



**Saúde**  
A importância indiscutível da higiene e limpeza profissional



**Homenagem**  
16 de maio: dia dos profissionais em limpeza. Parabéns!



**Bem-estar**  
Alimentos transgênicos: evite-os e aprenda a identificá-los



**Receita**  
Aprenda a fazer um delicioso bolo com fermento feito em casa!

## Cuide muito bem das suas mãos!



Várias pessoas podem não perceber, mas desde a hora em que acordam até o momento em que vão descansar há uma parte do corpo que praticamente não para: as mãos! Elas são como ferramentas que tem mil e uma utilidades, permitindo pinçar, agarrar, puxar, bater, empurrar, segurar e carregar, entre outras inúmeras funções. Com as mãos é possível fazer gestos e sinais, como acenar e apontar. É possível até mesmo “falar com as mãos” quando elas expressam os sinais de “Libras”, sigla para “Língua Brasileira de Sinais”, modalidade gestual e visual pela qual é possível se comunicar por gestos, expressões faciais e corporais. O grande destaque da mão humana é o dedo polegar que, por ser opositor, permite pegar objetos pequenos e proporcionar a habilidade necessária ao cumprimento de um incontável número de tarefas diárias, como lidar com ferramentas e instrumentos. Apesar de essencial, de muitas pessoas descuidam das mãos quando o assunto é segurança, sendo que o mesmo ocorre ao se tratar de saúde. Quando são machucadas, as mãos podem impedir a realização de muitas tarefas. Quando não são higienizadas, as mãos tornam-se o principal meio de contaminação por diversas doenças, entre elas o Novo Coronavírus. O iP sabe da importância das mãos e, por isso, apresenta matérias especiais sobre elas. Confira! **página 03**



A PALAVRA



“ Quando chegamos em algum lugar, muitas vezes públicos, e encontramos tudo limpo e organizado, pode ter a certeza de que por lá atuou um profissional especializado. ”

Fernanda Guimarães  
Gerente Comercial do Grupo Paineiras

Comemoramos, em 16 de maio, o dia do profissional de limpeza. Essa data muito importante é extensiva a todos aqueles que cuidam do bem-estar das pessoas ao deixar cada canto limpo e pronto para ser usado. Nunca este profissional foi tão essencial à sociedade como atualmente. O papel que desempenhavam já era grandioso, mas tornou-se ainda maior devido a pandemia. Aliás, muitas doenças ocorrem em todo o planeta pela falta de um hábito simples: a limpeza. Já imaginou com seria o mundo se não houvesse o trabalho desses profissionais? Certamente teríamos ainda mais enfermidades, sem contar o incômodo de viver em lugares que seriam dominados pelo mal cheiro e sujeira. Imagine então ficar apenas um dia sem a retirada do lixo domiciliar ou pense como seria passar horas em ambientes com o piso sujo e paredes, móveis e objetos empoeirados. É evidente que o incômodo seria grande. Não há saúde e bem-estar sem que haja limpeza constante. Quando chegamos em algum lugar, muitas vezes públicos, e encontramos tudo limpo e organizado, pode ter a certeza de que por lá atuou um profissional especializado. Faz tempo, inclusive, que limpeza deixou de ser uma ação feita sem critério, técnica ou com qualquer produto. A profissionalização é grande e, a cada dia, as empresas que atuam no setor demonstram elevado grau de qualidade e eficiência. O Grupo Paineiras, que é exemplo dessa determinação, tem em seus serviços especializados de limpeza e higienização a credibilidade exigida por um mercado que entende a necessidade de contar com mulheres e homens aptos a enfrentar qualquer desafio. Parabéns a cada profissional de limpeza que, há 35 anos, faz a diferença na Paineiras e no mundo!



