



#### Homenagem

Colaboradoras recebem troféus do Programa de Educação Continuada



#### Conhecimento

Cerimônia encerra módulo do Programa de Educação Continuada



#### Educação

É hora de voltar a estudar: confira as oportunidades!



#### Culinária

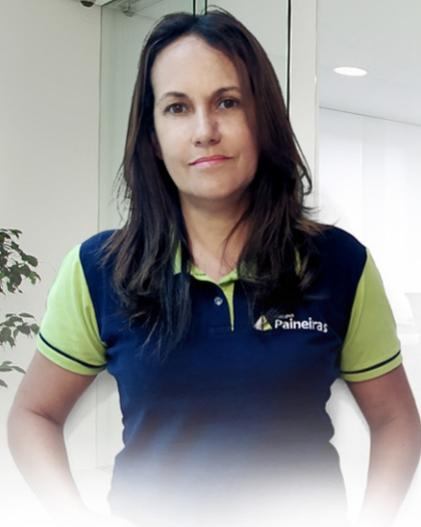
Receita com banana verde revela os benefícios dos prebióticos

## Comece bem 2022 FAZENDO PARTE DO BANCO DE TALENTOS DO GRUPO PAINEIRAS!

Período de inscrição: 21 de fevereiro a 11 de março de 2022

O principal patrimônio das organizações são as pessoas e, para o Grupo Paineiras, apostar nas potencialidades de cada profissional é uma forma de tornar esse bem ainda mais valioso. É por isso que nossa empresa criou e mantém, com pleno sucesso, um Banco de Talentos que tem oferecido oportunidade de mudança na vida de muita gente. A iniciativa promove o aproveitamento interno dos colaboradores mediante treinamentos que contribuem para o crescimento e o desenvolvimento profissional de pessoas comprometidas com a liderança. O Banco de Talentos é uma iniciativa que valoriza ainda mais o talento de quem deseja evoluir com o Grupo Paineiras e, para participar, é muito simples. Em 2022, as inscrições para a capacitação de novos encarregados e encarregadas ocorre entre **21 de fevereiro a 11 de março**. Mas, atenção: a participação no programa não é obrigatória e somente devem se inscrever quem tiver interesse em participar e adquirir novos conhecimentos. Acompanhe nesta edição do iP uma matéria que traz mais detalhes do programa Banco de Talentos. Participe! **página 04**





“ **O Grupo Paineiras valoriza a importância da educação e busca incentivar de maneira contínua seus colaboradores a aprimorarem conhecimentos e avançarem em suas carreiras.** ”

**Cida Shiraishi**  
Gerente Operacional do Grupo Paineiras

Certamente você já ouviu alguém dizer que nunca é tarde para aprender e que estudar, por mais difícil que possa ser para muitas pessoas, é sempre uma experiência transformadora em qualquer fase de nossa existência. Porém, por maior que sejam os obstáculos, os problemas e as dificuldades que atrapalham esse grande desafio, a vida nos oferece oportunidades para buscarmos novos conhecimentos que estão presentes nas salas de aula ou, então, são oferecidos por intermédio dos novos formatos de aprendizagem acessíveis pela internet. Desde sua fundação, o Grupo Paineiras valoriza a importância da educação e busca incentivar de maneira contínua seus colaboradores a aprimorarem conhecimentos e avançarem em suas carreiras. Por isso, incentivos não faltam, como o Programa de Educação Continuada, criado há 10 anos para oferecer aprimoramento a nosso pessoal, principalmente aqueles que exercem funções de liderança. Todos os colaboradores são estimulados a estudar e várias oportunidades de formação educacional são prestigiadas e incentivadas por nossa empresa, como as oferecidas pelo SIEMACO, o sindicato dos profissionais de limpeza. Novas formas de capacitação dos colaboradores têm sido criadas pelo Grupo Paineiras, como a plataforma virtual de treinamentos E-learning, que oferece cursos livres e outros treinamentos para colaboradores que desejam evoluir a cada dia. Enfim, as oportunidades estão à disposição de todos e quando elas são aproveitadas, mesmo que as dificuldades sejam enormes, haverá sempre a certeza do aprendizado conquistado e da possibilidade de novos caminhos se abrirem. Mude sua vida: encare os obstáculos, entregue-se ao conhecimento e siga rumo à vitória!



