



03 Segurança
A importância dos técnicos em segurança do trabalho da Paineiras



04 Nossa Gente
Clube municipal de São Paulo recebe nossos serviços qualificados



09 Bem-estar
Diabetes: aprenda a se alimentar melhor e tenha uma vida saudável!



11 Culinária
Bolo de banana livre de açúcar, gorduras e colesterol: uma delícia!

PREVINA-SE CONTRA O câncer de mama e câncer de próstata



Os meses de outubro e novembro são dedicados à prevenção dos dois tipos de câncer que mais causam vítimas fatais no mundo: aqueles que ocorrem nas mamas e na próstata. O primeiro tipo atinge principalmente as mulheres e, por isso, a cor de rosa simboliza a luta contra essa enfermidade. O segundo tipo de câncer, representado pela cor azul, é exclusivo dos homens. Ambas as doenças, contudo, ocorrem em grande parte pela falta de informação, fato que leva muitas mulheres e homens a ignorar essas doenças que, se tratadas no início, tem grandes chances de cura. O iP sabe que informar com qualidade ajuda a mudar esse tipo de comportamento e, por conta disso, preparou uma matéria especial sobre os cânceres de mama e próstata. Confira! **página 06**



“É importante conhecer mais sobre o câncer, se prevenir e, acima de tudo, agir de forma consciente, pois a prevenção é um ato que precisa sair do papel e ganhar a prática.”

Deise Medina
Enfermagem no Grupo Paineiras

“A prevenção é o melhor remédio”. Essa é, sem dúvida, uma verdade inquestionável, fruto da sabedoria popular. Afinal, quando se age com precaução muitos problemas são evitados. Isso vale para tudo na vida, inclusive quando o assunto é a saúde. Mas existem aqueles que não se importam e agem de forma impulsiva, muitas vezes sem pensar nas consequências da falta de prevenção. Muita gente, por exemplo, sabe que usar cinto de segurança no carro ajuda a salvar vidas no caso de acidentes, que a camisinha ajuda a prevenir doenças sexualmente transmissíveis ou que a máscara e o álcool em gel protegem contra a Covid-19. Porém, há quem continue a não usar o cinto, a camisinha ou a máscara, mesmo sabendo da importância da prevenção. Acontece de forma parecida quando o assunto são as consultas médicas e os exames de saúde: há sempre quem prefira alegar falta de tempo, medo ou algum boato, credice ou Fake News. Essas pessoas correm um risco enorme, sobretudo quando o assunto é o câncer. Tem gente, aliás, que não pode ouvir essa palavra e há outras que não querem sequer tocar no assunto. É hora de parar com isso e se informar! Não é à toa que, nos meses de outubro e novembro, intensificam-se as campanhas de prevenção dos cânceres de mama e próstata, que respectivamente mais matam mulheres e homens no mundo. Esse é o momento para saber mais sobre essas doenças, se prevenir e, acima de tudo, agir de forma consciente. A prevenção é um ato que precisa sair do papel e ganhar a prática, mas isso depende de cada um de nós. Qual é sua opção: ignorar, arriscar ou se cuidar? Previna-se. A vida agradece!



Técnicos de Segurança no Trabalho:

zelando pelo bem-estar de todos!



Em 27 de novembro comemora-se o dia do técnico de segurança no trabalho e nada mais justo do que homenagear esses profissionais que, diariamente, ajudam a cuidar da saúde e do bem-estar de todos os colaboradores do Grupo Paineiras. Acompanhe o que dizem os técnicos Rogério e Jean sobre a importância da profissão que exercem com brilhantismo:



“O técnico de segurança é necessário diariamente. Ele sempre tem com o foco na prevenção de acidentes e doenças profissionais e na conscientização dos nossos colaboradores. Ser técnico de segurança do Grupo Paineiras é uma satisfação muito grande. Trabalhar em uma empresa que você tem a certeza de que todos os colaboradores são valorizados é muito bom.” ROGERIO DE ALMEIDA BERNARDO



“O técnico de segurança tem uma importância muito grande porque ele torna um ambiente muito mais seguro através de medidas preventivas. Para mim representa muito trabalhar em uma empresa que realmente preza pela saúde e segurança dos seus colaboradores. O Grupo Paineiras sempre investe em novidades na área da segurança e isso a torna um diferencial no mercado de trabalho.” JEAN CARLOS PEDRO DA CRUZ



Equipe atua com união no

Centro Esportivo e Lazer Ermelino Matarazzo

Vinculado à Secretaria Municipal de Esportes, Lazer e Recreação da cidade de São Paulo, o centro esportivo está instalado na Rua Reverendo João Euclides Pereira, nº 308, no Jardim Matarazzo, na Zona Leste, funcionando de segunda a sexta-feira das 6 às 22 horas. Os visitantes contam no local com piscinas, quadras cobertas, pista de corrida e campo de futebol, dentre várias outras dependências, onde são realizadas uma série de atividades esportivas e de lazer. Para manter tudo limpo e higienizado, os profissionais do Grupo Paineiras não abrem mão da união e do empenho, sem deixar de atender aos protocolos de saúde e segurança no trabalho. O resultado desses esforços é a manutenção de espaços que oferecem o bem-estar àqueles que por lá passam para trabalhar ou praticar atividades esportivas e de lazer.

