



Segurança

Atenção total à inspeção prévia: garantindo sempre a segurança e qualidade



Nossa Gente

Empresa especializada em polímeros dispõe dos nossos serviços



Bem-estar

Reaproveitamento de alimentos: a economia e a natureza agradecem!



Culinária

Confira a receita especial com reaproveitamento de alimentos

Saúde da MULHER: prevenção, sempre!



Muita gente esquece que cuidar da saúde deve ser sempre uma prioridade, em todas as fases da vida. É por isso que existem os exames preventivos, que ajudam a diagnosticar problemas de saúde que, muitas vezes, as pessoas não sabem que possuem porque o corpo ainda não apresentou algum sinal de incômodo. Todo ser humano deve zelar pela saúde e, no caso das mulheres, a prevenção é essencial para identificar a tempo doenças específicas que podem levar a morte, como o câncer de mama e de útero. É sabido, por dados estatísticos, que as mulheres se previnem mais do que os homens quando o assunto é a saúde. Contudo, muitas delas insistem, por diversos motivos, a não fazer exames preventivos ou procurar orientação médica anual. É devido a este motivo que o iP preparou, para essa edição, uma matéria que fala da saúde da mulher e sobre o porquê da importância da prevenção. Confira! **página 06**



“ O Grupo Paineiras é ciente que pouco adianta usar materiais biodegradáveis se o ser humano não é colocado em primeiro lugar. ”

Shirley Brandão
Planejamento Técnico do Grupo Paineiras

Um dos diferenciais dos profissionais do Grupo Paineiras é a atenção dedicada às pessoas. O mesmo ocorre com o meio ambiente, que recebe todos os cuidados necessários à preservação de recursos que se tornam, todos os dias, cada vez mais valiosos. É por isso que os produtos e equipamentos usados em todos os procedimentos profissionais são escolhidos não apenas por suas capacidades relativas às eficácias e eficiências, mas sobretudo pelo fato de garantirem o cuidado com o meio ambiente. Entretanto, o Grupo Paineiras é ciente que pouco adianta usar materiais biodegradáveis se o ser humano não é colocado em primeiro lugar. É isso que nossa empresa prioriza, de forma constante: a conscientização ambiental de nossas equipes. A meta é levar cada profissional a atuar como um indivíduo engajado na luta pela preservação da natureza, seja nos postos de trabalho, seja em qualquer outro espaço que ele ocupar. Nossos colaboradores revelam antes, durante e depois de cada prestação de serviços, a percepção de apreço à natureza que é transmitida a eles de diversas formas. Pelo exemplo dessas ações, eles multiplicam a outras pessoas a necessidade de uma postura ambiental coletiva que seja séria e consciente. Afinal de contas, todos somos responsáveis pelo planeta em que vivemos e o futuro dele está em nossas mãos. Agir de forma consciente, dando destinação correta ao lixo, reciclando materiais ou falando com outras pessoas sobre a importância do meio ambiente é um ato de cuidado não apenas com a natureza, mas também com a própria humanidade, que sofre de forma progressiva com diversas tragédias ambientais, como enchentes e inundações. Vamos, juntos, manter essa conscientização, ensinando a outros a seguirem nossos exemplos.



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



Inspeção prévia: essencial à qualidade e segurança no trabalho

Inspeccionar é uma conduta que todos os profissionais devem manter quando estão prestes a realizar qualquer tipo de atividade. Quando feita previamente, a inspeção garante ainda mais qualidade e segurança àquilo que será feito. É um ato que não deve ser ignorado, pois está presente no cotidiano da sociedade. Afinal, muitas pessoas fazem inspeções prévias quase que automaticamente e sem perceber, todos os dias. Há vários exemplos que comprovam isso, como verificar se a água está quente antes de entrar no banho em um dia frio ou olhar para o fluxo de trânsito e observar a sinalização antes de atravessar a rua. É lógico que existem aqueles que não checam a temperatura da água antes do banho ou atravessam uma via sem dar atenção ao que pode acontecer. Nestes casos, o resultado pode não ser muito satisfatório para quem não fez a inspeção prévia. No dia a dia de trabalho, antes de iniciar qualquer tarefa, é essencial fazer inspeções, pois elas evitam perda de tempo e de recursos e, principalmente, a ocorrência de acidentes. Antes de iniciar um trabalho, por exemplo, é fundamental verificar as ferramentas e equipamentos que serão usados, assim como analisar com antecedência o local onde será executada a atividade e o estado dos EPIs – Equipamentos de Proteção Individual. Ao identificar possíveis riscos e perigos ou algo que pode dar errado faça a inspeção prévia. Assim, você ajudará na prevenção, garantindo a qualidade dos serviços prestados. Por isso, analise antes de agir!