GRUPO  
**Paineiras**

[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 Shiraishi

**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



# PROTEJA as MÃOS sempre!

Você sabia que grande parte dos casos de acidentes envolve lesões nas mãos e que a maioria deles pode ser evitado quando os cuidados são observados com atenção? As mãos são um dos órgãos mais complexos do corpo humano, pois tem uma estrutura composta por nervos, tendões, tecido muscular e ossos que trabalham sincronizadamente. Porém, apesar da grande importância que as mãos têm para o desenvolvimento do trabalho e o atendimento das mais diversas necessidades humanas diárias, muita gente não presta atenção quanto à prevenção adequada. Em nosso trabalho, por exemplo, encontramos vários riscos para as mãos, como pontos de atrito e enroscamento, pontos de superaquecimento, superfícies rotativas, máquinas de partida automática, adornos e roupas largas ou soltas, ferramentas manuais, entre outros perigos. As principais causas de lesões nas mãos são: equipamentos defeituosos, ferramentas danificadas, locais de trabalho inadequados (recursos de apoio e projetos deficientes), tédio, cansaço, desatenção ou distração e comportamentos de risco, como o descaso quanto às normas de segurança e o não uso de Equipamentos de Proteção Individual - EPI's.

## CONFIRA SUGESTÕES PARA TRABALHAR COM SEGURANÇA:

- Sempre que puder use dispositivos apropriados ao invés das mãos;
- Tenha cuidado com ferramentas cortantes. Execute força sempre em sentido oposto ao corpo. Mantenha as mãos protegidas e guarde as ferramentas cortantes corretamente;
- Ao movimentar qualquer tipo de carga, proteja suas mãos para que elas não fiquem presas entre objetos;
- Sempre que o trabalho exigir uso de luvas apropriadas, use-as corretamente;
- Não use adornos nas mãos, como anéis, durante o trabalho;
- Não coloque a mão em locais escuros ou onde não possa ver;
- Participe dos treinamentos, tire todas as suas dúvidas e trabalhe com segurança.

**Lembre-se:** mais vale ter a segurança na mão do que dois dedos voando!

# HIGIENIZAR AS MÃOS: um ato que pode SALVAR VIDAS!



Uma das medidas mais importantes na promoção e cuidado da saúde é lavar as mãos. Porém, muita gente esquece de cumprir, essa tarefa fácil e rápida que ajuda a evitar o contágio de uma série de doenças, entre elas o Novo Coronavírus. De acordo com a Organização Mundial da Saúde - OMS, essa e outras infecções afetam milhões de pessoas, causando grande impacto nos sistemas de saúde em todo o mundo. Agora, com a Covid-19, a situação se tornou ainda mais crítica, exigindo de todas as pessoas atenção redobrada. Neste caso, além de lavar, é ainda mais essencial higienizar as mãos.

O assunto é tão sério que a OMS definiu 5 de maio como o Dia Mundial da Higiene das Mãos com o objetivo de estimular a prática deste ato que pode salvar vidas. A intenção é chamar a atenção principalmente dos profissionais que atuam na área da saúde e que precisam manter uma atenção muito maior com esse cuidado que deve ser observado por todo mundo. Por isso, quem trabalha em hospitais, clínicas, unidades básicas de saúde, ambulatórios médicos, entre outros locais não pode descuidar em momento algum da higienização das mãos, pois essa ação protege pacientes, outros profissionais de saúde e a população contra infecções.

No caso do combate à Covid 19, a higiene correta das mãos é uma das atitudes mais eficazes para redução na transmissão desse vírus que tem causado tanta tristeza e morte. Por isso, os profissionais de saúde e a comunidade desempenham papel importante na prevenção dessa e de outras infecções. Por isso, não deixe de fazer sua parte, mantendo as mãos sempre limpas e higienizadas.



# Aprenda a higienizar corretamente as mãos

Higienizar é mais do que somente lavar. Trata-se, aliás, de um dos métodos mais indicados após a execução da limpeza, que é um processo feito com água e acompanhado ou não por algum produto, como sabão. A higienização é ainda mais profunda e detalhada. Acompanhe passo a passo como higienizar suas mãos, mas atenção: esse procedimento deve durar pelo menos um minuto e precisa ser feito da forma como é detalhado abaixo:



1 Molhe as mãos com água.



2 Aplique uma quantidade de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos. No caso de sabão em barra esfregue até formar bastante espuma.



