



**Nossa Palavra**  
Equipe de organização da SIPAT: fazendo sempre a diferença!



**Treinamento**  
Brigada de incêndio, desmaios e picadas de insetos



**Bem-estar**  
Alegria e felicidade em tempos de pandemia são temas de palestra



**Segurança do Trabalho**  
SIPAT é finalizada com a posse dos novos integrantes da CIPA

## Especial SIPAT 2021: motivação e saúde caminhando lado a lado!



O Grupo Paineiras realizou com pleno êxito a edição de 2021 da SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho, que novamente aconteceu de maneira 100% virtual por conta das medidas de prevenção ao novo Coronavírus. Apesar do distanciamento físico, os colaboradores estiveram unidos pela internet durante as atividades realizadas na semana. A participação foi intensa e comprovou novamente o engajamento das equipes nas ações que visam à saúde e segurança dos trabalhadores desenvolvidas continuamente pelo Grupo Paineiras. A programação deste ano contou com palestras que abordaram temas atuais que visaram conscientizar a todos. A posse dos novos integrantes da CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, bem como o tradicional sorteio de brindes aos participantes foram as ações finais da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho. Confira nesta edição especial tudo o que aconteceu neste evento anual promovido sempre com sucesso! **página 03**



“O que é debatido durante a SIPAT motiva nossos profissionais a serem multiplicadores daquilo que aprenderam.”

Nathalia Ueno  
CEO do Grupo Paineiras

Quem participa da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho certamente não imagina o trabalho que dá para promover um evento dessa grandeza. Tudo é muito planejado e organizado com carinho, atenção e determinação meses antes da SIPAT. Aliás, no Grupo Paineiras, logo após esse evento, seus organizadores já começam a pensar no próximo. Por isso há sempre uma novidade e um tema diferente; são ações que conseguem ir além da conscientização sobre a importância da prevenção dentro e fora dos postos de trabalho. É muito fácil notar que, após a SIPAT, muita gente fica ainda mais engajada em promover a saúde e segurança em qualquer lugar ou oportunidade. O que é debatido durante a semana motiva nossos profissionais a serem, o ano inteiro, multiplicadores daquilo que aprenderam. E se tudo isso acontece é porque há uma outra equipe que não mede esforços em preparar tudo que é oferecido na SIPAT. Esse grupo de colaboradores, que é apoiado por outras equipes, faz um trabalho marcado pela seriedade e comprometimento, repleto de alegria, emoção e partilha. Se a nossa semana é um êxito e se aprimora a cada ano é porque há pessoas que pensam em oferecer o melhor às outras pessoas. Isso se chama doação, entrega. E não se trata de um atributo dessa ou daquela equipe que esteve à frente da SIPAT nestas mais de três décadas de existência do Grupo Paineiras. Cada comissão organizadora foi essencial para que tudo ocorresse como planejado. Por isso, só há uma coisa a fazer a todos que estão ou que fizeram parte dessas equipes: agradecer e parabenizar pelo empenho. Gratidão!



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 Shiraiishi

**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



# Na Paineiras, motivação e saúde caminham lado a lado, **Sempre!**

O formato virtual foi, novamente, o escolhido pelo Grupo Paineiras para a realização de mais uma SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho, que ocorreu nos dias 6, 8, 9 e 10 de setembro de 2021. A ação, semelhante à adotada no ano passado, seguiu à risca as orientações dos órgãos de saúde visando à prevenção à Covid-19. O distanciamento social, o uso de máscara e álcool em gel foram medidas observadas durante as palestras e outros eventos, que uniram colaboradores que atuam em diversos postos de trabalho. Apesar de ser um evento interno, expressiva parte dele está à disposição do público no canal do YouTube do Grupo Paineiras depois da transmissão ao vivo durante a SIPAT. Uma novidade digital adotada neste ano foi a transmissão de palestras pela plataforma de videoconferências Google Meet, que permitiu maior interação com diversas equipes de profissionais, em vários postos de trabalho atendidos pelo Grupo Paineiras. Confira nas próximas páginas tudo que aconteceu da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho do Grupo Paineiras.

Fique ligado e confira as palestras da SIPAT de 2020 e 2021, bem como outros conteúdos de nossa empresa. Basta acessar <https://www.youtube.com/c/GrupoPaineiras/videos>

# TÉCNICOS DE SEGURANÇA tratam de brigada de incêndio, desmaios e picadas de insetos



O evento de abertura da SIPAT ocorreu no dia 6 de setembro e contou com a apresentação da brigada de incêndio feita pelo técnico de segurança do trabalho do Grupo Paineiras, Rogério Bernardo. Na primeira parte foram mostrados os tipos de extintores encontrados com mais frequência nos postos de trabalho e como utilizá-los. Deise Medina, que também é técnica de enfermagem do trabalho, falou sobre desmaios e como proceder em caso de picadas de inseto. Jean Carlos, técnico de segurança do trabalho do Grupo Paineiras, participou das simulações que mostraram como agir nestes casos.