Petropol conta com a qualidade dos serviços do Grupo Paineiras

A empresa, um dos principais produtores brasileiros de compostos de polímeros usados como matéria-prima em produtos feitos à base de plástico, atende aos setores automotivo, do agronegócio, de bens de consumo, da construção civil e de utilidades domésticas. A empresa instalada na cidade de Mauá, região metropolitana de São Paulo, conta com 7.400 m² de área construída, onde estão setores reservados à produção e administração e laboratório de P&D – Pesquisa e Desenvolvimento, entre outras dependências. Esses espaços dispõem dos serviços especializados do Grupo Paineiras, que cuida da limpeza e higienização e da copa. Cada atividade é feita por uma equipe especializada e treinada que observa com atenção os padrões de qualidade e de segurança do Grupo Paineiras e do cliente. Os serviços prestados ainda priorizam de forma contínua a saúde e o bem-estar das pessoas que trabalham na Petropol.

O que diz nosso cliente

Nossa parceria começou em 2018. Antes não tínhamos acompanhamento próximo e, com o Grupo Paineiras, notamos uma mudança muito grande com as visitas mensais da supervisora Nalva, que está sempre presente. A empresa presta um atendimento que buscávamos de uma prestadora de serviços. Durante a pandemia, o Grupo Paineiras nos deu uma segurança muito grande, principalmente na questão das mudanças nos protocolos de limpeza. Hoje estamos noutro momento e, mesmo assim, vejo que os colaboradores seguem os protocolos da mesma forma. Observo, desde o início do contrato, todas as visitas da supervisora e as verificações que os colaboradores realizam na empresa. Tudo é feito da mesma forma e é muito difícil você implantar algo que permaneça por muito tempo. Acho isso um ponto positivo. Chama a atenção a disciplina dos profissionais com o uso de uniformes e de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual. Gosto muito também da questão do treinamento. Toda vez que há um equipamento novo ou um procedimento vai ser realizado é feita uma capacitação com uma pessoa especializada. Já trabalhei com outras empresas e não havia visto este tipo de prestação de serviço. Temos uma profissional volante que atua na região do ABC, o que contribui muito em caso de ausências temporárias ou por férias. Fomos atendidos em todas as necessidades que tivemos e o Grupo Paineiras sempre esteve do nosso lado. Agradeço a parceria e espero que ela continue cada vez mais saudável. Sucesso ao Grupo Paineiras!



Juan de Paiva Souza – Analista de Recursos Humanos da Petropol

Saiba mais sobre a Petropol Polímeros. Acesse <http://www.petropol.com.br>

Orgulho de ser Paineiras!



“Trabalho no Grupo Paineiras há seis meses, mas já trabalho com limpeza faz alguns anos. Tinha feito duas entrevistas e na segunda oportunidade me chamaram. Para mim tem sido muito boa essa experiência, porque nunca havia trabalhado perto de casa. A relação com o cliente é normal e com grande respeito”.

