

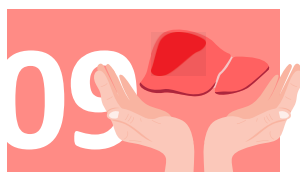
Festividades

Vamos comemorar a chegada de 2022, mas com responsabilidade!



Educação

Volta às aulas presenciais: nunca é tarde para estudar!



Bem-estar

Esteatose hepática: saiba mais sobre esse mal causado pela gordura



Culinária

Aprenda a fazer uma deliciosa salada detox: seu fígado agradece!

A educação TRANSFORMA: COMECE 2022 vivendo essa mudança!



Estudar é um desafio que, ao ser encarado com seriedade, gera bons frutos. Além de permitir acesso a diversos conhecimentos, a educação gera a cidadania, tornando as pessoas cientes de seus direitos e deveres na sociedade. No final, ensinar e aprender é um processo em que todos ganham. É por isso que o Grupo Paineiras tem como uma de suas prioridades principais a capacitação pessoal e profissional de seus colaboradores. A pandemia, que afetou a todos de várias formas, tornou mais evidente a necessidade de disseminação dos mais diversos saberes. A internet serviu para transmitir à distância ou de maneira remota aulas, treinamentos e outras várias formas de ensino que, antes, eram acessíveis apenas nas salas de aula. Os últimos anos foram de aprendizado e mostraram que a educação nunca pode parar. Agora, com a retomada à normalidade, as experiências vividas serão aprimoradas com mais intensidade, como faz o Grupo Paineiras ao adotar plataformas digitais para oferecer treinamento a seus profissionais. O empenho de nossa empresa no incentivo à educação é reconhecido por entidades como a Abralimp, que homenageou o fundador do Grupo Paineiras, Lídio Nobuo Ueno, em solenidade que marcou a inauguração da Fundação UniAbralimp, dedicada à formação em limpeza profissional. Nesta edição do iP você confere todos esses fatos que deixam evidente o compromisso de nossa empresa com o saber. **página 04**



“ **Estamos caminhando para a chegada de mais um novo ano. Em 2022 nossos colaboradores continuarão firmes no propósito de fazer, dos postos onde atuam, locais saudáveis, seguros e que oferecem bem-estar a todos.** ”

Nathalia Ueno
CEO do Grupo Paineiras

Chegamos ao final de 2021 e, ao contrário de outros anos, enfrentamos um período em que as batalhas foram diferentes e muito mais desafiadoras. A certeza de novos tempos nos motivou a vencer os desafios impostos pela pandemia, que desde o início de 2020 mudou a forma como vivemos. Felizmente, a vacinação e os protocolos de convivência, higiene e distanciamento social tem feito esse cenário mudar. Porém, a Covid-19 não acabou! Conviveremos por muito tempo com essa doença que trouxe tanta tristeza a inúmeras famílias. Isso significa ainda que os cuidados devem ser mantidos, como o uso de máscaras, principalmente nos ambientes fechados e sem ventilação, a higienização das mãos com álcool em gel e a prudência ao se evitar lugares onde há aglomeração de pessoas. É assim que o Grupo Paineiras continuará agindo: sempre atento às recomendações das autoridades sanitárias e constantemente fiel às condutas que salvam vidas e que nos permitiram enfrentar esse que foi, sem dúvida, um dos momentos mais adversos dos últimos cem anos para a humanidade. Nossos colaboradores, que estiveram engajados na luta contra a Covid-19, continuarão firmes no propósito de fazer, dos postos onde atuam, locais saudáveis, seguros e que oferecem bem-estar a todos que os frequentam. Esse compromisso faz parte da história de nossa empresa, que há 35 anos tem feito a diferença na vida de tanta gente. Temos a convicção de que o novo ano que se aproxima será muito melhor do que este que termina. Os desafios, todavia, não cessarão e exigirão de cada um de nós o costumeiro empenho, dedicação e união que, de fato, são nossas virtudes mais fortes. Um feliz 2022, com muita saúde, felicidades e realizações!!!!



