



#### Editorial

O compromisso da Grupo Paineiras com a segurança



#### Saúde

Atenção às doenças de inverno: prevenção nunca é demais!



#### Nossa Gente

Paineiras é destaque na Delegacia Regional de Ensino de São Mateus



#### Solidariedade

Participe das campanhas para arrecadação de alimentos e agasalhos

## GRUPO PAINEIRAS prepara ações que promovem a segurança e a saúde

O Grupo Paineiras preparou duas importantes novidades para este semestre visando incentivar seus colaboradores a se envolverem ainda mais no maior e mais tradicional evento anual de nossa empresa: a SIPAT – Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho, que ocorrerá em setembro. A primeira iniciativa está relacionada à saúde e vai usar as tecnologias digitais: entre julho a dezembro, todos os colaboradores estarão convidados a participar do projeto “Motivação e Saúde caminhando lado a lado”. A partir de grupos criados no Telegram, a ação vai disponibilizar gratuitamente dicas de exercícios físicos que poderão ser feitos em casa, nos horários livres. Não se trata de uma competição, mas de uma oportunidade de combater o sedentarismo e estimular o corpo e a mente. A outra ação é específica aos profissionais do Grupo Paineiras que trabalham com operação ou manutenção. Eles serão convidados a produzir vídeos de seus filhos usando e explicando por que é essencial à saúde e segurança no trabalho o uso de EPIs - Equipamentos de Proteção Individual. Os vídeos, que devem ser entregues junto com uma autorização para uso de imagem que pode ser retirada com os supervisores, serão avaliados por uma comissão julgadora e os três melhores ganharão brindes. Não fique fora dessa e confira mais detalhes no iP. **Participe!** página 03





A PALAVRA



“ O Grupo Paineiras entende que o conhecimento é o alicerce de tudo e, sem ele, não há prática profissional que ocorra de maneira efetiva e eficaz. ”

**Luiz Guilherme**  
Diretor Administrativo do Grupo Paineiras

Saúde e segurança são palavras que devem fazer parte do cotidiano dos trabalhadores. Afinal, nada é mais precioso do que a vida e o bem-estar das pessoas; nada é mais urgente do que isso. Para o Grupo Paineiras, saúde e segurança no trabalho são prioridades que antecedem e garantem outras condições primordiais que fazem parte dos serviços especializados que prestamos, com rapidez, eficiência e qualidade. Para que realmente sejam garantidas, a saúde e a segurança devem ser, primeiro, estimuladas e isso é um fato evidente e incontestável em nossa empresa há 35 anos. Desde o momento em que ingressam no Grupo Paineiras, os colaboradores participam de treinamentos e de uma série de outras ações que visam conscientizar sobre a prevenção de acidentes dentro e fora do trabalho. O tema saúde também é pauta constante: alimentação, combate ao sedentarismo, vida saudável, prevenção de doenças, entre outros assuntos, são abordados por todos os nossos canais de comunicação digitais, dentre eles este jornal. Essas informações de qualidade orientam, esclarecem e ensinam os colaboradores a priorizarem a saúde e a segurança. O Grupo Paineiras entende que o conhecimento é o alicerce de tudo e, sem ele, não há prática profissional que ocorra de maneira efetiva e eficaz. Mas é essencial também promover condições para que cada tarefa, da mais simples a mais complexa, aconteça de forma a preservar a saúde e a segurança dos colaboradores. Mais uma vez, nossa empresa destaca-se por oferecer toda a infraestrutura e apoio técnico fundamentais à efetivação dos serviços prestados. A disponibilização e estímulo ao uso de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual, a supervisão contínua e o apoio do SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho garantem a realização de atividades que excedem as expectativas de nossos clientes. Porém, tudo exige contrapartida: se você, trabalhador, não priorizar sua saúde e segurança, por mais que façamos, sempre haverá riscos. Por isso, faça também sua parte e valorize sua vida!