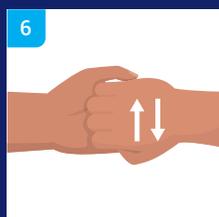
3 Esfregue as palmas das mãos, friccionando-as entre si.



4 Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda, entrelaçando os dedos, e vice-versa.



5 Entrelace os dedos e friccione os espaços entre eles.



6 Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem, e vice-versa.



7 Esfregue o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, aplicando movimento circular, e vice-versa.



8 Friccione as pontas dos dedos e as unhas contra a palma da mão esquerda, fazendo movimento circular, e vice-versa.



9 Enxague bem as mãos com água.



10 Seque as mãos com papel, de preferência, ou com toalha descartável.



11 No caso da torneira exigir contato manual, use o papel toalha para fechá-la.



12 Pronto. Agora suas mãos estão seguras e higienizadas.



## CONFIRA TAMBÉM AS DICAS EM VÍDEO DA ANVISA

- Como higienizar as mãos com água e sabonete: Acesse <https://bit.ly/2YCz8vO>
- Como higienizar as mãos com álcool gel a 70%: Acesse <https://bit.ly/2YlxVU5>

# Profissionais de **LIMPEZA:** essenciais, sempre!



Nunca a atuação dos profissionais de limpeza foi tão indispensável quanto atualmente. A pandemia deixou isso ainda mais evidente, mostrando a cada dia que a manutenção constante dos ambientes limpos e higienizados é uma garantia de saúde e bem-estar às pessoas. Quem exerce atividades nessa área, na verdade sempre foi essencial. Imagine como seria se, por apenas um dia, escolas, shoppings, repartições públicas, empresas, entre outros locais, não contassem com o trabalho destes profissionais valorosos? Muita gente pode não notar, mas se tudo está limpo e higienizado é porque uma mulher ou homem treinado, supervisionado e apto a enfrentar qualquer desafio desempenhou suas funções com eficiência e qualidade. Não é à toa que uma data especial foi criada para homenagear esses trabalhadores: 16 de maio, dia dos profissionais de limpeza. É graças à dedicação e empenho de milhares de pessoas que atuam neste segmento que inúmeras pessoas desfrutam de uma vida muito mais tranquila e saudável nos ambientes por elas frequentados. Seja mantendo ruas, praças e outras áreas externas impecáveis, seja cuidando de cada sala ou dependência interna, os profissionais de limpeza formam uma categoria que merece ser parabenizada todos os dias. O Grupo Paineiras, que há 35 anos presta serviços especializados com elevado grau de excelência na área da limpeza e conservação, sabe da importância de seus colaboradores, que são incentivados a aprimorar, a cada dia, suas capacidades pessoais e profissionais. Por isso, a cada profissional que faz a diferença na sociedade, nosso muito obrigado. **Parabéns!!!**

# O perigo dos ALIMENTOS TRANSGÊNICOS



Alimento transgênico é aquele cujo grão teve seu código genético, o DNA, modificado em laboratório pela introdução de genes totalmente diferentes do natural, para a produção de aminoácidos que promovem à planta uma super resistência a pragas, mudanças climáticas e cargas mais altas de agrotóxicos, gerando um grão aparentemente perfeito. Esse processo de modificação envolve a adição de “marcadores” (genes de bactérias) que são toxinas presentes em algumas plantas com o propósito de defendê-las de seus inimigos naturais. Toda a toxicidade dos compostos inseridos nos grãos e na planta durante o plantio permanece no alimento até o consumo e, posteriormente, nos alimentos que usam esses grãos como ingrediente base. O exemplo mais comum são os alimentos ultraprocessados. Não sabemos exatamente quanto de agrotóxico os transgênicos trazem em sua estrutura, mas para termos ideia, em 2004, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) autorizou o aumento em 50 vezes mais o limite permitido de um princípio ativo chamado glifosato, herbicida associado a doenças como o câncer, segundo a Organização Mundial de Saúde. Este composto mata qualquer planta, mas não mata as transgênicas e permanece ali até que seja ingerido por algum organismo vivo, como pessoas ou animais. Em 2019, foram liberados 474 tipos de agrotóxicos no Brasil, o maior número da história! Os grãos têm altas cargas desses químicos e a capacidade comprovada pela ciência de acumular em tecidos e gorduras corporais após serem ingeridos na alimentação, podendo provocar resistência a antibióticos, alergias e câncer.



