



Informação
Vamos comemorar:
Informativo Paineiras
completa 20 anos!



Nossa Gente
Paineiras participa
de mutirão solidário
no Pateo do Collégio



Bem-estar
Leite e saúde dos
ossos: uma relação
a ser questionada



Culinária
Ganhe mais cálcio
aprendendo a fazer
leite vegetal em casa!

LEI GERAL DE Proteção de Dados Pessoais: garantindo segurança às informações



A sociedade vive hoje em um mundo em que tudo passou a ser digital. Muitas informações que revelam hábitos, opiniões, preferências e outras peculiaridades das pessoas estão presentes no universo virtual e, por isso, essas e outras informações formam um gigantesco banco de dados que necessita de cuidado, atenção, segurança e responsabilidade. É por isso que foi criada a lei nº 13.709, mais conhecida como LGPD - Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais. Esse instrumento regulamenta o tratamento das informações por parte dos mais diferentes setores, envolvendo os cidadãos, as empresas e os governos. A nova lei vigente desde setembro do ano passado criou um cenário de segurança jurídica, ou seja, estabeleceu a padronização de normas e práticas que promovem a proteção, de forma igualitária, aos dados pessoais de todo cidadão no Brasil. Ciente da importância deste assunto, o iP preparou uma matéria especial que detalha a LGPD. Confira! **página 04**



A PALAVRA



“ **Informação de qualidade é um ativo de grande valor, que estimula, conscientiza, integra e educa as pessoas.** ”

Luiz Guilherme
Diretor Administrativo do Grupo Paineiras

Desde os tempos mais remotos, o ser humano tem usado a comunicação como ferramenta para sociabilizar conhecimentos, gerar aprendizados e promover o desenvolvimento. Durante o transcorrer da história, nada passou a ser mais valioso do que saber sobre tudo que envolve a humanidade. Para transmitir e passar saberes foi criada a escrita, usada primeiro nas paredes das cavernas, depois entalhada em placas de argila e, por fim, grafada em superfícies lisas como o papiro e o pergaminho, antecessores do papel. O avanço da tecnologia levou a impressão de livros e jornais, seguida da transmissão de rádio e televisão e, hoje, da internet. Palavras, sons e imagens difundiram o conhecimento a todo o planeta, criando uma verdadeira aldeia global. Os saberes transmitidos pelos meios de comunicação social permitiram às pessoas terem acesso a inúmeros assuntos que, muitas vezes, desconheciam. Informar com responsabilidade passou a ser o compromisso das mídias sérias, que se preocupam com a verdade e lutam contra uma praga que serve para manipular e distorcer: as notícias falsas ou Fake News. Nas empresas, assim como nos demais setores da sociedade, a informação de qualidade tornou-se um ativo de grande valor que estimula, conscientiza, integra e educa as pessoas. A Paineiras sabe disso e, desde o início de suas operações, há 35 anos, investe em formas eficazes de comunicação. Uma delas foi a criação do Informativo Paineiras, que há 20 anos vem informando colaboradores e estreitando laços com a sociedade. Para nosso jornal, a prioridade sempre foi levar o conhecimento a cada profissional que faz parte da Paineiras. Não é à toa que, nesta edição, o foco é a LGPD - Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais, assunto que tem tudo a ver com informação nesta era da internet. O iP é feito há duas décadas graças a você que nos ajuda, com seu trabalho, a escrever novas histórias. Esperamos continuar sempre contanto com esse prestígio.



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 Shiraishi

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



20 anos registrando as vitórias do Grupo Paineiras

Esta edição marca os 20 anos do lançamento do Informativo Paineiras, nosso iP, ocorrido em abril de 2001. Nessas duas décadas, o jornal passou por modificações sintonizadas com a evolução da Paineiras. Impresso inicialmente em preto e branco, este periódico mensal ganhou cores e, depois, adotou o papel reciclado com certificação de origem. O iP chegou a ter mais de 2500 exemplares e, há um ano, tornou-se uma mídia presente exclusivamente na internet, adaptando-se assim aos desafios da pandemia. Neste mês, o iP atinge a marca de 240 edições divulgadas todos os meses de forma ininterrupta, fiel ao compromisso de produzir e divulgar conteúdos de qualidade a todos os seus colaboradores e clientes que desfrutam do acesso à informação, à cultura e ao entretenimento que estimulam o desenvolvimento pessoal e profissional das pessoas.