**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 Shiraishi

**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



# LIXO NAS RUAS: Um perigo para o bem-estar das pessoas!

Infelizmente ainda é comum ver pessoas jogando lixo na rua. Trata-se de um comportamento grave contra a natureza e à sociedade que causa inúmeros danos, como as enchentes, muito comuns nos primeiros meses do ano. Apesar de ser gerada também por outros fatores, as enchentes contam com a colaboração direta do cidadão comum que, quando joga lixo na rua, em rios ou córregos, faz com que essa sujeira acabe entupindo bueiros e “bocas-de-lobo”, prejudicando assim o escoamento das águas da chuva. Cada um de nós, sem distinção, têm a obrigação de zelar pelo bem-estar nas cidades, beneficiando o próximo e a natureza. Se cada um fizer sua parte, os problemas gerados pelo lixo começam a diminuir. Por isso cuide corretamente do lixo em sua casa, separando o lixo comum (sobras de alimentos, cascas de frutas, restos de poda) dos recicláveis (papel, vidro, lata, plástico). Nunca jogue lixo na rua e procure locais adequados e permitidos, como lixeiras e caçambas. Caso esteja na rua e não encontre um local adequado, mantenha o lixo com você e deposite-o na lixeira mais próxima. Não jogue lixo pela janela do carro e tenha sempre dentro do veículo um saquinho para guardar o lixo até chegar em casa ou encontrar uma lixeira para descartá-lo. Mobilize amigos, colegas de trabalho ou instituições, como a escola de seus filhos, sua igreja ou a associação de moradores de seu bairro para separar materiais recicláveis. Se alguma iniciativa assim já existir perto de você, participe dela. Seja exemplo de boas práticas para as crianças. Seu comportamento poderá influenciar no aprendizado delas e fará com que elas se tornem adultos responsáveis. Lembre-se: vamos preservar a natureza eliminando o lixo de forma correta!



# Faça parte do Banco de Talentos do Grupo Paineiras!

Participe! As inscrições para formação de novos encarregados e encarregadas serão abertas a partir do dia **21 de fevereiro**, mas a participação no programa não é obrigatória, sendo que só devem se inscrever colaboradoras e colaboradores que tiverem interesse em participar. O Banco de Talentos é um programa do Grupo Paineiras que incentiva o aproveitamento interno dos colaboradores a partir da realização de treinamentos que contribuem para o crescimento e o desenvolvimento de seus profissionais. Ao estimular essa iniciativa, nossa empresa reafirma mais uma vez o propósito de valorizar seus talentos de forma constante, oferecendo a todos oportunidades de crescimento profissional e pessoal.

## Confira as datas para inscrição!

**Período de inscrição:** 21 de fevereiro a 11 de março de 2022

**Processo seletivo:** 16, 23 e 30 de abril de 2022

**Divulgação do resultado:** 10 de maio de 2022

**ATENÇÃO:** A inscrição será feita apenas pelo WhatsApp 11 99148-0405

O processo seletivo seguirá todos os protocolos de combate à Covid-19, com distanciamento social, uso de máscaras e disponibilização de álcool em gel aos participantes. Além disso, cada inscrito participará em apenas em um dos dias indicados para o processo seletivo.



# Requisitos para inscrição no Banco de Talentos do Grupo Paineiras

- Ter ensino médio completo.
- Ter, no mínimo, 2 anos de registro no Grupo Paineiras.
- Não ter advertência e/ou suspensão nos últimos 6 meses.
- O processo seletivo contemplará testes de Matemática, Língua Portuguesa e teste de aptidão, mas fique atento: o resultado do Banco de Talentos será informado no dia **10 de maio de 2022** a cada colaborador que participou do processo de seleção pelo WhatsApp 11 99148-0405.
- Os colaboradores que passarem pelo processo seletivo participarão de uma série intensiva de treinamentos que abordarão os temas: Recursos Humanos (RH), Operacional, Recrutamento e Seleção, Liderança e Comunicação. Os treinamentos ocorrerão no decorrer de 2022.
- As regiões disponíveis para atuação serão, em princípio: grande São Paulo (zonas sul, leste, oeste, norte, centro, Alto Tiete- Poá, Mogi das Cruzes, Suzano, Itaquaquecetuba).
- Os participantes do programa não poderão ter faltas em nenhum dos treinamentos citados. A ocorrência de faltas causará a desclassificação do programa.
- Para ser aprovado na fase de treinamento, a avaliação mínima será 7. Após aprovado em todas as fases, as colaboradoras e colaboradores ficarão habilitados a exercer a função de encarregada ou encarregado.

## ATENÇÃO!

- A aprovação em todas as fases do processo não garante a vaga. Para que isto ocorra:
- É preciso que a vaga seja oferecida;
- O colaborador deverá estar com seu contrato vigente;
- O colaborador deve residir, de preferência, próximo ao local onde a vaga é ofertada.
- Caso ocorra o surgimento da vaga, o colaborador aprovado no programa poderá optar pela promoção ou a permanência no cargo atual.

Não perca essa oportunidade: participe do Banco de Talentos do Grupo Paineiras 2022!



