em pó ou refrigerantes. Outros fazem pior: priorizam as bebidas alcoólicas. Mas sempre há tempo de buscar uma vida com mais qualidade. Começar bebendo água é uma delas.

Conforme a OMS – Organização Mundial da Saúde, a quantidade ideal de água a ser consumida todos os dias é de 2,5 litros para um homem que pesa 70 quilos e 2,2 litros para uma mulher de 58 quilos. Isso significa que a quantidade que deve ser ingerida por dia é variável e depende de fatores, como a idade e o peso da pessoa, do tipo de atividade física que ela realiza, o clima e a temperatura do ambiente, entre outros. Há quem precise consumir mais de dois litros de água por dia, porém outros necessitarão de até quatro litros, como é o caso de quem pratica esportes.

O importante, porém, é não deixar que falte água no corpo, pois isso pode levar a desidratação e, por consequência, afetar o funcionamento vários organismos. Existem sintomas físicos que indicam baixo consumo de água, como cansaço, dor de cabeça e pele ressecada, mas não é preciso ter um deles para tomar água. O consumo de pequenas porções ao longo do dia ajuda a controlar a pressão sanguínea, melhora o funcionamento do intestino, previne a formação de pedras nos rins e faz bem a pele, cabelos, unhas e garganta, entre outros benefícios. Nunca é tarde para beber água com frequência e se a desculpa é que não tem água por perto passe a usar uma garrafinha. Comece já!



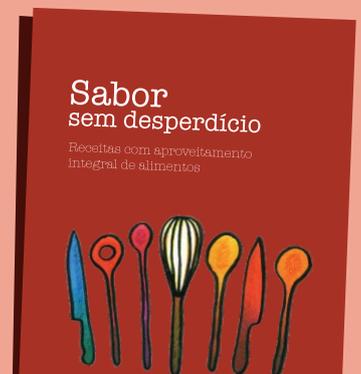
## VOCÊ SABIA...



Que 10 de março é o Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo? A data foi criada pela OMS - Organização Mundial da Saúde busca chamar a atenção sobre as consequências de uma rotina sem exercícios físicos, ou seja, sedentária. Outra intenção é incentivar a promoção da qualidade de vida e a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Segundo a OMS, um terço da população adulta do mundo não faz atividades físicas e pouco mais de cinco milhões de pessoas perdem a vida todos os anos por causa de fatores que envolvem esse comportamento. Estima-se que, no Brasil, o sedentarismo atinge 70% da população, com cerca de 300 mil mortes associadas à falta de exercícios. Por isso, lembre-se: é hora de se mexer, porque saúde é o que interessa!

## CANTINHO DA LEITURA

Evitar o desperdício é um dever de todos, principalmente quando o assunto é alimentação. Há vários alimentos, ricos em nutrientes, que podem ser reaproveitados integralmente. Cascas, folhas, sementes, talos e polpas, entre outras partes que muitas vezes são descartadas no lixo e que podem ser usadas com criatividade a partir de receitas nutritivas e deliciosas. O livro “Sabor sem desperdício: receitas com aproveitamento integral de alimentos” do Programa Mesa Brasil traz uma série de receitas fáceis de fazer, além de dicas para reaproveitamento de alimentos.



**Clique e faça o download**

<https://bit.ly/3qGBNjq>



**Pão de folhas e talos**

## RECEITA DO MÊS

Já pensou em fazer um pão caseiro com folhas e talos que antes iriam parar no lixo? O livro do programa Mesa Brasil que divulgamos tem uma receita que reproduzimos a seguir com ingredientes que vão surpreender em sabor. Confira essa receita criativa que também promete fazer sucesso pela praticidade:

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de folhas e talos picados (podem ser de brócolis, couve-flor, beterraba, cenoura, espinafre)
- 1 xícara e meia de chá de água
- 1 ovo
- 1 colher de chá de açúcar
- 3 colheres de chá de sal
- 1 tablete de fermento biológico
- 3 colheres de sopa de óleo
- 4 xícaras e meia de chá de farinha de trigo
- Óleo e farinha para untar

**Modo de preparo:** Coloque folhas e talos no liquidificador com a água e bata bem. Junte o ovo, o açúcar, o sal, o fermento e o óleo e continue batendo. Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo e despeje a mistura do liquidificador. Amasse até desgrudar das mãos. Deixe a massa descansar até dobrar de volume. Amasse novamente e forme os pães, colocando em assadeira untada. Deixe a massa crescer novamente. Leve para assar em forno a 180 graus por cerca de 40 minutos.

## 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.

### Academias Total Pass (Novidade)

Conheça o novo plano. Para aderir faça seu cadastro acessando <https://app.totalpass.com.br/#/register/paineiras>

### Porto Seguro Odontológico

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

### Parque Aquático Magic City

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

### 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 Thermas dos Laranjais

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

### Faculdades UMC e Braz Cubas

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



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 – 06/04

Pagamento de VR – 06/04

Pagamento de VT – 15/04

Pagamento de VA – 20/04

Abril  
2021

## 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!