Acesse [https://www.youtube.com/watch?v=nzrBYO\\_AJ5s](https://www.youtube.com/watch?v=nzrBYO_AJ5s) e confira a apresentação sobre Brigada de Incêndio e as dicas de como proceder em caso de desmaios e picadas de inseto.



# Palestra fala de **Alegria e Felicidade** em tempos de pandemia



A atividade, realizada nos dias 8 e 9 de setembro, foi baseada no tema deste ano da SIPAT do Grupo Paineiras, “Motivação e Saúde Caminhando Lado a lado”. Para que atingisse um número ainda mais expressivo de colaboradores, a palestra foi apresentada nos períodos da manhã e tarde, atendendo no dia 8 os setores dos supervisores Tayana, Manoel, Nalva, Wilma, Roberto e Cândido; e no dia 9 os setores dos supervisores Sérgio, Denize, Kelliane, Rodrigo e Fabio. O tema “Alegria e felicidade em tempos de pandemia” foi abordado pelo técnico de segurança do trabalho Rogério Bernardo, que usou vídeos e falou de experiências pessoais sobre motivação, saúde e bem-estar. Confira imagens das palestras:



## Pequenas mudanças de hábitos e doses de qualidade de vida no DIA A DIA



Este foi o tema da palestra de encerramento da Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho deste ano que foi tratado pelo analista de treinamento Rodolfo Santos e pelo técnico de segurança do trabalho do Grupo Paineiras Jean Carlos. A palestra aconteceu no dia 10 de setembro e foi apresentada ao vivo pelo YouTube, com intensa participação dos colaboradores pelo chat daquela plataforma. Durante a palestra, Rodolfo e Jean falaram sobre atitudes que promovem a saúde e bem-estar, como a prática de exercícios físicos e a boa alimentação.

### Parceria

Durante a SIPAT, as unidades da Ótica Cauê ofereceram aos colaboradores exames de vista gratuitos e condições especiais para compra de óculos. A ótica ainda promoveu, no dia 8 de setembro, atendimento no Shopping Parque da Cidade, no dia 09 no Centro Educacional e Esportivo Vicente Ítalo Feola e, no dia 10, na sede do Grupo Paineiras, em Poá.

Saiba mais sobre este parceiro em <https://www.otिकासcae.com.br/index.html>

### Sorteio virtual de brindes mobiliza colaboradores em diversos postos

Como é tradição no encerramento da SIPAT, o sorteio de brindes aos participantes foi um dos momentos mais esperados. Cristiane Vasconcelos, gerente da área de Recursos Humanos, coordenou o sorteio e explicou a todos, momentos antes, qual seria o procedimento adotado. Para concorrer aos brindes, os colaboradores colocaram o RE no chat do YouTube durante a palestra de encerramento e, no final, cada RE recebeu um número que foi sorteado.

Acesse <https://www.youtube.com/watch?v=afc0WQommZU> para ver a palestra de encerramento da SIPAT 2021 e o sorteio dos brindes.

# SIPAT 2021

## termina com a posse dos novos **INTEGRANTES DA CIPA**



Os organizadores da SIPAT promoveram a posse dos colaboradores do Grupo Paineiras na CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Escolhidos pelo voto dos colegas de trabalho e por indicação da empresa, conforme estabelece a legislação, os novos cipeiros da gestão 2021/2022 tem a missão de promover a conscientização nos postos de trabalho sobre saúde e segurança. Além disso, a CIPA atua como parceira do Grupo Paineiras na busca por melhorias que garantam atividades operacionais e postos sempre seguros para todos.