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



Há muitos motivos para que as festas de final deste ano sejam especiais. O principal deles é o fato de que a vida volta aos poucos à normalidade após quase dois anos de muito sacrifício que foram impostos pela pandemia do Novo Coronavírus. Porém, os cuidados ainda devem ser mantidos para que novas conquistas sejam alcançadas em 2022. Assim, evitar aglomerações, usar máscara e álcool em gel continuam sendo condutas que preservam vidas, assim como a vacinação, que foi um dos maiores presentes que a humanidade ganhou neste ano. Evitar os excessos comuns no Natal e Réveillon é também outro importante passo para começar bem o ano. Afinal, comemorar não é desculpa para ultrapassar os limites. Comer e, principalmente, beber sem parar podem, depois da festa, ser os responsáveis por muito mal-estar. Além disso, as festividades dessa época são em família e a união, o entendimento e o bom senso devem prevalecer nos lares. Distanciar-se de assuntos que causam divisões, intrigas e discussões desnecessárias é uma dica para ter uma festa leve e fraterna que, no caso do Natal, relembra o nascimento de Jesus Cristo, que veio ao mundo sobretudo para falar de perdão, paz, amor e união. Isso vale também para o Réveillon, que marca a chegada de um ano novo e repleto de esperanças. Desse modo, esse não é momento certo para fazer promessas que não serão cumpridas ou então para criar expectativas que, à frente, serão frustradas por algum motivo. A virada de ano é tempo de comemorar o que foi vivido e de se recarregar com boas energias para encarar as adversidades que certamente surgirão no caminho. Enfim, chegou a hora de festejar, mas com responsabilidade!



Volta às Aulas **PRESENCIAIS:** uma grande **vitória sobre a pandemia**

A educação foi uma das áreas mais afetadas desde o surgimento do Novo Coronavírus. Em praticamente todo o mundo, creches, escolas, colégios e universidades fecharam as portas para que a doença não se alastrasse. Muitos professores e estudantes foram obrigados a usar a internet para que o ensino continuasse de forma remota, mas, felizmente, essa situação está para terminar. Desde outubro, as escolas públicas nos estados de São Paulo, Mato Grosso e Bahia retomaram as aulas presenciais devido ao ritmo acelerado na vacinação. O Brasil termina 2021 com mais da metade da população totalmente imunizada com as duas doses ou a dose única contra a Covid-19, fato responsável pela queda expressiva no número de casos e de vítimas fatais. A tendência é de que, em 2022, o ensino presencial volte a acontecer em todos os estabelecimentos educacionais. Porém, o uso da máscara e do álcool em gel, assim como medidas para evitar aglomeração de pessoas ainda deverão fazer parte do dia a dia na escola. Certamente essas situações não impedirão aqueles que veem o ensino como oportunidade para mudar de vida. Afinal, não há nada mais importante do que o conhecimento, que deve ser produzido e compartilhado em ambientes que envolvam pessoas engajadas em ensinar e aprender. Se, antes, estudar tinha valor inestimável, agora essa atividade passou a ser uma prioridade de todos que desejam esquecer o tempo que já foi perdido. Vale lembrar que não há idade para encarar os estudos e voltar às salas de aula, pois sempre é tempo de aprender. Confira, a seguir, porque o incentivo à educação é fundamental para o Grupo Paineiras.

Confira, no Blog da Paineiras, matéria sobre a retomada das aulas presenciais. Acesse:
<https://www.paineiras.com.br/blog/2021/10/27/aulas-presenciais-passa-a-ser-obrigatoria-em-sao-paulo-mato-grosso-e-bahia>



