



Nossa Gente
Escola Chácara Turística é atendida por nossos profissionais



Saúde
Glúten: saiba mais sobre essa substância existente nos alimentos



Culinária
Aprenda a fazer “pão desqueijo”: receita vegana livre de glúten



Homenagem
Viva os administradores de empresas: sempre cuidando da gente!

Está chegando a hora: NÃO PERCA A **SIPAT 2021** do Grupo Paineiras!



Mais uma vez, encarando e vencendo os desafios impostos pela pandemia, o Grupo Paineiras realizará de forma 100% virtual seu maior evento voltado aos colaboradores: a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho. Como no ano passado, as atividades utilizarão a internet para unir profissionais de diversas áreas do Grupo Paineiras que atuam nos mais distantes postos de trabalho. A meta dos organizadores é ambiciosa: superar o êxito obtido em 2020, quando um expressivo número de pessoas participou ativamente das ações promovidas em tempo real pelo YouTube. Outro destaque da SIPAT será a possibilidade de assistir as gravações das palestras, que estão disponíveis no canal do Grupo Paineiras e que podem ser acessadas agora. Em 2021, a SIPAT apresentará outras novidades que já tem, antes do evento, mobilizado nossos colaboradores. Portanto, não perca: entre 06 a 10 de setembro participe da SIPAT do Grupo Paineiras. Acompanhe matéria que traz mais detalhes! **página 03**



A PALAVRA



“**Esse evento é uma tradição em nossa empresa e, a cada ano, é reinventado e aprimorado.**”

Luiz Guilherme Teixeira
Diretor Administrativo e Financeiro do Grupo Paineiras

Segurança é um tema que, no Grupo Paineiras, é priorizado todos os dias. Em cada reunião, auditoria ou até em conversas informais a segurança é foco de nossos colaboradores. Não é uma ação que fica na narrativa: nossos profissionais colocam em prática tudo que aprendem nos treinamentos e em outras ocasiões que tratam de segurança. É nítido, no comportamento das equipes, a atenção para assuntos como o uso dos EPI's – Equipamentos de Proteção Individual, bem como a aplicação das normas operacionais que visam à qualidade, rapidez e eficiência dos serviços prestados com o máximo de segurança. Essas medidas tornam-se também extensivas aos nossos clientes, que se beneficiam com serviços que não expõem ao risco outras pessoas e nossos profissionais. Agora, em setembro, o tema “segurança” ganha ainda mais visibilidade por causa da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho, a SIPAT. Esse evento é uma tradição em nossa empresa e, a cada ano, é reinventado e aprimorado, como aconteceu em 2020, quando aconteceu pela internet devido ao Coronavírus, que nos obrigou a tomar medidas de distanciamento e acabar com as aglomerações. Neste ano a SIPAT continua digital, sempre avançando e melhorando. Novidades prometem mais uma vez mobilizar as nossas equipes, que poderão participar ativamente das atividades quando elas acontecerem em tempo real ou, então, acompanhar as gravações que ficarão disponibilizadas no YouTube do Grupo Paineiras. O importante, como é sempre em nossa empresa, é falar sobre segurança. Assim, sempre agiremos de forma segura, garantindo a excelência que nossos serviços conquistaram nestes 35 anos.



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 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



trazendo novidades e contando COM SUA PARTICIPAÇÃO!

Mais uma vez, o Grupo Paineiras promove de forma digital sua SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. O evento, que ocorre de 06 a 10 de setembro de 2021, contará com palestras e outras atividades transmitidas pelo canal do Youtube do Grupo Paineiras e Google Meet. As palestras abordarão assuntos importantes e que fazem parte de nosso cotidiano, sempre com destaque à saúde e segurança. Outros temas abordados terão, como foco, a pandemia da Covid-19. Como acontece em nossas semanas internas, o último dia da SIPAT será marcado pelo sorteio de brindes e pela posse dos colaboradores que farão parte da gestão 2021/2022 da CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Além da programação da SIPAT, firmamos parceria, de 06/09 até 30/09, com a Ótica Cauê, que irá oferecer, aos colaboradores, exames de vista gratuitos e condições especiais para compra de óculos.

Clique aqui para acessar www.otिकासcaue.com.br e conferir os endereços das unidades.

A Ótica Cauê também realizará atendimentos nos dias **08/09**, no Shopping Parque da Cidade (informações com o supervisor Eduardo), e **10/09**, na sede do Grupo Paineiras.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO E PALESTRAS DA SIPAT 2021:

- 06/set.** “Brigada de incêndio” será disponibilizada em nosso canal do Youtube às 10h.
- 08/set.** “Alegria e felicidade em tempos de pandemia” link ao vivo pelo Google Meet 09h30 e 14h30 para as áreas dos supervisores: **Tayana, Manoel, Nalva, Wilma, Roberto e Cândido.**
- 09/set.** “Alegria e felicidade em tempos de pandemia” link ao vivo pelo Google Meet 09h30 e 14h30 para as áreas dos supervisores: **Sérgio, Denize, Kelliane, Rodrigo e Fabio.**
- 10/set.** “Pequenas mudanças de hábito e doses de qualidade de vida no dia a dia” ao vivo no canal do Youtube às 14h. Logo após, seguindo a tradição, será realizado sorteio de brindes.