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



# Motivação e Saúde

## CAMINHANDO LADO a LADO

O Grupo Paineiras está preparando atividades que prometem agitar todos os colaboradores. Elas fazem parte do projeto “Motivação e Saúde caminhando lado a lado”, que acontecerá entre julho a dezembro de 2021. Dentre as novidades destacam-se ações voltadas ao incentivo à prática de atividades físicas que podem ser feitas dentro de casa. A intenção é promover o bem-estar, levando as pessoas a deixarem o sedentarismo que afetou muita gente durante a pandemia. Para isso serão transmitidas no Telegram dicas de exercícios físicos práticos, simples e criativos que poderão ser feitos nos horários livres, no interior de sua residência e também dicas nutricionais. A iniciativa não é uma competição, mas um incentivo para que todos os colaboradores e seus familiares participem e ganhem vitalidade e saúde.

Outra ação, mas relacionada ao uso de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual, envolverá apenas os colaboradores que atuam com operação e manutenção. Esses profissionais serão estimulados a produzirem vídeos amadores de seus filhos de até 12 anos. As crianças devem aparecer usando EPIs e explicando por que estes itens são importantes para a saúde e a segurança dos trabalhadores. Os vídeos, que devem ser enviados até o dia 31/08 no WhatsApp **(11) 99148-0405**, com a autorização de uso de imagem (retirar com o supervisor), serão selecionados por uma comissão julgadora e os três melhores ganharão brindes. O resultado será divulgado no encerramento da SIPAT 2021 no dia 10/09 e os brindes serão entregues no dia 08/10, na Sede da empresa. **Só poderão participar do projeto os vídeos enviados junto com a autorização de uso de imagem.** Em caso de dúvidas entre em contato no telefone informado.

Acompanhe essas e outras novidades que fazem parte das atividades que envolvem nossa SIPAT - Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho, que acontecerá em setembro.

**Não deixe de participar. Afinal, saúde e segurança são prioridades no Grupo Paineiras!**

# O inverno chegou: cuide bem de sua saúde!



Há muitas pessoas que gostam do inverno, mas essa época também preocupa muita gente. Isso acontece porque, nesse período marcado por baixas temperaturas, existem aqueles que “pegam” com mais facilidade gripes, resfriados, sinusites e pneumonias, entre outras doenças respiratórias. Isso ocorre porque os vírus e as bactérias que causam essas enfermidades encontram, durante o inverno, condições ideais para se multiplicarem. Janelas fechadas e agasalhos cheirando mofo complicam ainda mais as crises respiratórias. Muitas vezes elas começam com uma pequena gripe que, se não for cuidada da forma correta, pode virar até uma asma. É possível se livrar das doenças de inverno, desde que alguns cuidados sejam tomados. No caso da gripe, a medida mais eficaz continua sendo a vacina, mas nem todos têm acesso gratuito a esse medicamento, distribuído para determinados públicos em campanhas que ocorrem antes do inverno. Cabe salientar que existem outras formas para escapar das doenças comuns ao período mais frio do ano. Basta manter a alimentação saudável, arejar bem os ambientes e, na medida do possível, evitar locais fechados e sem ventilação, ficar atento aos sintomas, tratar de resfriados aparentemente “inocentes” com orientação médica e evitar o contato com pessoas que estejam em processo infeccioso. Tomar remédios sem recomendações médicas pode piorar gripes, resfriados, sinusites e pneumonias. Por isso, procure sempre um médico. Ele é o profissional habilitado a receitar qualquer medicamento. Essas e outras dicas a seguir servem também para o combate ao Novo Coronavírus, que pode se espalhar com ainda mais facilidade durante o inverno. Para se prevenir contra essa doença e outras nunca se esqueça de higienizar sempre as mãos com água e sabão ou álcool em gel, usar máscara e, dentro das possibilidades, evitar aglomerações.

# Tire suas dúvidas sobre as doenças de **INVERNO**



- **POR QUE O FRIO GERA DOENÇAS RESPIRATÓRIAS?** O frio traz desconforto até para quem não tem nenhuma doença crônica porque o ar fica mais seco e poluído, principalmente nas grandes cidades. O maior incômodo gerado pelo ar seco é o ressecamento das mucosas do nariz e dos olhos. Beber muito líquido e umedecer olhos e as narinas com soro pode diminuir o problema.

