



02
Editorial
O aprimoramento contínuo dos profissionais do Grupo Paineiras



03
Segurança
SIPAT 2021: participe das atividades que antecedem o evento



04
Engajamento
Fundação UniAbralimp e Grupo Paineiras: histórias que se entrelaçam



08
Meio Ambiente
Sustentabilidade: na luta contra a poluição do ar, solo e águas!

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS: ARMAS NA BATALHA contra o **Colesterol**



A saúde é o bem mais precioso da humanidade. Porém, muita gente não cuida desse tesouro e só volta a pensar nele quando as dificuldades aparecem. Uma delas é o colesterol alto, que é ignorado no cotidiano por muitos indivíduos que insistem em manter um padrão de vida que é baseado no sedentarismo, no consumo de comidas gordurosas e industrializadas, na ingestão de bebidas alcólicas e no uso do cigarro. Com o passar do tempo, esses hábitos começam a cobrar um preço alto. Aos poucos e sem aviso, a gordura acumula nas paredes das artérias e, de repente, é tarde demais: o coração pode parar ou então acontece um AVC, o acidente vascular cerebral. Há quem pense que tudo isso é alarmismo, mas trata-se de algo que realmente pode acontecer e, por isso, não deve ser ignorado. Não é por acaso que, ao longo do ano, foram instituídas datas que chamam a atenção da sociedade sobre a importância da alimentação saudável e da prática de exercícios físicos como armas contra doenças causadas pelos maus hábitos da vida moderna. O Dia Nacional de Combate ao Colesterol, comemorado em 8 de agosto, é um desses momentos que mostram que o valor da saúde é muito maior do que qualquer outra prioridade. Esta edição do iP vai mostrar que é fácil preservar seu bem mais valioso. Uma dica é participar do projeto “Motivação e Saúde caminhando lado a lado”, que promove até dezembro de 2021 diversas ações que incentivarão você e sua família a praticarem atividades físicas que podem ser feitas dentro de casa, nos horários livres. Acompanhe ainda uma matéria que fala sobre como manter as taxas do colesterol controladas. **página 05**



“ O Grupo Paineiras entende que seus colaboradores formam seu maior patrimônio e, por isso, investir nas pessoas é uma ação cotidiana que acontece há mais de 35 anos. ”

Rodolfo Maia

Psicólogo e responsável em ministrar os treinamentos do Grupo Paineiras

Muitas empresas, em diversas áreas de atuação, costumam divulgar sempre os investimentos que fazem em equipamentos e infraestrutura. Sem dúvida, esses assuntos são importantes, mas perdem o sentido se não estiverem relacionados a um investimento indispensável e ainda mais valioso: o contínuo aprimoramento de seus profissionais. O Grupo Paineiras entende que seus colaboradores formam seu maior patrimônio e, por isso, para nossa empresa, investir nas pessoas é uma ação cotidiana que acontece naturalmente há mais de 35 anos. É, aliás, uma prioridade! A Paineiras sabe que, ao oferecer e estimular o aprimoramento contínuo, capacita profissionais diferenciados e preparados para encarar qualquer desafio dentro e fora dos postos de trabalho. Mais do que isso: forma gente comprometida que não mede esforços em oferecer às outras pessoas o que há de melhor nos serviços que prestamos: saúde, segurança e bem-estar. Cada colaborador participa diretamente desse processo; são pessoas que buscam, a todo o momento, honrar a missão de nossa empresa: “cuidar dos ambientes de forma a garantir o máximo de proteção à saúde e à segurança das pessoas e preservar o patrimônio dos clientes”. Ter colaboradores verdadeiramente envolvidos exige capacitação e motivação constantes e esse comprometimento é apenas um dos itens que fazem parte de nossa política de qualidade que ainda busca a excelência no atendimento aos clientes e às necessidades da sociedade, respeita o meio ambiente e cumpre todos os requisitos legais aplicáveis. O investimento nas pessoas que fazem o Grupo Paineiras ser o que é sempre terá prioridade. Equipamentos e infraestrutura têm seu valor e, no Grupo Paineiras, são questões também tratadas com o cuidado que merecem. Porém, o ser humano é sempre mais precioso. Afinal, somos especialistas em fazer a vida de outras pessoas sempre muito melhor. Por isso, não há nada mais importante do que investir em gente!