### Reunião no Shopping Parque da Cidade

Os colaboradores que atuam neste posto aproveitaram essa ocasião para assistirem palestra da SIPAT que foi disponibilizada online. O cliente ofereceu o espaço para a realização dessa atividade. Confira as fotos:





# IMAGENS SIPAT 2021





# Margarina ou Manteiga?



## Antes de decidir, pense no melhor para a sua saúde!

Não há como negar: o pão quentinho no café da manhã é uma tradição de todos os brasileiros, principalmente quando acompanhado com margarina ou manteiga derretidas. Mas você já parou para pensar se ambos trazem algum benefício à sua saúde? Será que esse possível benefício é capaz de superar complicações que tais alimentos podem provocar em seu corpo? A margarina existe há mais de 140 anos, mas, com o passar do tempo, seus ingredientes e métodos de produção a transformaram em um produto ultra processado, mesmo sendo produzido a partir de óleos vegetais de milho e soja, principalmente. O processo de hidrogenação, frequentemente usado na fabricação de margarina, modifica as moléculas do óleo vegetal, tornando-as trans e proporcionando uma textura cremosa ao produto final. As gorduras trans podem causar inflamações, diminuição do HDL-c, conhecido como colesterol bom, e doenças do coração. Algumas marcas de margarina substituíram a hidrogenação por gordura interesterificada, que também é uma modificação das moléculas dos óleos vegetais. Quando a indústria modifica um alimento natural, nosso corpo não tem a capacidade de sintetizá-lo, causando inflamações e distúrbios intestinais. Essas gorduras se acumulam nas artérias, vasos e em órgãos como o fígado. Não podemos esquecer que os alimentos ultraprocessados, como a margarina, aumentam o risco de câncer por causa de aditivos químicos como corantes, aromatizantes, conservantes e branqueadores.



# ATENÇÃO aos perigos da manteiga

Elaborada a partir da gordura isolada do leite, sua produção é mais natural e mantém os nutrientes como cálcio, vitaminas D e A. Porém, os nutrientes benéficos nela contidos não superam os malefícios que podem provocar à saúde. A manteiga traz consigo antibióticos, hormônios, pus e todos os compostos nocivos contidos no leite, relatados no IP do mês de abril. Sua composição é formada quase inteiramente de gordura saturada e colesterol, presente em grande quantidade em todos os alimentos de origem animal e em alguns alimentos vegetais, como gorduras vegetais hidrogenadas e azeite de dendê. O colesterol é de extrema importância para os processos orgânicos do corpo como formação celular, produção de hormônios e vitamina D. O problema é que basta uma pequena quantidade da substância para suprir nossas necessidades. O fígado produz a maior parte do colesterol, mas acabamos excedendo esses níveis através dos alimentos gordurosos, como manteiga e diversos outros onde ela está presente como ingrediente. O excesso de gordura ingerida se acumula nas paredes das artérias e aumenta de forma alarmante as chances de distúrbios cardiovasculares como infarto ou acidente vascular encefálico. Vale ressaltar que não haverá grandes impactos em consumir margarina ou manteiga com moderação se sua saúde estiver boa, mediante a confirmação de um profissional qualificado e exames. Contudo, lembre-se que a margarina é um ultra processado e deveria ser abolida do cardápio. Se você quer excluir todas as possibilidades de adoecer por conta da alimentação ou quer se livrar da lactose presente na manteiga e margarina, opte por substituições mais saudáveis.



Lucélia Rocha Carvalho  
Nutricionista - CRN 45185

## Aprenda a fazer manteiga natural e saudável !

A receita desse mês traz os benefícios que os óleos vegetais íntegros proporcionam à saúde junto com os antioxidantes presentes na cúrcuma, vitaminas, minerais e fibras dos leites vegetais que ajudam a controlar o colesterol, reduzem as chances de câncer e melhoram a saúde do coração. Essa manteiga é deliciosa e super simples de preparar. Confira!

### Ingredientes

- 200 a 250ml de óleo de coco com ou sem sabor – se for necessário, derreta em banho-maria;
- 2 colheres (chá) de vinagre de maçã ou suco de limão
- 60 ml ou  $\frac{1}{4}$  de xícara de azeite extravirgem ou óleo vegetal
- 125 ml ou  $\frac{1}{2}$  xícara de qualquer leite vegetal preparado em casa ou comprado no mercado
- 1 colher (café) ou a gosto de cúrcuma em pó (açafraão)
- 1 colher (chá) ou a gosto de sal

### Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por mais ou menos 1 minuto. Se necessário, prove e ajuste o sal e a cúrcuma. Volte a bater bem. Despeje em um recipiente e leve imediatamente à geladeira. Quando solidificar, é só servir! Conserve sempre na geladeira.

### Dica

Se você preferir desenformar a manteiga após a solidificação, forre o potinho que preferir com papel manteiga, despeje nele a preparação do liquidificador e leve para a geladeira. Após ficar consistente, desenforme com cuidado.





## 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 – 05/11

Pagamento de VR – 05/11

Pagamento de VT – 15/11

Pagamento de VA – 19/11

Novembro  
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!