## Colaboradoras recebem troféus por alto desempenho no Programa de Educação Continuada do Grupo Paineiras

A cerimônia de premiação ocorreu em 10 de dezembro de 2021 na sede do Grupo Paineiras, em Poá. O evento inédito, que contou com representantes da direção da empresa, reconheceu o empenho e a dedicação de cinco encarregadas que obtiveram o melhor desempenho nas avaliações dos treinamentos de Educação Continuada. Além dos troféus, as colaboradoras receberam um buquê de rosas e comemoraram a conquista em um café da manhã. Confira o que disseram as homenageadas:



“É com imenso orgulho que posso dizer que nasci no Grupo Paineiras, haja vista que minha mãe trabalha na empresa bem antes de eu existir. Cresci pelo esforço e comprometimento dela com a Paineiras. Há pouco mais de quatro anos tive a oportunidade de fazer parte dessa família que tão bem me acolheu e me ensinou a crescer profissionalmente e como pessoa. Só tenho a agradecer a Deus, minha mãe, supervisão e todos que continuam acreditando no meu potencial. Receber esse prêmio me fez enxergar como uma vencedora, capaz de fazer muito mais por mim e por todos dentro da profissão. Obrigada Grupo Paineiras!” **Gabriela da Conceição - EMEI José Vicente da Cunha / São Paulo**



“Eu vejo a premiação como reconhecimento do nosso esforço, da nossa dedicação e também da parceria entre empresa e colaboradores. Sinto-me lisonjeada; foi uma grande emoção participar daquele momento. Agradeço com carinho o Grupo Paineiras”. **Juliana Marcondes Ferreira dos Santos - EMEF Paulo Prado / São Paulo**

“É com muita alegria que recebi essa premiação. O Grupo Paineiras, como sempre, valoriza seus colaboradores. Adorei esse reconhecimento. Ele é de grande motivação para continuar buscando sempre fazer o melhor trabalho”. **Margarida Moreira Barbosa - DRE de São Mateus / São Paulo**



“Trabalho na Paineiras desde 2012 e, como encarregada, desde janeiro de 2020. Receber essa premiação foi muito importante para mim, principalmente por ver que o Grupo Paineiras reconhece todo meu esforço. Isso só me deu mais motivação e, por isso, desde já, agradeço a toda a equipe por acreditar em mim. Obrigado!” **Simone Maria Bezerra - EMEI Professor Henrique Ricchetti / São Paulo**

“É uma satisfação muito grande trabalhar com pessoas que reconhecem e valorizam outras pessoas. O apoio que temos é um combustível, uma injeção de ânimo, um impulso para continuar a fazer o meu trabalho. Sou muito grata por todos esses 14 anos e 11 meses nessa empresa, onde aprendi muito e cresci, não só como profissional, mas como pessoa. Antes eu era muito retraída e com meu cargo tive um grande desenvolvimento. Agradeço a Paineiras e as pessoas que fazem dela uma grande família”. **Jane Patricia Moreira - Cemitério de Itaquera / São Paulo**





# Cerimônia de formatura entrega certificados do Programa de Educação Continuada

O evento aconteceu dia 11 de dezembro, também na sede de Poá, envolvendo encarregados que ingressaram recentemente no Grupo Paineiras. Em 2021, os formandos participaram de quatro treinamentos: liderança, comunicação, departamento operacional e departamento pessoal. Vestidos à caráter, de Beca, os colaboradores receberam o tradicional canudo com os certificados de conclusão do módulo das mãos dos diretores do Grupo Paineiras, que na ocasião recebeu a visita de uma de suas fundadoras, Wilma Alves Ueno, que prestigiou a formatura e parabenizou todos os presentes, que ainda receberam um brinde da empresa. Confira as fotos:





# É hora de voltar à escola: CONFIRA ESSAS OPORTUNIDADES!



Comece 2022 voltado aos estudos! O sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação e Limpeza Urbana de São Paulo (SIEMACO) oferece um programa de Educação Continuada para quem deseja aprimorar suas habilidades e adquirir novos conhecimentos a partir da participação em cursos de qualificação profissional e pessoal. Trata-se de uma iniciativa que tem atraído muitos interessados: entre 2018 a 2020 mais de 250 certificações foram entregues aos participantes e mais de 30 alunos foram aprovados no vestibular. Confira as oportunidades oferecidas pela entidade:

- Ensino Fundamental I (1° ao 5° ano)
- Ensino Fundamental II (6° ao 9° ano)
- Ensino Médio (1° ao 3° ano)
- Preparatório ENEM e ETEC

Nas cerimônias de formatura, os concluintes dos cursos recebem certificados emitidos pela Rede Oficial de Ensino, sendo as aulas ministradas nos seguintes locais:

- Sede: SIEMACO-SP
- Subsede: SIEMACO-SP
- Pátio Metrô Itaquera
- Pátio Metrô Jabaquara

Os cursos acontecem de segunda à quinta, com carga horária de 02h30 por dia e com turmas nos períodos da manhã, tarde e noite. Porém, não perca tempo! O início das aulas está programado para janeiro de 2022 e as vagas são limitadas!