Grupo Paineiras e UniAbralimp: uma história de incentivo à educação

Um fato marcante que envolveu o Grupo Paineiras em 2021 foi a inauguração da Fundação UniAbralimp em 19 de outubro, em São Paulo. Criada pela Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional (Abralimp), a nova fundação surge como um centro nacional de excelência em conhecimento e formação em limpeza profissional, oferecendo treinamentos e cursos nas modalidades online, presencial e videoaulas. Palestras, certificações, publicações e ações culturais e assistenciais para todo o Brasil também serão ações dessa fundação que tem origem na UniAbralimp, que há 15 anos promove cursos e treinamentos para associados à Abralimp. Na inauguração, dirigentes da entidade responsável pela nova fundação enaltecem o papel decisivo de Lídio Nobuo Ueno, fundador do Grupo Paineiras que deu nome à primeira escola para formação em limpeza profissional. Na ocasião, uma placa em homenagem ao empresário foi descerrada por Nathalia Ueno, diretora administrativa-financeira da Abralimp e CEO do Grupo Paineiras; e sua mãe, Wilma Ueno. "A Fundação chega em um momento muito importante em que nosso país vive. Estamos com altas taxas de desemprego e sabemos como o ensino foi difícil nesses últimos meses. Acredito que, para todos os níveis, a educação é fundamental e a forma de ensinar nos dias de hoje nos permite ir muito mais além. A educação híbrida se tornou uma realidade e, com isso, podemos alcançar pessoas em todos os lugares do nosso país. Então, aos corajosos que acreditaram neste sonho e que se dedicaram neste projeto, meu muito obrigada", disse Nathalia Ueno em entrevista à revista InfraFm.

Confira mais detalhes da inauguração da Fundação UniAbralimp. Acesse: <https://www.infrafm.com.br/Textos/1/22132/Fundao-UniAbralimp--inaugurada-e-homenageia-Ldio-Ueno>

Saiba mais detalhes sobre a Fundação UniAbralimp. Acesse: <https://www.uniabralimp.org.br>



Agência Ambiental de Paulínia é atendida pelo Grupo Paineiras

Responsável por atender nove cidades na região noroeste do estado de São Paulo, a agência Ambiental da Cetesb está aberta de segunda a sexta, das 8 às 17 horas, na Rua Ângelo Varandas, 550, Jardim Santa Terezinha, Paulínia, com telefone para contato (19) 3844-0466. No local, a população encontra os diversos serviços oferecidos pelo cliente, que faz o controle, a fiscalização, o monitoramento e o licenciamento de atividades que geram poluição, tendo como maior preocupação a preservação e a recuperação da qualidade das águas, do ar e do solo. Para receber as pessoas que visitam o local, a agência dispõe de instalações que contam com os serviços de limpeza profissional do Grupo Paineiras, que está sempre preparado para atender as mais exigentes expectativas. A meta é oferecer conforto e bem-estar a todos que frequentam a agência ambiental da Cetesb de Paulínia.

O QUE DIZ NOSSA CLIENTE...

Dona Pedrina é uma prestadora exemplar, muito atenciosa e querida por todos nós. Sempre prestativa, trabalha com dedicação e o escritório está sempre organizado. Fábio, nosso supervisor, é sempre muito atencioso e nos atende sempre que temos alguma necessidade. O Grupo Paineiras é nosso parceiro de longa data, sempre prestando serviços de muita qualidade! A segurança nesses tempos de pandemia sempre foi um assunto respeitado por nossa prestadora, que atende os rigorosos protocolos de combate ao novo Coronavírus, com eficiência e contribuindo com a segurança de todos! **Vera Lucia Moreira - Encarregada Adm. da Cetesb de Paulínia**



Saiba mais sobre a Companhia Ambiental do Estado de São Paulo – Cetesb
Acesse: <https://www.cetesb.sp.gov.br>

Orgulho de ser Paineiras!



Pedrina Aparecida dos Santos Sobrinho está no Grupo Paineiras desde outubro de 2016, onde ingressou por indicação de uma ex-colaboradora. Ela já havia trabalhado antes com limpeza e higienização, mas a experiência em nossa empresa foi nova. “Tem sido um prazer trabalhar na Cetesb de Paulínia. Tenho muito carinho por todos e eles por mim. Faço toda a rotina de trabalho sempre procurando agradar a todos. Estou muito contente pela companhia da equipe”, disse Pedrina, que está sempre atenta às medidas de segurança, tanto nas atividades de limpeza e higienização quanto à Covid-19. “Sempre estou muito protegida, tomando muito cuidado com o uso de máscaras e todo equipamento para ficar segura e deixar todos assim também”. O empenho e dedicação são, para a colaboradora, formas de superar todos os desafios impostos pela vida. “Sou agradecida pela empresa me dar oportunidade de trabalho. A equipe da agência me recebe muito bem e minha deficiência auditiva em nada atrapalha meu trabalho. Espero que minha contratação sirva de exemplo para outros colaboradores e empresas”, finalizou a profissional.