O iP é evidência concreta da preocupação da Paineiras em promover uma comunicação direta, franca e aberta com todos aqueles que fazem parte de sua caminhada. Aliás, o diálogo e o entendimento são compromissos que nossa empresa mantém desde sua fundação pelo empresário Lídio Nobuo Ueno há 35 anos. Do dia em que foi criado até hoje o iP tem sido um canal de comunicação transparente que, como “testemunha ocular da história”, registra os principais acontecimentos vividos pela Paineiras. Vale ressaltar que poucas são as publicações empresariais que atingem 20 anos de existência, evoluindo e comunicando com eficiência. Poucas também são as empresas que investem em comunicação com seus colaboradores. A Paineiras, ao contrário, não vê obstáculos e não mede esforços em incentivar e priorizar a comunicação, que é a principal matéria prima deste informativo.

Nestes 20 anos, cada edição do iP foi feita de forma especial, com muito carinho, atenção e determinação em atender os anseios e as necessidades de nossos leitores. Cada matéria foi elaborada com o propósito de informar com seriedade e de maneira abrangente. Tudo foi feito sempre pensando nos colaboradores da Paineiras, que contribuem para o constante aprimoramento deste informativo com sugestões de matérias, com textos para serem publicados ou com críticas para aprimorar este veículo de comunicação.

Nossa gratidão aos colaboradores e a você, leitora e leitor, por estes 20 anos de grandes notícias!

Conheça a LGPD

Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais



Você sabia que existe, no Brasil, uma legislação que regulamenta as atividades de tratamento de dados pessoais visando proteger essas informações? É isso que faz a LGPD, que dispõe sobre o tratamento de dados pessoais inclusive nos meios digitais, seja por pessoa natural ou física (cidadãos); seja por pessoa jurídica de direito público e privado (empresas, instituições, fundações, associações e organizações).

CONFIRA OS OBJETIVOS DA LGPD:

- Proteção à liberdade dos indivíduos;
- Liberdade de expressão, informação, comunicação e opinião;
- Inviolabilidade da intimidade, da honra e da imagem;
- Desenvolvimento econômico, tecnológico e inovação;
- Livre iniciativa, livre concorrência e a defesa do consumidor;
- Direitos humanos, livre desenvolvimento da personalidade, dignidade e exercício da cidadania.

O que são dados pessoais e tratamento de dados

Dados são divididos em “dados pessoais” ou tudo que identifica ou pode identificar alguém; e “dados sensíveis” formados por dados pessoais sobre origem racial ou étnica, convicção religiosa, opinião política, filiação a sindicato ou organização de caráter religioso, filosófico ou político, dado referente à saúde ou vida sexual, dado genético ou biométrico quando vinculado a uma pessoa natural. Tratamento de dados é toda operação feita com os dados pessoais. Qualquer manuseio com dados pessoais será considerado um tratamento, seja por meio eletrônico ou impresso.

CONFIRA AS BASES LEGAIS PARA O TRATAMENTO DE DADOS PESSOAIS:

- Consentimento pelo titular dos dados;
- Cumprimento de obrigação legal ou regulatória pelo controlador;
- Pela administração pública, para o tratamento e uso compartilhado de dados necessários a execução de políticas públicas;
- Para a realização de estudos por órgão de pesquisa;
- Para a execução de contrato ou de procedimentos preliminares relacionados a contrato do qual seja parte o titular;
- Para o exercício regular de direitos em processo judicial, administrativo ou arbitral;
- Para a proteção à vida ou da incolumidade, ou seja, da prevenção física do titular ou de terceiros;
- Para a tutela da saúde, exclusivamente em procedimento realizado por profissionais de saúde, serviços de saúde ou autoridade sanitária;
- Quando necessário para atender aos interesses legítimos do controlador;
- Para proteção do crédito.



Princípios da LGPD



A legislação tem por premissa básica a boa-fé no tratamento de dados pessoais. Por isso é preciso refletir sobre questões como: "Qual o objetivo deste tratamento de dados?"; "É preciso mesmo utilizar essa quantidade de dados?"; "O cidadão com quem me relaciono deu o consentimento?"; "O uso dos dados pode gerar alguma discriminação?"