- **O QUE DEVEM FAZER AS PESSOAS QUE SOFREM DE ALERGIA?** Não é pequeno o número de pessoas que sofre com problemas alérgicos. Segundo especialistas em Pneumologia da Universidade Federal de São Paulo, mais de 12% da população tem alergia. Uma dica para as pessoas que sofrem com esse problema é evitar o contato com os causadores das alergias, como pelos de animais, penas, poeira, lã, mofo, entre outras substâncias que pairam no ar. Para saber o que causa a alergia é preciso, antes, procurar um médico e fazer exames.

- **QUEM TÊM ASMA, BRONQUITE OU ENFISEMA: O QUE DEVE FAZER?** Controlar as crises de asma a partir do consumo correto de medicamentos, sempre sob supervisão médica, é indispensável. Fazer inalações e tomar qualquer remédio sem orientação de especialistas é, contudo, muito perigoso. No caso da bronquite e do enfisema, doenças que atingem principalmente idosos e fumantes, a recomendação é, além de usar remédios adequados, evitar o fumo e fazer sempre atividades físicas, que melhoram a respiração no inverno. Não deixe também de cuidar da alimentação, evitando produtos industrializados.

- **COMO EVITAR A TRANSMISSÃO DAS DOENÇAS DE INVERNO?** Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel, principalmente antes de consumir algum alimento. Utilize lenço descartável para higiene nasal. Cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar. Evite tocar mucosas de olhos, nariz e boca. Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, pratos, copos ou garrafas.



## POEIRA e o MOFO: acabe com esses perigos!

Outra medida importante para não sofrer com os espirros, os olhos irritados e a coceira no nariz, além de crises de bronquite e asma, é evitar o contato com a poeira e o mofo. Carpetes, forrações, cortinas e tapetes são, dentre outros objetos, os que mais guardam esse tipo de sujeira. O mesmo acontece com roupas mais pesadas, como edredons e cobertores, que quase sempre passam o ano inteiro guardados nos guarda-roupas. A dica é lavar essas peças e expô-las ao sol antes de usar. Outro inimigo da respiração é o ar-condicionado. Apesar da recomendação de trocar o filtro a cada seis meses, muita gente não faz isso quando tem esse aparelho em casa. A falta de manutenção e de limpeza contribui para o aumento dos ácaros, que são insetos que só podem ser vistos em microscópios responsáveis por doenças respiratórias. Os ácaros estão presentes ainda nos colchões, que devem ser expostos ao sol e virados de posição na cama com frequência. Atenção redobrada com os travesseiros, que necessitam ser lavados pelo menos uma vez por semana. As quedas de temperatura também prejudicam o aparelho respiratório e podem desencadear crises de asma e infecções. Quem mora em cidades onde é grande a oscilação de temperatura num único dia, como acontece em São Paulo, precisa se prevenir e nunca esquecer do agasalho, mesmo nos dias quentes. **Lembre-se: não use medicamentos sem prescrição médica e quando necessitar busque orientação em um serviço de atendimento à saúde de sua cidade.**



**Grupo Paineiras** presente na

## Diretoria Regional de Ensino de São Mateus

Diariamente, profissionais de limpeza e copa estão prontos a oferecer serviços especializados, com qualidade e eficiência, às pessoas que trabalham e a população que busca atendimento na sede da diretoria, instalada em um prédio da Av. Ragueb Chohfi, 1550 - Jardim Três Marias, Zona Leste de São Paulo. Para deixar limpos e higienizados todos os ambientes do órgão público vinculado à Secretaria Municipal de Educação, a equipe da Paineiras adota a união de esforços como principal estratégia, sem deixar de lado à segurança, à qualidade e o combate ao Novo Coronavírus. A meta é oferecer sempre os melhores serviços, servir bem os clientes e deixar todos os ambientes prontos para serem utilizados.