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

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



Participe das ações que antecedem a **SIPAT2021**

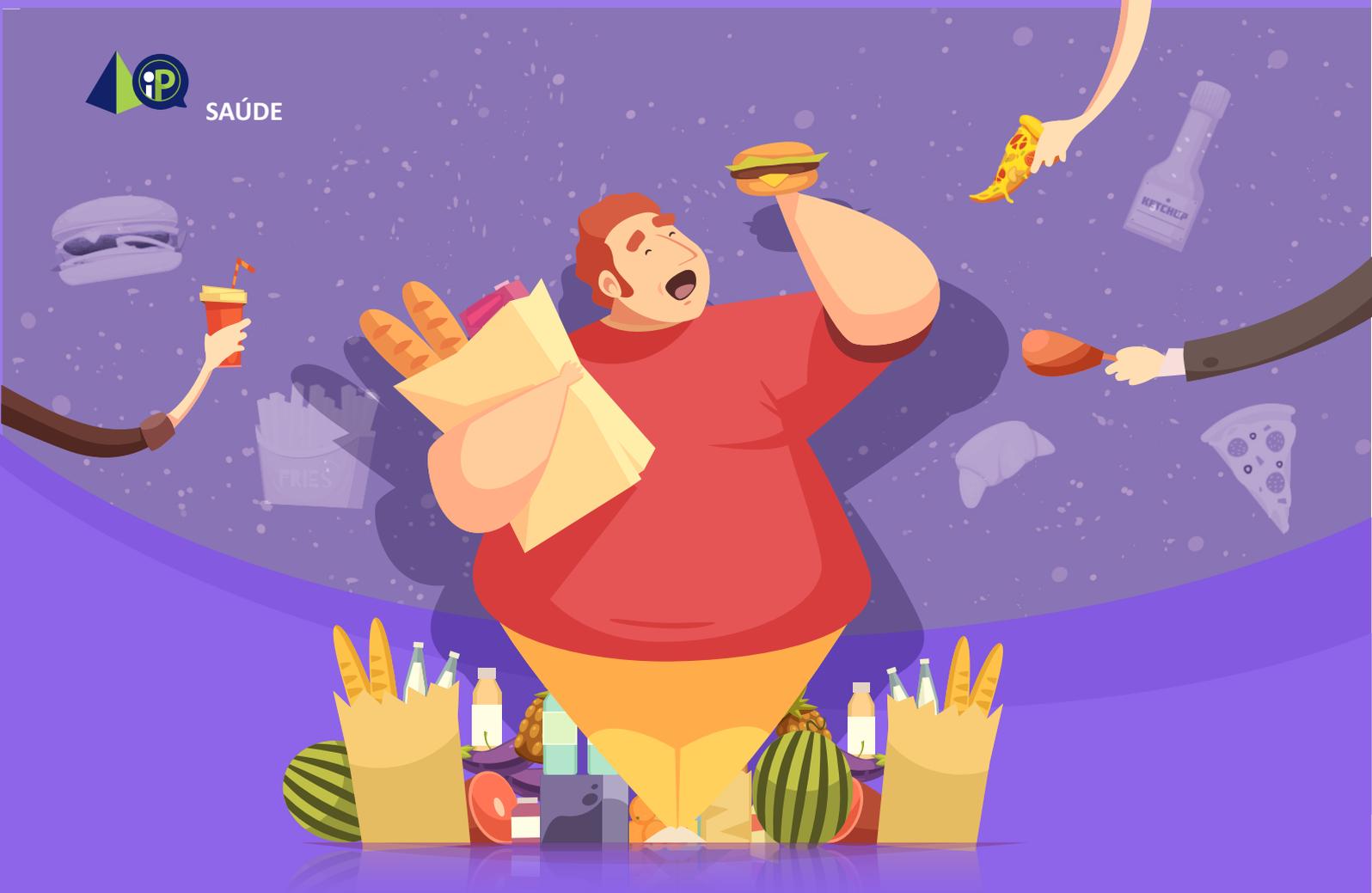
O Grupo Paineiras preparou, como aquecimento para os eventos que farão parte da nossa Semana de Prevenção de Acidentes no Trabalho, duas grandes novidades que esperam por sua valiosa participação. A primeira delas é o projeto “Motivação e Saúde caminhando lado a lado”, que vai promover até dezembro de 2021 diversas ações que querem incentivar você e sua família a praticarem atividades físicas que podem ser feitas dentro de casa nos horários livres. Essa iniciativa visa estimular as pessoas a deixarem o sedentarismo que tem crescido muito no período de pandemia, promovendo assim a saúde e o bem-estar. Para atingir um número ainda maior de colaboradores, o Grupo Paineiras vai usar a internet: as dicas de exercícios físicos práticos, simples e criativos, além de dicas nutricionais, serão passadas pelo Telegram. Lembre-se: essa iniciativa não é uma competição, mas um incentivo para que todos os colaboradores e seus familiares participem e ganhem mais vitalidade e saúde. A segunda novidade que antecede a nossa SIPAT 2021 é dirigida apenas aos colaboradores que atuam com operação e manutenção, que serão estimulados a produzirem vídeos amadores de seus filhos de até 12 anos. Nessas gravações, as crianças devem usar EPIs – Equipamentos de Proteção Individual e explicar por que estes itens são importantes para a saúde e a segurança dos trabalhadores. Atenção: os vídeos devem ser enviados até o dia 31 de agosto pelo **WhatsApp 11 99148-0405**, junto com a autorização de uso de imagem (a ser retirada com o supervisor). As gravações serão selecionadas por uma comissão julgadora e as três melhores ganharão brindes. O resultado será divulgado no encerramento da SIPAT 2021 no dia 10 de setembro e os brindes serão entregues no dia 08 de outubro na Sede do Grupo Paineiras. Não esqueça: somente podem participar os vídeos enviados com a autorização de uso de imagem. Em caso de dúvidas entre em contato no telefone informado. **PARTICIPE!!!**