Assim é preciso entender alguns princípios da LGPD. O primeiro é a “finalidade”, especificada e informada explicitamente ao titular, ou seja, para que preciso dos dados. Depois vem a “adequação”, que tem objetivo de evitar a desvirtuação das finalidades informadas com o real tratamento dispensado. Há também a “necessidade”, ou seja, tratar apenas os dados pessoais necessários para aquela finalidade descrita, dispensando-se os dados excessivos ou desnecessários. Existem ainda o “livre acesso”, que é fácil e gratuito das pessoas à forma como seus dados são tratados; e a “qualidade dos dados”, deixando-os exatos e atualizados, segundo a real necessidade no tratamento.

Quem são os agentes de tratamento

TITULAR: Pessoa natural a quem se referem os dados pessoais que são objetos de tratamento;

CONTROLADOR: Pessoa natural ou jurídica, de direito público ou privado, a quem competem às decisões referentes ao tratamento de dados pessoais;

OPERADOR: Pessoa natural ou jurídica, de direito público ou privado, que realiza o tratamento de dados pessoais em nome do controlador;

ENCARREGADO: Pessoa indicada pelo controlador para atuar como canal de comunicação entre o controlador, titulares, operadores e a ANPD (Autoridade Nacional de Proteção de Dados).

Saiba os direitos do titular

Confirmar a existência de tratamento de seus dados pessoais; acessar seus dados pessoais; corrigir os dados pessoais; deixar anônimos, bloquear ou eliminar dados pessoais; ter portabilidade de dados pessoais; obter informações sobre o compartilhamento de dados pessoais; revogar o consentimento dado.

Para saber mais sobre a LGPD acesse <https://www.sepro.gov.br/lgpd>



Grupo Paineiras REALIZA TREINAMENTO sobre a LGPD



As atividades aconteceram no dia 10 de fevereiro na Atech, em São Paulo, envolvendo os colaboradores que atendem o cliente nas áreas de limpeza, copa e recepção. Na ocasião, os profissionais da Paineiras tiveram oportunidade de conhecer detalhes e esclarecer dúvidas sobre a Lei Geral de Proteção de Dados. O treinamento promovido pelo setor de Recursos Humanos também evidencia a parceria com os clientes e o compromisso da Paineiras em cuidar com segurança e competência dos dados sob sua responsabilidade.



Grupo Paineiras participa de mutirão para preservação do Pateo do Collegio



A ação contou com o empenho de nossos profissionais de limpeza e higienização que, durante três dias, deixaram impecáveis todas as dependências do Pateo do Collegio, no centro de São Paulo. Priscila Correia dos Santos, coordenadora administrativa daquele espaço histórico, explica que a ideia do mutirão partiu de representantes da ABRALIMP (Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional) e envolveu parceiros que contribuíram, de forma distinta, com ações de preservação do patrimônio. “A Paineiras, que responde pela limpeza do Theatro Municipal, do Solar do Marques e da Casa Número 1, ao lado do Pateo, se ofereceu para ajudar com a limpeza técnica dos nossos espaços. A empresa ofereceu ainda treinamento para nossas equipes, enfatizando o uso adequado dos materiais e equipamentos”, enfatizou Priscila, que ressaltou a importância dessa iniciativa para o cuidado de espaços públicos de grande relevância histórica, cultural e religiosa como o Pateo do Collegio. “Foi uma experiência incrível e muito gratificante que permitiu conhecer tantas pessoas que se preocupam conosco. A equipe da Paineiras e das outras empresas participantes do mutirão foram muito receptivas e nos trataram com carinho e delicadeza. Toda equipe da Paineiras que trabalhou nos três dias foi extremamente carinhosa com todos e com o patrimônio. Soubemos depois que muitos dos que foram trabalhar estavam de folga e fizeram esse trabalho de coração. Nós ficamos muito felizes por termos recebido essa deferência por parte das empresas e, principalmente, por parte da Paineiras”, concluiu a coordenadora administrativa do Pateo do Collegio.

SAIBA MAIS SOBRE O PATEO DO COLLEGIO

Situado no centro da capital paulista, o Pateo do Collegio pertence à Companhia de Jesus, ordem religiosa dos jesuítas. O prédio construído no século 16, um dos símbolos da história paulistana, é o local de nascimento da cidade; foi a partir dele que São Paulo foi formada e se transformou na maior metrópole da América Latina. O Pateo abriga o Museu de Anchieta e a Biblioteca Padre Antonio Vieira e oferece à população um espaço rico em histórica, cultura e lazer.