### O QUE DIZ NOSSA CLIENTE...

“Orientamos os colaboradores da Paineiras no cuidado da higienização e manutenção quanto a prevenção à COVID 19. Não temos problemas; sempre que solicitamos, eles nos atendem prontamente. A equipe que trabalha aqui na DRE é excelente e conta com profissionais empenhados e comprometidos. Tenho uma grande parceria com o supervisor Manoel e, sempre que necessário, entro em contato com a empresa, na qual sou muito bem atendida. O pronto atendimento, a parceria e respeito de todos os profissionais da empresa, desde gerente, supervisor e colaboradores, são os destaques. Eles são sempre solícitos ao que pedimos”. **Rebeca Augusto Rodrigues – Diretora da Diretoria Regional de Ensino de São Mateus**



# Orgulho de ser Paineiras!



**“Tenho 10 anos e 9 meses no Grupo Paineiras. Comecei como auxiliar de limpeza e tive a oportunidade de ser encarregada, com os cursos e treinamentos que são oferecidos. A empresa valoriza os seus colaboradores. Muito obrigada Paineiras por acreditar em mim!”** Margarida Moreira Barbosa

**“Estou há mais 33 anos nesta empresa que me abriu as portas. Agradeço em primeiro lugar a Deus e, em segundo, ao Sr. Lídio Ueno, fundador da Paineiras, que me deu esse emprego e me ajudou quando mais precisava. Gosto muito do meu trabalho. A Empresa é muito atenciosa com os colaboradores e clientes”.** Maria Nilda da Conceição



**“Tenho 8 anos e 3 meses na Paineiras. De todas as empresas que trabalhei, o Grupo Paineiras é a que dá oportunidade de crescer. Com a política de qualidade e valores da Empresa é muito mais fácil conviver e trabalhar em equipe. Só tenho que agradecer. Parabéns, Paineiras!”** Michelle Sandres dos Santos Cruz

**“Tenho 1 ano e 6 meses no Grupo Paineiras. É uma Empresa que faz todos os pagamentos em dia e fornece equipamento de segurança para meu trabalho. Gosto muito do setor e da equipe onde trabalho. Só tenho a agradecer por estar trabalhando na Paineiras”.** Mario José Silveira



**“Faz 22 anos que trabalho no Grupo Paineiras. Eu entrei como auxiliar de limpeza, mas a Paineiras me deu oportunidade de crescer profissionalmente. Hoje sou copeira, gosto muito do meu trabalho e só tenho que agradecer ao Grupo Paineiras”.** Jandira Teixeira da Silva

# Sementes e brotos: uma explosão de Saúde!



Nossa rotina acelerada nos convenceu a manter distância de hábitos alimentares saudáveis que demandam um pouquinho de tempo, organização e persistência. Nos justificamos de todas as formas e permanecemos praticando, automaticamente, um estilo de vida autodestrutivo; aquele em que a praticidade oferecida pelos alimentos industrializados nos deixa hipnotizados e quase escravos do que é composto por ingredientes nocivos, mascarados pela praticidade de preparo, super sabor, aparência e textura. Quando nos damos conta, doenças já se instalaram e o peso está inadequado e, então, temos que dispor de tempo e dinheiro para ir ao médico e para as medicações e procedimentos. Isso não é justo com nós mesmos, não é? Precisamos, com urgência, olhar para dentro de nós e enxergar a necessidade que o corpo tem de utilizar combustível de boa qualidade para funcionar com excelência e ter a capacidade máxima de se proteger contra doenças. Esse combustível nada mais é do que os alimentos que oferecemos ao nosso corpo. Sabia que mais de 70% das doenças que temos foram provocadas por má alimentação? O que acha de revertermos esse quadro a partir de agora? Isso mesmo! Uma boa alimentação não só ajuda a prevenir doenças como também reverte aquelas que já estão instaladas! Para começar a mudar gradativamente o hábito alimentar devemos acrescentar alimentos saudáveis na dieta e substituir aos poucos os que são prejudiciais. Não é preciso mudar radicalmente do dia para a noite. Uma excelente dica é acrescentar à alimentação sementes e brotos. Porém, atenção: Nem todas as sementes e brotos são comestíveis. Para usá-las, as sementes devem estar íntegras, com casca e sem torrar ou salgar. Opte por sementes orgânicas e, se for comprar no supermercado, escolha aquelas sem a indicação de transgênicos. Segue algumas opções para você. **Diversifique e coma à vontade!**