O QUE DIZ NOSSO CLIENTE...

Gostaria de manifestar minha satisfação referente aos serviços prestados pelos profissionais do Grupo Paineiras que atuam diariamente no Centro Esportivo Ermelino Matarazzo. Eles estão sempre preocupados com qualidade de vida de todos, demonstram dedicação e também obedecem às orientações dos protocolos referentes à pandemia da Covid-19, constantemente usando máscaras, álcool em gel, luvas, uniformes e equipamentos, conforme o padrão de segurança do trabalho. Gostaria também de destacar a dedicação do supervisor Roberto, assim como da encarregada Marcia, responsável pela equipe. Em especial quero agradecer às colaboradoras e colaboradores do Grupo Paineiras pela dedicação e qualidade no trabalho.

Mario Inacio de Souza - Coordenador do Centro Esportivo e Lazer Ermelino Matarazzo



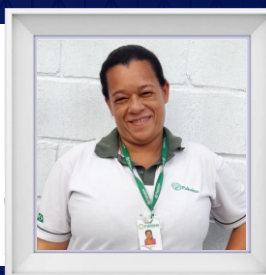
Confira as atrações dos centros esportivos da Zona Leste de São Paulo. Acesse: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/clubes_escola/index.php?p=44154

Orgulho de ser Paineiras!



“Entrei na Paineiras em 1996. A empresa me deu a oportunidade de trabalho e aqui aprendo todos os dias. Conheci pessoas maravilhosas que se tornaram minhas amigas e conquistei minha casa própria trabalhando na Paineiras. Sempre indico a empresa para outras pessoas”. Benedita Maximo dos Santos

“Faz 7 anos que, pela primeira vez, passei a trabalhar com a carteira assinada. Graças a Deus entrei numa empresa muito boa. Está sendo uma experiência maravilhosa trabalhar aqui, lugar que me sinto valorizada e motivada, sempre com alguém orientando e acompanhando nossos serviços. A gente vê que a Paineiras se importa com seus colaboradores e clientes”. Solange Queiroz da Silva Lima



“Estou na Paineiras desde janeiro de 2019. Aqui aprendi a trabalhar em equipe e também de forma individual. Já estive em outras empresas que são diferentes da Paineiras. Aqui valorizam muito a amizade e nos motivam a atingir nossos objetivos”. Alaide Balbina Ramos

“Trabalho há 11 anos na empresa. Comecei como auxiliar e hoje estou como encarregada, graças às oportunidades que a Paineiras me ofereceu. Sou grata por tudo que a empresa fez por mim e por todos. Vejo que na Paineiras há valorização, comprometimento e carinho por seus colaboradores. É uma honra poder prestar meus serviços na Paineiras”. Marcia Maria Jofre



“Sou grata por fazer parte desta empresa. No momento em que mais precisava essa porta foi aberta e agradeço a Deus e a equipe por essa oportunidade. Conquistei muitas coisas e conheci pessoas amáveis às quais nunca esquecerei. A Paineiras é uma excelente empresa. Ela é top!” Andreia Aparecida B. Lourenço

Mulheres: atenção à luta contra o câncer de mama



No Brasil, mais de 66 mil mulheres receberam o diagnóstico de câncer de mama, o que representa 29,7% dos casos registrados em 2020, segundo o INCA – Instituto Nacional do Câncer. A boa notícia é que a maioria dos casos tem cura quando são detectados e tratados logo no início. Por isso é fundamental a realização anual de mamografia e o acompanhamento feito por mastologistas (médicos especialistas em mamas) para detectar nódulos ou caroços nos seios. Outra forma de combater a doença é o autoexame das mamas, que deve ser feito pelo menos uma vez por mês, de preferência na semana seguinte ao término da menstruação. No caso das mulheres que não menstruam é preciso determinar um dia específico para repetir o autoexame, que pode ser feito no chuveiro ou deitada. Primeiro deslize suavemente os dedos indicador, médio e anelar da mão esquerda em movimentos circulares por toda mama direita. Repita o movimento com a mão direita para examinar a mama esquerda. Fique em frente do espelho para inspecionar as mamas, fazendo isso com os braços levantados e colocando as mãos na cabeça. Observe se há qualquer mudança no contorno das mamas ou no bico, esprema o mamilo delicadamente e observe se sai alguma secreção. Procure por caroços que geralmente são fixos e indolores não apenas nos seios, mas nas axilas e pescoço. Lembre-se: mulheres entre 50 e 70 anos devem fazer a mamografia a cada dois anos e, para todas, é essencial buscar o serviço de saúde mais próximo ao menor sinal de alteração nos seios.