ATENÇÃO: Confira palestras da SIPAT de 2020 e outros conteúdos importantes na página do Grupo Paineiras no YouTube. Basta acessar <https://www.youtube.com/c/GrupoPaineiras/videos>



Equipe atende escola municipal da estrada turística do Jaraguá

Situada nas proximidades do Parque Estadual do Jaraguá, um dos últimos remanescentes de Mata Atlântica da região metropolitana de São Paulo, a EMEF – Escola Municipal de Ensino Fundamental Chácara Turística atende estudantes da região noroeste da cidade de São Paulo. Os serviços profissionais de limpeza e higienização são prestados por uma equipe do Grupo Paineiras que cuida com atenção e carinho de todas as dependências do prédio, oferecendo bem-estar a alunos, professores e comunidade que frequenta aquele ambiente escolar. Todos os dias, as colaboradoras da Paineiras unem-se para realizar as tarefas com eficiência, rapidez e segurança, sempre atendendo às ações que visam o combate ao Novo Coronavírus neste momento de retomada gradual das atividades escolares.

O QUE DIZ NOSSA CLIENTE...

“A equipe está bem integrada no contexto da escola e colabora bastante, principalmente neste momento da pandemia em que temos protocolos a seguir na unidade. Tivemos a reorganização do espaço da escola e essas profissionais prontamente nos auxiliaram na reorganização da limpeza diária. Elas estão conseguindo criar um fluxo de trabalho bem interessante e estão sempre uniformizadas, com máscara e, agora, adotaram o uso da touquinha. Quando estão fazendo a higienização, usam as luvas. As colaboradoras estão sempre atentas, inclusive com os alunos e, quando verificam alguma ação, nos avisam.

As profissionais circulam bastante pela escola e acabam nos trazendo informações importantes. Assim dá para melhorar o trabalho e o aprimoramento dos protocolos. As meninas cumprem as funções de forma muito satisfatória e tem contribuído para conseguirmos, dentro do novo formato de ensino e de atendimento aos alunos, a lidar com a situação da pandemia. A equipe tem mostrado muito engajamento, empenho e seriedade e sempre pensa em como auxiliar as demais equipes”. **Priscilla Barreto Cancio – Diretora da EMEF Chácara Turística**



Orgulho de ser Paineiras!



“Estou na empresa faz 13 anos e tem um ano que tive a oportunidade de assumir a liderança, exercendo o cargo de encarregada na escola. Em meio à pandemia, a empresa se preocupa com seus colaboradores e dá treinamentos online para seguirmos com os protocolos de volta às aulas. Tivemos o empenho não só nosso, mas de nosso cliente, que nos ajudou com os protocolos de saúde, como distanciamento, uso de máscara e de álcool em gel dentro e fora das salas de aula. Há tapetinhos de higienização para os pés e termômetros para medir a temperatura de todos que entram na unidade escolar”.

Débora Luisa da Silva

“Estou no Grupo Paineiras há dois anos, quando tive a oportunidade de entrar nessa empresa que é exemplar. Na pandemia, a Paineiras se preocupou ainda mais com os colaboradores, dando treinamentos para que estivéssemos capacitadas para saber lidar com toda a situação de protocolo de combate à Covid. Seguir esses protocolos significa o comprometimento que é esperado de um colaborador. É preciso ter dedicação ao que está sendo feito e vestir a camisa da empresa”.

Daniele Ferreira dos Santos



“Eu faço parte do Grupo Paineiras há 5 anos e 5 meses. A única coisa que tenho a dizer sobre a empresa é que ela é muito boa e dedicada a seus colaboradores. Ela se preocupou, por exemplo, em nos dar capacitação para o desenvolvimento de protocolos da Covid na escola. Eu e toda a minha equipe estamos sempre unidas para que possamos seguir corretamente com a realização de nossos afazeres”.

Sheila Vilar Fidelis da Silva



O que é Glúten?