## Aprenda como identificar um alimento transgênico

No Brasil, os principais grãos transgênicos produzidos são a soja (quase 99%) e o milho (cerca de 82%). A soja é utilizada principalmente na produção de ração para animais que irão ser abatidos para consumo. Por este motivo, as carnes, os laticínios e ovos trazem com eles anos de agrotóxicos acumulados provenientes da ração transgênica oferecida aos animais enquanto vivos. A soja também é usada como base em quase todos os alimentos ultraprocessados, como salgadinhos de pacote, biscoitos, bolos e pratos prontos, como lasanhas, empanados e embutidos. Podemos identificar alimentos transgênicos nas embalagens dos produtos através de um selo, que tem como símbolo um triângulo amarelo com a letra “T” preta. Por isso, a dica é evitar ou nunca consumir alimentos que tenham este símbolo na embalagem. Em lojas de produtos naturais e em supermercados podemos encontrar os mesmos produtos sem o selo. Sabemos que alimentos orgânicos nem sempre são acessíveis a todos, mas quando puder, opte por eles. Aqueles não orgânicos, mas não transgênicos, mesmo contendo resíduos de agrotóxicos, não trazem em sua estrutura tantos químicos quanto os grãos modificados. Agora que você sabe como escolher ingredientes menos prejudiciais, prepare sua comida sempre que possível e evite aqueles congelados prontos disponíveis nos freezers dos supermercados.



## Faça um delicioso bolo com fermento em pó caseiro

As receitas deste mês são superespeciais e a praticidade delas combina com quem busca mudar a rotina e preparar a comida de forma rápida e saudável. A seguir, vamos aprender a fazer um fermento que substitui aquele químico em pó, feito com amido transgênico e, em seguida, confira a receita de um bolo simples, rápido, saboroso e muito mais saudável que os tradicionais.

### Fermento - Ingredientes

- 50 gramas de cremor de tártaro (bitartarato de potássio), facilmente encontrado em supermercados, lojas de produtos naturais e lojas de confeitaria.
- 25 gramas de bicarbonato de sódio
- 50 gramas de fécula de batata

**PREPARO:** misture bem todos os ingredientes e coloque em um recipiente de vidro bem fechado em lugar seco. Não precisa guardar na geladeira.

### Bolo simples - Ingredientes

- 1 xícara de chá de açúcar (indico o demerara)
- 6 colheres de sopa de óleo vegetal (soja não transgênica, girassol, canola, linhaça, entre outras)
- 1 pitada de sal
- 1 xícara e meia de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó (receita acima)
- 200 ml de leite vegetal.

Obs.: Você pode comprar ou optar em fazer uma das opções de leite vegetal trazidas no iP de março. Acesse: <https://bit.ly/3wniyyE>

**PREPARO:** Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte com óleo vegetal uma forma com furo no meio e enfarinhe. Separe o fermento e a farinha. Coloque em uma tigela os outros ingredientes e mexa com uma espátula até ficar uniforme. Adicione aos poucos a farinha e mexa para incorporar. Por último, coloque o fermento e misture delicadamente. Despejar a mistura na forma já untada e levar para assar por 30 minutos.

**DICA:** Esta receita serve como base para outros sabores de bolo. Para bolo de laranja, basta substituir o “leite” vegetal pela mesma porção de suco de laranja ou você pode preparar o bolo conforme a receita e adicionar cacau em pó a gosto antes de acrescentar o fermento para um delicioso bolo de chocolate. Experimente diversificar!

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

**CONVÊNIO 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](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 PaineirasAGORA 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 – 04/06

Pagamento de VR – 04/06

Pagamento de VT – 15/06

Pagamento de VA – 18/06

*Junho  
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!