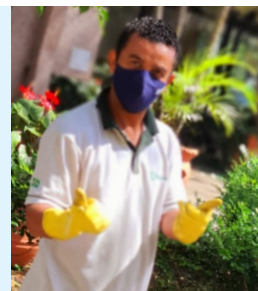
Para saber mais acesse <https://www.pateodocollegio.com.br>

CONFIRA O DEPOIMENTO DE QUEM PARTICIPOU DO MUTIRÃO NO PATEO DO COLLEGIO



“Para mim foi muito gratificante participar dessa limpeza que fizemos com empenho no Pateo do Collegio, que é um monumento muito importante para São Paulo e para nossa história. Eu fiquei muito feliz por ter participado dessa ação.” Lucimar Clemente Marinho - Encarregado

“A solidariedade é, para mim, um dos atos mais nobres do ser humano no mundo em que vivemos e ter participado deste trabalho voluntário no Pateo do Collegio permitiu perceber a importância de trabalharmos em equipe, independentemente da função de cada um.” Fábio Gomes da Rocha - Limpador de vidros



“Tenho orgulho de fazer parte dessa empresa maravilhosa que nos proporciona momentos únicos, como conhecer lugares históricos como o Pateo do Collegio. É um enorme prazer fazer parte do trabalho voluntário. É muito gratificante saber que, de algum modo nesse momento tão difícil que estamos passando, fizemos algo bom para manter nosso patrimônio histórico.” Ana Carolina Martins da Costa – Encarregada

“Tivemos três dias de bastante empenho realizando lavações, tratamentos de piso e limpeza de detalhes no Pateo do Collegio, que é um local que não tem recursos públicos e vive de doações. Fomos muito bem recebidos por toda equipe do espaço, além de que foi bem bacana ver nossos colaboradores de coração aberto para fazer um serviço social em um local que faz parte da história da cidade de São Paulo.” Kelliane Souza - Supervisora



“Foi uma satisfação prestar esse serviço no Pateo do Collegio. Estou na empresa há 13 anos e senti que esse trabalho foi diferente e especial. Todo trabalho foi feito com muito cuidado, pois se tratava de um prédio histórico. Foi muito bom ver as empresas unidas, com a finalidade de preservar esse patrimônio. Fomos muito bem acolhidos por todos.” Lucimara Aparecida da Silva - Encarregada

“Foi com grande alegria que realizamos esse trabalho no Pateo do Collegio. Diante do cenário que estamos passando de medo e insegurança foi muito bom ver a união e dedicação das empresas para preservar um patrimônio histórico. Fomos muito bem recebidos pela Sra. Priscila, pelo Padre Carlos Alberto Contieri e por toda a equipe do Pateo do Collegio.” Wilma Jardim - Supervisora



O leite e OS OSSOS:

amigos ou inimigos?



Não é segredo que, quando falamos do consumo de leite e seus derivados, já fazemos uma associação automática que justifica sua ingestão como prevenção a doenças ósseas, pois eles são fontes de cálcio, principal mineral da estrutura dos ossos. Felizmente, hoje sabemos que os laticínios não são a única fonte de cálcio, graças a estudos realizados depois de observado o número crescente de pessoas com osteopenia e osteoporose.

Uma publicação de 2014 do Jornal Médico Britânico mostrou que o consumo de leite integral estava associado ao maior risco de fraturas e de mortalidade. Outros estudos comprovaram que, nos países onde o consumo de laticínios é maior, o índice de osteoporose e fraturas ósseas também é grande. Por outro lado, nos países onde não há a cultura do consumo de laticínios, os casos são bem menos comuns.

Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde, a exclusão do leite não é prejudicial à saúde de quem segue uma dieta balanceada, pois a biodisponibilidade do cálcio está presente em vários outros alimentos, como vegetais verdes escuros (couve, rúcula, brócolis, agrião), castanhas, sementes, tofu e leites vegetais fortificados, como o de soja. A tabela a seguir deixa claro que não é a quantidade do nutriente presente no alimento que é importante e, sim, o quanto o corpo consegue absorvê-lo e utilizá-lo.