Quer mais informações sobre câncer de mama? Acesse:
https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/cartilha-mama-6-edicao-2021_1.pdf



HOMENS: fiquem atentos à prevenção ao câncer de próstata

A próstata é uma glândula encontrada apenas nos homens e que fica debaixo da bexiga, em frente ao reto. Por isso, um dos principais exames adotados para examiná-la é o toque retal. Entretanto, o medo, o machismo e o preconceito, entre outros fatores, levam muitos homens a evitar esse exame que é rápido, indolor e que deve ser feito, de preferência, por urologistas (especialistas no sistema urinário). A partir dos 40 anos, os homens devem fazer o exame de toque preferencialmente todos os anos. Vale lembrar que, para verificar a próstata, muitos urologistas pedem antes o exame de PSA, feito a partir da coleta de sangue em laboratório de análises clínicas. Os especialistas na área ressaltam que os dois procedimentos (toque retal e PSA), quando feitos todos os anos, ajudam a diminuir em cerca de 20% o número de mortes pela doença. Segundo o INCA, pelo menos 66 mil novos casos de câncer de próstata devem ser registrados entre 2020 a 2022 no Brasil, o que representa mais de 29% dos casos de câncer em homens. Grande parte deles, contudo, pode ter cura, se detectados a tempo. Por isso, deixar o preconceito de lado é fundamental aos homens, que necessitam também acabar com outra conduta que só causa prejuízo à saúde: a busca por orientação médica apenas quando uma determinada dor ou incômodo não é mais suportada. No caso do câncer de próstata, bem como de outras doenças, a demora em buscar ajuda médica pode custar a vida.

Quer mais informações sobre câncer de próstata? Acesse:
<https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-prostata>



Previna-se do câncer levando uma vida saudável

Há diversos fatores que são responsáveis pelo surgimento do câncer, assim como de outras doenças. Um deles é o hereditário, ou seja, existem doenças genéticas que são transmitidas de geração em geração e, por isso, a atenção à saúde deve ser redobrada nas famílias em que um ente muito próximo desenvolveu um câncer ou algum outro tipo de enfermidade. Mas há outras condutas da vida moderna que também podem causar doenças graves, levando as pessoas à morte. Dentre essas circunstâncias nocivas à saúde estão o sedentarismo, o uso do álcool e do cigarro, o estresse diário e constante e a alimentação baseada no consumo de produtos industrializados e ultra processados. Outro hábito prejudicial tanto aos homens como às mulheres, principalmente depois dos 40 anos, é a falta de consultas regulares ao médico. Tudo isso pode ser evitado se as pessoas optarem por ter uma vida saudável e, para tal fim, não é preciso ter dinheiro e tempo de sobra: basta planejamento, organização e disciplina. Alimentar-se bem, dando preferências a frutas, verduras e legumes (que podem ser compradas nas feiras livres); evitar bebidas alcólicas, em forma de pó e gaseificadas, como refrigerantes (dando preferência a água e sucos naturais); praticar exercícios físicos regularmente (mesmo que em poucos minutos por dia); evitar situações de tensão (dando preferência ao diálogo e ao entendimento); e buscar atendimento médico e exames com regularidade (que podem ser feitos gratuitamente no sistema público de saúde) são algumas atitudes que garantem um vida mais feliz e saudável. Lembre-se: sua saúde é seu maior patrimônio. Cuide bem dela!

Confira 12 dicas para prevenir-se contra o câncer. Acesse:
<https://www.inca.gov.br/causas-e-prevencao/como-prevenir-o-cancer>



DIABETES e Gorduras: QUAL A LIGAÇÃO?