## SEMENTES QUE PODEM SER GERMINADAS

Leguminosas	Feijão moyashi, feijão azuki, ervilha, soja, grão-de-bico, lentilha e amendoim
Hortaliças	Brócolis, agrião, rabanete, alho, cenoura e beterraba
Sementes	Girassol, quinoa, linhaça, abóbora e gergelim
Oleaginosas	Castanha do pará, castanha de caju, amêndoa e nozes



# Alimentação: conheça as sementes e os brotos

As sementes germinadas e brotos fazem parte do grupo de alimentos “biogênicos”, que são capazes de gerar vida e produzir células saudáveis quando ingeridos. Eles compõem a alimentação viva e são os ingredientes mais saudáveis que existem. Combinam a baixa caloria com o alto teor de nutrientes. As sementes trazem todas as informações de suas espécies antepassadas, que desenvolveram a habilidade de resistir ao vento, sol, chuva, seca, proteção contra fungos, vírus e bactérias e passaram, através das sementes, o código genético dessa evolução. Quando as colocamos na água, elas liberam toxinas protetoras do ambiente. Essas toxinas permitem que as sementes fiquem inativas, mantendo-se vivas, sem se decompor durante meses, até que as coloquemos em contato com a água (lembrando que essa água do molho deve ser sempre descartada devido a quantidade de toxinas liberadas nela). Começa aí a germinação; é como se fosse o download dos compostos que estavam inativos. A semente “entende” que vai dar origem a uma planta e precisa de todos os nutrientes capazes de gerar a vida. Ao comermos essa semente e seu broto, que têm as proteínas aumentadas em 40% e a vitamina E em até 600%, é disponibilizada ao corpo uma explosão de vitaminas, fibras e mais de 100 tipos de minerais. Eles também agem como antioxidantes e anti-inflamatórios; são fontes de enzimas; potencializadores de produção hormonal como, por exemplo, a serotonina (hormônio da felicidade) e a dopamina (hormônio do prazer) e fornecem gorduras quebradas em ácidos graxos, aquelas saudáveis, digeridas com facilidade pelo corpo. Todos esses nutrientes são altamente biodisponíveis, ou seja, o corpo consegue absorver a maioria ou todos eles ali presentes. Na fase do broto, os compostos bioativos atingem o ponto máximo: é o melhor momento de consumo. Nessa fase também são encontrados antibióticos naturais como antifúngicos e antivirais na estrutura do vegetal. Os benefícios para o corpo são inúmeros. As sementes germinadas e brotos ajudam a prevenir a obesidade, vários tipos de câncer e doenças crônicas como hipertensão e diabetes; também aumentam a imunidade, desinflamam as células, cuidam da saúde dos ossos porque são capazes de impedir o sequestro de minerais para alcalinizar o corpo quando comemos alimentos acidificantes e, devido a carga de vitaminas do complexo B, proporcionam a melhora das funções neurais. Todo o aparato nutricional desses biogênicos é capaz de atuar integralmente em nosso organismo. Sabe o que é melhor? Podemos cultivá-los em qualquer época do ano, região, casa ou apartamento. É super barato, não exige grandes cuidados ou práticas, necessita de um espaço tão pequeno quanto um pote de sorvete, vidro de azeitona ou bandejas de frutas que compramos no supermercado e, em menos de dez dias, já estão prontos para consumo.



## Aprenda a fazer brotos com a semente de girassol miúda

Os brotos podem ser adicionados na salada, molhos e patês crus e no suco vivo diariamente. Os ingredientes são encontrados em casas de ração ou em floriculturas. O custo é baratinho e você fará brotos por muito tempo já com o primeiro investimento.