Veja os exemplos:

Alimento	Quantidade de Cálcio (mg)	Biodisponibilidade de Cálcio (% absorvido)
1 copo de leite vegetal (aquele vendido no supermercado)	240	40% a 50%
1 copo de leite de vaca semidesnatado	234	32%
Tofu (100g)	225	31%
Couve (100g)	145	59%
Brócolis (100g)	85	61%

Então fica a pergunta: Por que o leite pode prejudicar a saúde dos ossos se ele é rico em cálcio? Bem, podemos começar essa reflexão lembrando que o leite que bebemos tem tipos de nutrientes e quantidades específicas para a espécie na qual a natureza destinou e, logo, deveríamos tomar apenas o leite humano. O alto teor de gordura, proteína, células de pus, fungos, bactérias, antibióticos e pesticidas presentes no leite e laticínios com permissão da Agência Nacional da Vigilância Sanitária (ANVISA), além de soda cáustica e peróxido de hidrogênio (água oxigenada) registrados em algumas marcas pelo Ministério da Agricultura e Pecuária (MAPA) e ANVISA, estão provocando o aumento alarmante dos casos de alergias, intolerâncias, câncer, doenças cardiovasculares, piora do quadro de pessoas com espectro do autismo, esclerose múltipla, osteoporose, entre outros.

Como o leite atua no **ORGANISMO**

O leite, ao entrar no corpo, se torna altamente ácido, provocando imediatamente uma inflamação. Para não entrar em colapso, o organismo busca minerais como o cálcio para alcalinizar o corpo, ou seja, deixá-lo neutro, com pH 7 (pH é uma escala que mede a acidez de uma solução; nosso corpo deve manter a acidez neutra, representada pelo número 7). A estrutura do corpo com maior presença de cálcio é o osso. Cada vez que consumimos alimentos ácidos como o leite, nossos ossos perdem mais cálcio, podendo provocar, com o passar dos anos, a desmineralização, descalcificação e, posteriormente, doenças como osteopenia e osteoporose. Esse processo inflamatório também causa queda na imunidade, deixando-nos propícios a doenças oportunas.

Outros fatores interferem na absorção do cálcio. Alimentos ricos em ácido oxálico (beterraba, espinafre, acelga, cacau, chocolate) devem ser evitados nas refeições ricas em cálcio. Alimentos como feijões, com baixo teor de ácido oxálico, devem ser colocados de molho por no mínimo 12 horas e cozidos após descarte da água do molho. O consumo de álcool, cigarro ou proteínas em excesso prejudicam a absorção: cada grama de proteína ingerida elimina 1,75 mg de cálcio. O sódio em excesso ainda contribui para a perda desse mineral pela urina.

Uma dieta que inclua de 6 a 8 porções diárias de hortaliças verdes escuras, oleaginosas e sementes atinge a recomendação diária de cálcio, manganês e cobre para um adulto. O suco de clorofila, apresentado no IP do mês de março, oferece aproximadamente 80% dessas necessidades diárias, além de inúmeros outros nutrientes. As castanhas, o farelo de aveia e o gérmen de trigo em doses apropriadas potencializam a oferta desses minerais, tudo isso neutralizando o pH do corpo e aumentando a imunidade! Não podemos esquecer que, além de uma boa nutrição, a exposição solar para a síntese da vitamina D, genética, níveis hormonais adequados e a prática de exercícios diminuem o risco de osteoporose. Lembre-se, qualquer mudança na alimentação deve ser acompanhada por um nutricionista.



Como fazer os “leites vegetais”

Para quem busca uma alimentação mais saudável e alcalina, as receitas de “leites vegetais” deliciosos e super saudáveis que vem a seguir são para você. Veja como é fácil fazer:

LEITE DE AVEIA: Coloque no liquidificador a quantidade desejada de aveia (em flocos) com o dobro de água filtrada. Duas horas depois, bata e coe. Se ficar grosso, coloque mais água. Esta receita também pode ser feita com linhaça, mas não se esqueça de deixar as sementes de molho por no mínimo 4 horas antes de preparar o “leite”.

LEITE DE COCO: Retire a polpa de um coco seco, pique ou rale e bata no liquidificador com água bem quente o suficiente para cobri-lo. Coe em um coador de voal (aquele usado para o suco vivo) ou em um pano de algodão limpo.

Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista - CRN 45185



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

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

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

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 – 05/05

Pagamento de VR – 05/05

Pagamento de VT – 14/05

Pagamento de VA – 20/05

*Maio
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 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!