A Diabetes é uma doença causada pela produção insuficiente ou má absorção da insulina, hormônio produzido por um órgão chamado pâncreas. Quando ingerimos alimentos que se transformam em glicose no corpo, como açúcares e massas, o pâncreas libera a insulina. Esse hormônio prepara e conduz a glicose para dentro das células, gerando assim a energia que mantém os órgãos, músculos e todas as funções motoras do corpo funcionando. Nos casos de diabetes tipo 1, a insulina deixa de ser produzida pelo pâncreas; e na tipo 2 é produzida em quantidade insuficiente ou o corpo não consegue reconhecer esse hormônio, impedindo-a de exercer sua função (resistência a insulina). Em ambos os casos, a glicose ingerida fica circulante na corrente sanguínea sem conseguir entrar nas células. Várias são as causas da diabetes, porém, sabe-se que a má alimentação, obesidade, sedentarismo e hereditariedade estão diretamente associados à doença. As complicações da diabetes podem afetar o coração, rins, nervos, artérias e olhos. Segundo o Ministério da Saúde, o Brasil é o 5º país do mundo em incidência de diabetes. São mais de 16 milhões de pessoas com idade entre 20 e 79 anos. A Federação Internacional de Diabetes publicou dados alarmantes sobre o aumento contínuo da diabetes do tipo 2, ocasionada principalmente por dietas calóricas processadas e obesidade. Alguns especialistas afirmam que estamos no meio de uma “epidemia de diabetes”.



Desmistificando a Diabetes

Sempre foi divulgado que o açúcar é o maior causador dessa doença e, com certeza, ele não nos faz bem e deve ser evitado. Mas, para nossa surpresa, pesquisadores da Universidade de Harvard descobriram que o papel do açúcar é pequeno diante da diabetes. Para termos ideia, uma porção de carne processada, consumida por dia, aumenta o risco de desenvolver diabetes em 51%. Um importante pesquisador e especialista em diabetes, Dr. Neal Barnard, afirma que a causa da doença é uma dieta que aumenta a taxa de gordura no sangue. Essas gorduras, ao serem ingeridas, se depositam imediatamente em forma de tecido adiposo. Uma pessoa que consome alimentos ricos em colesterol, ou seja, todos aqueles de origem animal, tem sobre suas células partículas de gordura que impedem a entrada da insulina e a absorção da glicose. Quando comemos um biscoito, por exemplo, imaginamos que a glicemia vai aumentar por causa do açúcar, mas nesse biscoito há uma carga altíssima de gorduras. O foco no açúcar vem tirando o nosso foco das gorduras. Vale lembrar que apenas 5% das doenças são hereditárias.

Mude seus hábitos e tenha uma vida mais saudável!

Na maioria dos casos, as pessoas adquirem as mesmas doenças dos pais porque crescem no mesmo estilo de vida. É possível remapear as expressões dos nossos genes com as variáveis epigenéticas, ou seja, aqueles fatores que podemos controlar com a dieta e o estilo de vida. A principal orientação nesse caso é adotar uma alimentação saudável, com mais vegetais, frutas, legumes e verduras, cereais integrais como arroz, aveia e cevada; e aqueles com baixo teor de gorduras e colesterol. A prática de atividade física orientada por um profissional também é de extrema importância. Ambas as ações ajudam a controlar o peso e estimular as funções do corpo que auxiliam na prevenção ou tratamento de doenças como a diabetes.



Lucélia Rocha Carvalho
Nutricionista - CRN 45185

Aprenda a fazer **um delicioso bolo de banana livre de açúcar!**

Você não precisa deixar de comer o que gosta. Basta se abrir a diversidade de ingredientes mais saudáveis utilizados para essas mesmas preparações. Um bom exemplo disso é o bolo de banana, que deixa de fora o colesterol presente em ovos, leite e margarinas, o açúcar e a farinha de trigo. Esse bolo delicioso é uma saudável opção para diabéticos e qualquer pessoa disposta a levar uma vida com mais saúde. Então, aproveite a receita desse mês e bom apetite!

Ingredientes

- 3 bananas nanicas bem maduras, com a casca escura
- 4 colheres das de sopa de farinha de linhaça
- 8 colheres das de sopa de água
- 1 xícara de aveia em flocos sem glúten
- 1 colher das de chá de bicarbonato
- 2 colheres das de chá de vinagre
- 1 colher das de sopa de canela em pó (opcional)

Preparo

1. Amasse as bananas e reserve;
2. Coloque a farinha de linhaça na água, mexa e aguarde 5 minutos para engrossar;
3. Em um recipiente, coloque o farelo de aveia, depois a banana amassada e misture bem;
4. Junte a canela em pó, o bicarbonato e a farinha de linhaça misturando para encorpar;
5. Por último, adicione o vinagre e mexa delicadamente;
6. Se preferir, após untar a forma, distribua rodela de banana e despeje a massa por cima;
7. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180-200C e asse por aproximadamente 40 min.

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.

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 – 06/12

Pagamento de VR – 06/12

Pagamento de VT – 17/12

Pagamento de VA – 20/12

Pagamento do 13º (parc. 2) – 20/12

Dezembro
2021

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.

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!