Grupo Paineiras participa da Fundação UniAbralimp

A capacitação dos profissionais que atuam no setor de prestação de serviços é uma realidade que faz parte da história do Grupo Paineiras. Exemplo disso foi a criação, no mês passado, da Fundação UniAbralimp, que atuará como um centro nacional de excelência em conhecimento e formação em limpeza profissional. A entidade amplia ainda mais os serviços já prestados pela UniAbralimp – centro de capacitação com mais de 15 anos de experiência na realização de cursos e treinamentos para empresas associadas a Abralimp – Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional. Presidida por Sandro Haim, a Fundação UniAbralimp tem como diretores Nathalia Ueno, CEO do Grupo Paineiras e filha do idealizador da UniAbralimp, Lídio Nobuo Ueno, além de Ricardo Nogueira e David James Drake. A fundação também é formada por um Conselho Curador, composto por Carlos Eduardo Panzarin de Castro Mello, João Carlos da Silva Moreira, Luciano Henry Galea e Paulo Gonçalves Peres; e um Conselho Fiscal, instituído por André Stopiglia, Cleonir Nti Bertipaglia e Cátia Zucoloto. A nova entidade tem, em suas raízes históricas, a inauguração da “Escola de Limpeza Lídio Nobuo Ueno”, batizada com o nome do fundador do Grupo Paineiras falecido em 1999. Nathália Ueno destacou em entrevista à revista Higiplus que as atividades daquela primeira iniciativa “começaram em setembro de 2000 e duraram até 2004, quando a escola se subdividiu em ABECAM e UniAbralimp”. Nathália relata ainda na matéria que a carência de capacitação, de conhecimento e de liderança era uma questão que necessitava ser resolvida, sendo também uma preocupação para o Grupo Paineiras. Desde então, muitas foram as mudanças. “Até mesmo na empresa em que participo, o treinamento segue contínuo, com EAD, justamente para alcançar quem não conseguíamos impactar antes”, disse Nathália à Revista Higiplus.