Inclusão: um ato de cidadania prioritário para o Grupo Paineiras

Oferecer oportunidade de trabalho, incentivar e motivar de forma contínua o desenvolvimento pessoal e profissional de pessoas que tem algum tipo de deficiência é, para o Grupo Paineiras, mais do que um compromisso: é um ato de cidadania. Nossa empresa investe, acima de tudo, nas potencialidades das pessoas, independentemente de qualquer condição ou situação com as quais elas convivam. O Grupo Paineiras entende que todo indivíduo têm o direito de se integrar ao cotidiano da sociedade, oferecendo seus talentos e capacidades. Ser deficiente, portanto, não significa ser incapaz. Como qualquer pessoa, os deficientes oferecem qualidades e habilidades que merecem ser aproveitadas em benefício do desenvolvimento social. Por isso, o Grupo Paineiras está sempre com as portas abertas para incluir em seu quadro funcional profissionais dispostos a oferecer suas competências. Nossos colaboradores também podem contribuir com nossa área de recrutamento, indicando pessoas com deficiência para trabalhar em nossa empresa. Participe!



Grupo Paineiras: investindo em tecnologia para a formação profissional

Nas últimas décadas, o ensino à distância (EaD) tem levado conhecimento a inúmeros lugares usando, para isso, a internet. O ensino remoto, que possibilita o contato virtual entre professor e aluno em plataformas disponíveis na rede mundial de computadores, foi outro formato de ensino que ganhou projeção, principalmente por causa da pandemia. Todas essas mudanças também passaram a fazer parte das ações de treinamento do Grupo Paineiras, que há um ano adotou um sistema digital que disponibiliza, na internet, a capacitação profissional. Coordenada pela equipe do treinamento, a ferramenta tem permitido que muitos colaboradores aprimorem ou adquiram vários saberes nas áreas onde atuam, mesmo à distância. Trata-se da plataforma Moodle, usada por várias empresas, alunos e professores como ferramenta de apoio ao ensino à distância em mais de 220 países. Segundo Rodolfo Santos, analista de treinamento do Grupo Paineiras, era uma intenção antiga adotar capacitações à distância como uma nova dinâmica de transmissão de conhecimentos e desenvolvimento de novas habilidades dos colaboradores. “Começamos a estudar o que as empresas faziam na área e, para isso, participamos de vários eventos da ABTD (Associação Brasileira de Treinamento de Desenvolvimento). Foi lá que descobrimos essa plataforma livre, uma das maiores do mundo. A pandemia veio e daí não teve jeito”, explicou Rodolfo. Além de permitir acesso a diversos conteúdos produzidos pela equipe de treinamento em formato de apostilas, cursos e videoaulas, a plataforma é interativa e motiva os colaboradores que participam das atividades virtuais, gerando resultados positivos. “Antes, a gente teria que mobilizar 100 pessoas, trazê-las à sede de Poá e dividi-las em grupo, desfalcando os postos. Hoje, conseguimos fazer treinamentos para um número grande de pessoas em tempo recorde, da mesma maneira e qualidade”, finalizou o analista.



Esteatose Hepática: cuidado com a gordura no fígado!