Não perca essa oportunidade de retomar os estudos. Mais informações ligue para (11) 3821-6444 (sede da SIEMACO) ou 5525-5880 (subsede). Acesse também: <http://www.siemaco.com.br/departamento/Central-de-Cursos-e-Treinamento>



# PRIORIZE

## Alimentos saudáveis

# Prebióticos

# em sua vida!

Os alimentos processados, as bebidas alcoólicas, as carnes, as frituras e os açúcares trazem em sua composição cargas altíssimas de gorduras e açúcares, aliados das bactérias ruins e, portanto, não é recomendado consumi-los com o propósito de auxiliar o funcionamento do intestino. Os laticínios merecem mais atenção, pois é comum consumirmos leites fermentados, iogurtes e queijos por conterem agentes fermentativos benéficos à microbiota intestinal. Por isso devemos optar por alimentos saudáveis e ricos em fibras como frutas, cereais integrais como aveia, linhaça, arroz integral, feijões, hortaliças, sem se esquecer da água, para que as fibras possam fazer o efeito desejado. Um intestino saudável tem que estar repleto de boas bactérias, resultando no aumento da imunidade, fortalecimento das funções gastrointestinais, melhora do humor, do sono e da cognição de indivíduos com Alzheimer, por exemplo, promovendo perda de peso e até eliminando possíveis contaminantes presentes nos alimentos. Podemos multiplicar esses bons micro-organismos com alguns hábitos saudáveis, incluindo o consumo de prebióticos, que nada mais são do que fibras não digeríveis que estimulam a proliferação das bactérias boas, agindo como se fossem o alimento dos probióticos. Eles são encontrados na banana, cebola, alho, chicória, kombucha, kefir e leveduras.

# Conheça as DIFERENÇAS ENTRE **Prebióticos e** **Probióticos**

Os probióticos são bactérias boas que “moram” em nosso intestino. Eles auxiliam na digestão e na absorção dos nutrientes, agem no aumento das defesas contra agentes infecciosos e, segundo os estudos mais recentes, são capazes de influenciar as nossas escolhas alimentares através do conjunto de neurônios presentes no intestino, conhecido como sistema nervoso entérico. Não é por acaso que o intestino é considerado o nosso segundo cérebro.

A ciência mostra que este órgão é “parte pensante” do corpo e realiza várias funções vitais sem depender de outros órgãos. Ele e suas bactérias têm influência sobre nossas emoções, nosso sono, nosso comportamento e até nos transtornos mentais, pois sua rede neural produz e controla a liberação de neurotransmissores como a dopamina, diretamente ligada a motivação e a serotonina, que ajuda a regular o humor e o apetite. A diminuição das bactérias boas e o aumento das bactérias ruins (disbiose), além de causar transtornos gastrointestinais, também pode ser uma das causas dos quadros de baixa autoestima, ansiedade, compulsão, depressão, problemas degenerativos como alzheimer e transtorno do espectro autista. Podemos evitar tais doenças diminuindo ou retirando da dieta os alimentos que matam as bactérias boas e inflamam o intestino.



Bruna Oliveira Gonçalves  
Nutricionista - CRN 47781

Lucélia Rocha Carvalho  
Nutricionista - CRN 45185

# Biomassa de Banana Verde

Apresentamos na receita deste mês, que podemos fazer em casa, um prebiótico potente, usando apenas banana verde. Você pode guardar a preparação congelada por até três meses para usar em sopas, vitaminas, bolos e onde mais preferir. Confira:

## Ingredientes

- 6 bananas bem verdes higienizadas (não descascar)
- Água suficiente para cobrir as bananas

## Preparo

1. Despeje a água em uma panela de pressão e leve para ferver.
2. Coloque as bananas sem descascar na água fervente, tampe a panela e após pegar pressão, cozinhe por oito minutos.
3. Espere sair naturalmente a pressão, abra a panela e vá retirando, com cuidado, as bananas, que estarão bem moles.
4. Abra as cascas e retire cuidadosamente todo o miolo das bananas e leve ao liquidificador.
5. Bata até formar um creme uniforme.
6. Coloque a biomassa em forminhas de gelo e leve para congelar.
7. Vá utilizando os cubinhos de biomassa a gosto em suas preparações.

**DICA:** Você também pode cortar as cascas das bananas em tirinhas, temperar a gosto e utilizar como recheio de tortas, pães, doces, salgados e outras preparações que preferir.



## 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

Fevereiro  
2022

### Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 04/02

Pagamento de VR – 04/02

Pagamento de VT – 18/02

Pagamento de VA – 18/02

## 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!