- Para ler a matéria completa sobre a Fundação UniAbralimp na Revista Higiplus, basta acessar <https://revistahigiplus.com.br/higiplus-entrevista-lancamento-fundacao-uniabralimp/>
- Leia ainda o artigo sobre o assunto acessando o Blog do Grupo Paineiras em <https://bit.ly/3B0h0g7>
- Veja também o vídeo sobre a Fundação UniAbralimp acessando https://youtu.be/iHozBBH_IGA



Não descuide de **seu colesterol!**

A pandemia da Covid-19 fez com que muitas pessoas se tornassem sedentárias e deixassem de lado a alimentação saudável. O resultado é o agravamento de outro problema de saúde pública mundial: o aumento de pacientes com elevadas taxas de colesterol no organismo. Esse fato ganhou ainda mais projeção por envolver crianças, adultos e idosos que passaram a ficar mais tempo em casa por conta do distanciamento social. Apesar da vacinação contra a Covid-19 ter acelerado no Brasil, muita gente não se sente animada a praticar exercícios físicos e a deixar de lado o consumo de produtos industrializados, ricos em gordura e açúcares. Os dias frios do inverno, convidativos para alimentos à base de massas e molhos, também servem como desculpa para evitar as caminhadas e as academias, por exemplo. Enquanto as pessoas não tomarem uma atitude, o colesterol tende apenas a subir e, por consequência, a causar doenças que podem levar à morte. Não é à toa que foi criado o Dia Nacional de Combate ao Colesterol, comemorado em 8 de agosto. A data tem a intenção de conscientizar a população sobre os riscos das doenças cardiovasculares, como o infarto e o acidente vascular cerebral, o AVC, ambas causadas em grande parte pelo aumento nas taxas do colesterol. De acordo com os especialistas, trata-se de um assunto sério que merece atenção redobrada, pois o colesterol alto é responsável por um terço das doenças cardíacas no mundo.



Saiba mais sobre o **colesterol**

O colesterol é um tipo de gordura gerada pelo organismo: 70% dele é produzido no fígado e o restante vem da alimentação. De forma geral, essa substância não é ruim, pois ajuda no funcionamento do corpo porque serve para produzir alguns tipos de hormônios, vitamina D e para manutenção do funcionamento das células. Porém, há um tipo dela que pode trazer problemas à saúde. Por isso é importante saber que há dois tipos de colesterol. O primeiro é o HDL, conhecido como “colesterol bom”, porque atua no processo de eliminação no fígado de gorduras existentes no organismo. O segundo é o LDL, chamado de “colesterol ruim”, que em taxas elevadas pode causar a “aterosclerose”, ou seja, o acúmulo de gordura nas artérias que dificultam o fluxo de sangue em órgãos essenciais, como o coração e o cérebro, causando as doenças cardiovasculares. Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, os níveis elevados de colesterol atingem 4 entre 10 brasileiros adultos, o que significa cerca de 60 milhões de pessoas ou 40% da população. As taxas do colesterol bom (HDL) e ruim (LDL) são apenas reveladas em exames de sangue que podem ser solicitados gratuitamente por médicos que atendem nos serviços de saúde pública dos municípios. Por isso é essencial marcar consultas e buscar orientação de especialistas com frequência.



Aprenda a controlar as **taxas do colesterol**

O aumento do colesterol ruim no organismo ocorre principalmente por causa da alimentação inadequada. Entretanto, há outros fatores que não devem ser desprezados, como o diabetes, o consumo do cigarro e de bebidas alcólicas, o sedentarismo, a idade avançada e as condições hereditárias. Por isso é fundamental que as pessoas marquem consultas com seus médicos para verificar se a saúde está em dia. O uso de medicamentos que devem ser prescritos apenas mediante a orientação e o acompanhamento de um médico ajuda na redução das taxas de colesterol ruim mais elevadas. Porém, a adoção de hábitos saudáveis é essencial para que o colesterol também seja reduzido e não volte a subir. Confira as dicas:

- Evite comidas gordurosas, frituras e alimentos processados e industrializados. Dê preferência a alimentos naturais, como verduras, legumes, sementes e frutas;
- Não fume e evite o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes. Beba muita água e prefira os sucos e chás naturais;
- Pratique exercícios físicos regularmente. Caminhadas diárias de meia hora ou passeios de bicicleta, por exemplo, ajudam a queimar calorias e reduzem as taxas de colesterol.
- Não tome remédios caseiros ou sem prescrição médica, que podem esconder ou aumentar problemas de saúde. Lembre-se: quem receita remédio é médico!