Saiba mais e repense seus hábitos alimentares

Quando lemos as embalagens de diversos produtos, principalmente aqueles processados e ultraprocessados, é comum encontrarmos a frase “contém glúten”, mas raramente sabemos do que se trata. Será que é um nutriente? É benéfico ou faz mal à saúde? Por que é obrigatório conter essa informação nas embalagens? Depois de ler essa matéria, você vai entender e poderá orientar também aqueles cuja dúvida é, possivelmente, semelhante à sua e a de muitos que não tiveram a oportunidade de saber mais a respeito. O glúten é um conjunto de proteínas ligadas ao amido das sementes de cereais como trigo, cevada e centeio. Ele promove a textura macia e elástica das massas preparadas com farinha de trigo, como as de pães, bolos e biscoitos. O encontramos também nos queijos, cervejas, molhos e temperos prontos. As partículas do glúten são tão pequenas que contaminam facilmente, através do ambiente e maquinário de preparo, aqueles alimentos que não o contém. Quando isso ocorre, podemos identificar nas embalagens desses produtos a frase “pode conter glúten”. Essa informação deve, por lei, está presente em todas as embalagens dos alimentos para que pessoas celíacas, doença genética que provoca manifestação alérgica a esse composto proteico, possam ser informadas e assim evitá-los.



Tirando dúvidas sobre o Glúten

O glúten faz mal a alguém cuja saúde está em boas condições? Não faria, se a quantidade naturalmente presente nos grãos dos cereais fosse a mesma criada pela própria natureza. O problema é que, para promover boa textura em diversos alimentos, a indústria adiciona cargas elevadas de glúten nos produtos. O grão de trigo que temos hoje já sofreu mais de quatro mutações genéticas em laboratório. Quase todos os produtos da indústria contêm glúten e, sem perceber, ingerimos grande quantidade a cada refeição. Embora haja várias discussões e estudos acadêmicos a favor e contra o seu consumo, vários nutricionistas optam por reduzir ou retirar totalmente essa proteína do cardápio de seus pacientes a fim de melhorar ou eliminar quadros inflamatórios intestinais, dores articulares, desconfortos estomacais, alergias na pele, enxaqueca, desmineralização dos ossos, aumento de gordura corporal por desacelerar o metabolismo devido à inflamação intestinal, resistência à insulina, retenção de líquidos e até algumas alterações psicológicas. As pessoas com boa saúde não precisam se abster de um pãozinho ou qualquer outro alimento com glúten, porém, nunca se esqueça: mais de 70% das doenças que adquirimos durante a vida são provocadas pelo excesso de más escolhas alimentares e 72% dos óbitos são provocados por essas mesmas doenças. Então pesquise, mude seus hábitos e fique de bem com seu corpo. Se alimentar de forma moderada será sempre o caminho mais eficaz e duradouro para a prevenção e tratamento de doenças, além da manutenção de todas as funções corporais.



Aprenda a fazer “PÃO DESQUEIJO” sem glúten!

A receita desse mês é prática, saborosa e uma ótima opção para café da manhã e lanches. Presenteie seu corpo com o Pão “Desqueijo” sem Glúten, feito na frigideira! Rendimento de dois discos de aproximadamente 12 cm cada. Dica: Você também pode assar a massa no forno. Basta colocá-la em forminhas untadas para obter o formato tradicional de “pão de queijo”.

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 2 colheres (sopa) de polvilho doce
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 100 ml de água ou “leite” vegetal sabor neutro
- 1 colher rasa (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal ou azeite

Ingredientes Opcionais

- ½ colher (sopa) de fermento em pó caseiro sem glúten (receita no IP de maio)
- 1 colher (chá) de levedura nutricional (encontrada em lojas de produtos naturais)

Preparo

Misture bem todos os ingredientes, divida a massa em duas partes e asse uma por vez em frigideira untada com óleo e em fogo baixo. Espere dourar de um lado e vire a fim de dourar por igual os dois lados. Está pronto!

Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista - CRN 45185



A importância do ADMINISTRADOR: profissional habilitado a cuidar

Você sabia que a essência do verbo “administrar” é cuidar? E que as empresas possuem, entre seus profissionais, os administradores? Esses especialistas cuidam não apenas dos interesses das corporações, mas sobretudo zelam pelas outras pessoas que fazem tudo acontecer. Para homenagear essa categoria foi criado o Dia Nacional do Administrador, comemorado em 9 de setembro por causa da Lei nº 4.769, de 9 de setembro de 1965, responsável por regulamentar a profissão de Administrador no Brasil. Os Administradores e administradoras são capazes de realizar diversas atividades, como planejar e gerenciar as estratégias de trabalho, acompanhar e supervisionar a realização e desempenho das tarefas diárias, além de cuidar dos recursos humanos, dos materiais, dos equipamentos e até das finanças de uma instituição, seja ela pública ou privada. Esses profissionais versáteis ainda estão prontos para gerenciar setores como logística, marketing e tecnologia de informação e comunicação, entre outros. No Grupo Paineiras, esses colaboradores estão presentes há 35 anos sempre no apoio ao trabalho das equipes, dando todo suporte e assistência necessárias para que cada serviço seja prestado com eficiência, rapidez, segurança e qualidade. Aos administradores e administradoras que cuidam de tudo de bom que acontece no Grupo Paineiras, parabéns e sucesso!



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 – 06/10

Pagamento de VR – 06/10

Pagamento de VT – 15/10

Pagamento de VA – 20/10

Outubro
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!