Quando não tratada, a esteatose hepática pode evoluir para a cirrose hepática, destruindo as células do fígado e comumente se agravando para um câncer. Vale lembrar que o fígado é um órgão vital e não podemos sobreviver sem ele. Daí a importância da intervenção nutricional feita por especialistas, que inclui a diminuição ou total retirada de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans; adição de carboidratos integrais; aumento do consumo de frutas e alimentos naturais; introdução de gorduras de origem vegetal de boa qualidade, como óleo de coco, azeite extravirgem, castanhas, sementes e abacate; aumento no consumo ou na suplementação de vitamina E - pois ela reduz a inflamação que causa a esteatose e melhora as enzimas hepáticas; suplementação de vitamina D e aumento no consumo de carotenoides e astaxantinas (potentes antioxidantes e proporcionam inúmeros benefícios à saúde) presentes no tomate, cenoura, morango, melancia, manga, cúrcuma e pimentão vermelho. É possível que haja a regressão da doença, se ela ainda não tiver causado fibrose hepática, com base na mudança de hábitos alimentares, prática de atividade física e redução de peso. Tais mudanças também vão gerar melhoras nos demais quadros clínicos que possam já ter se instalado no corpo. Outra dica importante: além de mudar seus hábitos alimentares, de preferência à supervisão de nutricionistas, procure sempre orientação médica e faça exames regulares.



Proteja seu fígado mudando seus hábitos alimentares

O fígado é uma glândula importantíssima para o nosso corpo, pois ele auxilia na digestão dos alimentos, metaboliza e armazena vitaminas, minerais, glicose e ajuda a remover as toxinas do organismo. Por ter todas essas funções é normal que este órgão tenha um leve acúmulo de gordura. A associação com algumas doenças, hereditariedade e, principalmente, os hábitos alimentares inadequados ou outros fatores associados ao estilo de vida podem provocar um acúmulo exagerado de tecido gorduroso no fígado. Esse distúrbio é conhecido como “esteatose hepática” ou “gordura no fígado”. Podemos classificar a doença em Esteatose Hepática Alcoólica, se o acúmulo de gordura foi provocado por inflamações persistentes devido ao consumo de álcool; ou Esteatose Hepática não Alcoólica, causada por obesidade e má alimentação, ou seja, aquela que é composta por um alto consumo de gorduras saturadas e de carboidratos refinados presentes em alimentos ultraprocessados, como os embutidos, os empanados, os cereais matinais, os biscoitos ou bolachas, o macarrão instantâneo, os temperos prontos, os refrigerantes, os sucos de caixinha e demais industrializados. A esteatose hepática é silenciosa e, portanto, atente-se para os sintomas, como a perda repentina de peso e apetite, enjoos e vômitos, mal-estar, cansaço, dificuldade para exercer as atividades diárias, dor e inchaço na região do abdômen.



Bruna Oliveira Gonçalves
Nutricionista - CRN 47781

Lucélia Rocha Carvalho
Nutricionista - CRN 45185

GORDURA ZERO: faça uma deliciosa Salada Detox

Tanto para você, que já foi diagnosticado com algum tipo de esteatose hepática, quanto para quem quer evitar a doença, mudar os hábitos alimentares será sempre o melhor caminho. Uma opção saudável é fazer a salada detox ser mais presente nas refeições e, por isso, a dica de receita deste mês é um ótimo complemento para um estilo de vida que não prejudica a saúde e, ainda, ajudará diretamente nas funções do fígado. Confira a receita:

Ingredientes

1 xícara de grão de bico cozido
½ xícara de couve ou brócolis picados e cozidos
½ xícara de almeirão (não o corte, apenas rasgue as folhas)
½ xícara de manga picadinha
½ xícara de cenoura ralada
2 colheres (sopa) de azeite extravirgem
1 colher (chá) de gengibre ralado

1 colher (chá) de cúrcuma ralada ou em pó
1 colher (chá) de alho desidratado ou em pó
1 colher (chá) de cheiro verde
2 colheres (sopa) de suco de laranja
1 colher (sopa) de sementes de chia previamente hidratadas em 4 colheres (sopa) de água filtrada.
1 pitadinha de sal (não exagerar)

Preparo

Em uma tigela, misture cuidadosamente todos os ingredientes e servir geladinha! Coma à vontade e bom apetite!



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

Janeiro
2022

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 06/01

Pagamento de VR – 06/01

Pagamento de VT – 19/01

Pagamento de VA – 20/01

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!