Para saber mais sobre o colesterol acesse: <https://ladoaladopelavida.org.br/disease/colesterol/>



POLUIÇÃO: um problema que todos devem combater

No Brasil, há outra data importante sobre um assunto que também busca conscientizar a população. Trata-se do Dia do Combate à Poluição, comemorado em 14 de agosto, que tem o propósito de alertar sobre os problemas ambientais causados pela degradação do planeta. Outra intenção dessa data é acabar com a crença de que esse assunto deveria ser de interesse apenas dos governantes ou dos responsáveis pelas empresas. Muitos, sem dúvida, ainda não cumprem seu papel, mas tem crescido de forma considerável nos últimos anos o número de políticos e empresários conscientes da importância da preservação do meio ambiente. Prova disso é que, nas últimas décadas, os governos têm criado políticas públicas de combate à poluição que são observadas com atenção por inúmeras empresas, dentre outros segmentos da sociedade. Destaca-se neste caso o Grupo Paineiras, que utiliza produtos que não afetam o meio ambiente. Porém, é ultrapassada a ideia de que apenas os governos ou as empresas são os responsáveis por iniciativas contra a poluição. Na verdade, cada pessoa deve cumprir seu papel quando o assunto é o meio ambiente. Fazemos nossa parte quando não jogamos o lixo na rua, por exemplo. Mas podemos fazer muito mais! Na verdade, todas as pessoas têm a obrigação de agir de forma efetiva para reduzir e até mesmo acabar com os agentes poluentes que prejudicam o meio ambiente.



POLUIÇÃO: onde acontece e como combater

AR: torna-se poluído quando ocorre a eliminação de resíduos por indústrias que não possuem sistemas de filtragem de partículas e quando é feita a queima de carvão e de petróleo por usinas, automóveis ou sistemas de aquecimento doméstico. Contudo, essa poluição pode vir de pessoas que sujaram o ar quando fumam, queimam lixo ou colocam fogo em terrenos abandonados ou mantêm carros e motos desregulados, soltando fumaça. O ar poluído penetra nos pulmões, causando bronquite crônica, asma e até câncer pulmonar. Por isso, não fume, evite queimadas e mantenha seu veículo sempre regulado.

ÁGUA: A poluição acontece quando produtos químicos e esgoto são jogados nos rios, córregos e lagos. A falta de saneamento básico e a ação de muitas casas e de indústrias instaladas nas margens desses afluentes ajudam na poluição das águas. Entretanto, o ser humano também polui quando joga óleo de cozinha no ralo da pia. Para se ter uma ideia do estrago, um litro de óleo de cozinha jogado pelo esgoto é suficiente para afetar a qualidade de um milhão de litros de água. Recicle o óleo e encaminhe-o a entidades que transformam esse produto em sabão, por exemplo.

SOLO: A poluição pode ocorrer em fazendas ou em pequenas propriedades agrícolas quando são usados produtos sem fiscalização ou controle para matar insetos, fungos e bactérias que aparecem nas plantações. Porém, qualquer pessoa polui o solo quando joga fora pilhas e baterias usadas no lixo ou em terrenos baldios. Esses produtos possuem metais pesados, como o níquel e o mercúrio, que são altamente cancerígenos. O mesmo ocorre quando se descarta nas ruas ou no lixo itens feitos de papel ou papelão, metal, vidro ou plástico. **Recicle. O planeta agradece!**



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 – 06/09

Pagamento de VR – 06/09

Pagamento de VT – 15/09

Pagamento de VA – 20/09

Setembro
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!