### O que comprar

- 100g de sementes de girassol miúda (Atenção! Se a semente for grande, ela não brotará).
- 1 kg de Humus de minhoca (terra).
- 1 potinho raso como bandejas de isopor ou de plástico.
- 1 copo ou potinho de vidro.
- 1 borrifador (opcional). Caso não tenha, você pode molhar as mãos e gotejar sobre as sementes para que fiquem úmidas sem encharcar.

### Como fazer:

Coloque meia xícara de chá de sementes de girassol em um copo ou potinho de vidro contendo o dobro do volume das sementes ou mais de água filtrada. Cubra a boca do recipiente com um paninho limpo ou toalha de papel e deixe descansar em temperatura ambiente por no mínimo 8 horas; não terá problema se ficar tempo a mais. Passado esse tempo, escorra a água em uma peneira, lave as sementes e as deixe, nessa mesma peneira, descansando sobre um recipiente que permita o escoamento do excesso de água, em um local da casa onde entre claridade, mas não onde pegue luz direta do sol e nem vento.

Lave algumas vezes ao dia na própria peneira para que fiquem constantemente úmidas. Se você trabalha o dia todo, lave-as antes de sair de casa, cubra com toalha de papel úmido ou tecido de algodão limpo, atentando-se para que entre claridade pelas laterais da peneira. Quando retornar do trabalho, retire a toalha de papel ou paninho e volte a molhar. Repita o processo até que saia das sementes um pequeno brotinho (um “narizinho” branco). Esse processo leva mais ou menos três dias. Forre, apenas o fundo, de um potinho ou bandejinha, com o Humus de minhoca (não precisa muito, apenas um pouquinho até não ver o fundo do potinho ou bandeja), e forre bem a terra com as sementes, mas não deixe sobrepôr demais uma sobre a outra. Regue todos os dias de uma a duas vezes com o borrifador ou molhe as mãos e deixe gotejar sobre a bandejinha sem encharcar, apenas para deixar a terra úmida. Quando a casca se soltar e saírem as duas primeiras folhinhas, por volta de sete dias, está pronto! É o momento exato de comer. Basta cortar com uma tesoura e colocar em sua salada, molhos e patês crus e no suco vivo todos os dias. Não espere o broto amadurecer. Ele deve ser consumido ainda brotinho para não perder sua função biogênica.

Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista - CRN 45185



O mundo continua passando por um momento delicado e juntos podemos ajudar quem precisa.

Portanto, este ano a **AÇÃO SOLIDÁRIA DO GRUPO PAINEIRAS** visa arrecadar alimentos não perecíveis e doar para famílias que estão passando por algum tipo de dificuldade e assim, tentar minimizar um pouco os impactos causados por essa pandemia.

*As doações serão encaminhadas para ONGs que fazem trabalhos com pessoas que vivem em situações de vulnerabilidade.*

As doações podem ser entregues aos Supervisores ou na SEDE (RH) até o dia **31/07/2021**.

O Grupo Paineiras é um time e juntos somos mais fortes.

#feito por pessoas  
**ESPECIAIS**



# campanha do agasalho



GRUPO  
**Paineiras**

Estamos passando por um momento onde há muitas pessoas em situação de rua, devido ao alto índice de desemprego e por essa razão decidimos organizar uma ação que foi nomeada de **CAMPANHA DO AGASALHO DO GRUPO PAINEIRAS**, que visa unir forças e arrecadar roupas e acessórios para ajudar quem precisa. Acreditamos que com solidariedade e amor podemos transformar o frio do inverno em calor humano.

*Juntos vamos abraçar esta causa e dar um pouquinho de calor para quem tanto precisa*

As doações de agasalhos e acessórios de frio poderão ser entregues na SEDE (RH) até o dia **31/07/2021**.

O Grupo Paineiras é um time e juntos somos mais fortes.

#feito por pessoas  
**ESPECIAIS**

GRUPO  
**Paineiras**



## 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](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 – 05/08

Pagamento de VR – 05/08

Pagamento de VT – 13/08

Pagamento de VA – 20/08

Agosto  
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!