Marilene Ana da Silva

“Trabalho com limpeza desde 2011 e estou no Grupo Paineiras há 4 anos. Atuo numa empresa familiar onde conhecemos todo mundo. Faço o serviço de copa e atendo os clientes com café, chá e água, sempre com alegria. Aqui a prioridade é com a saúde e a segurança de todos. Ao entrar na empresa temos que aferir a temperatura e usamos álcool em gel nas mãos e quando alguém apresenta algum sintoma é encaminhado para uma unidade de saúde. Quando vamos para o setor de produção usamos EPIS, como luvas, protetor auricular e máscara. O Grupo Paineiras é uma empresa ótima, que utiliza produtos biodegradáveis. Ela pensa muito em seus colaboradores e na natureza”.



Cleonice Aparecida Nogueira



“Trabalho no Grupo Paineiras há 2 anos, mas já trabalho com limpeza desde 1992. Trabalhar na Paineiras e no posto também está sendo bom para mim! A relação com o cliente é boa e o trabalho que realizo é bastante sossegado, pois as tarefas são divididas: cada um com seu trabalho”.

Rosângela Gomes Carmona

Mulher: não esqueça de priorizar a prevenção à saúde!

Prevenir é uma atitude que faz diferença à saúde, principalmente das mulheres. Apesar disso, cerca de 20% delas não procuram o ginecologista com frequência, de acordo com pesquisa feita pela Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. O ginecologista concentra a atenção na saúde reprodutiva da mulher, como gravidez e parto, mas também é capacitado para prevenir, diagnosticar e tratar doenças do sistema reprodutivo. Entre essas enfermidades destacam-se o câncer de mama, de colo de útero e de ovário que, segundo as estatísticas, são os tipos que mais fazem vítimas entre as mulheres. Segundo o Ministério da Saúde, a consulta preventiva com o ginecologista deve ocorrer uma vez ao ano, sendo que essas visitas devem começar na adolescência, logo após ocorrer a primeira menstruação. Dentre os exames solicitados às mulheres em fase adulta destaca-se o “Papanicolau”, que ajuda na identificação de maneira precoce de lesões no útero que, quando não tratadas em tempo e de forma correta, podem levar ao desenvolvimento de tumores. Esse exame é muito importante para reduzir a mortalidade feminina, pois ajuda a identificar casos de câncer de maneira precoce antes que a mulher comece a apresentar sintomas. Todas as mulheres que têm ou tiveram vida sexual, especialmente com idades entre 25 e 59 anos, devem fazer esse exame periódico anualmente. Por isso, mulher, não esqueça: não deixe de procurar um ginecologista!



Curiosidade

O nome “Papanicolau” foi dado em homenagem ao patologista grego Georges Papanicolaou, responsável por criar o método no início do século passado. Esse exame tornou-se, no mundo, a principal estratégia para detectar lesões precocemente e fazer o diagnóstico da doença bem no início. O Papanicolau pode ser feito em postos ou unidades de saúde da rede pública. Para saber mais sobre esse procedimento, acesse:

<https://bvsmis.saude.gov.br/papanicolau-exame-preventivo-de-colo-de-utero/>



MAMOGRAFIA: procedimento que ajuda na prevenção do câncer

Tipo de radiografia feita por um equipamento de raios X chamado “mamógrafo”, esse exame é capaz de identificar alterações suspeitas que podem não ser detectadas durante o autoexame das mamas, que deve ser feito pelas mulheres de preferência no banho, no momento da troca de roupa ou em outra situação do cotidiano mais adequada e reservada. O Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendam às mulheres em fase adulta a fazerem a mamografia pelo menos uma vez a cada dois anos. A mamografia de rastreamento, ou seja, feita quando não há sinais ou sintomas, tem o propósito de identificar lesões ou nódulos, ajudando a prevenir casos de câncer. As mulheres devem redobrar a atenção no período da menopausa, que pode começar entre os 45 e 55 anos. Para tanto, as autoridades aconselham a realização anual da mamografia. A importância desse exame ganhou projeção internacional a tal ponto de ser instituído o “Dia da mamografia”, comemorado em 05 de fevereiro. O objetivo da data é conscientizar as mulheres sobre a importância de realização periódica desse exame que é capaz de identificar tumores de mama ainda em estágios iniciais, possibilitando assim o início dos tratamentos que, feitos precocemente, permitem a cura na maioria dos casos. Por isso, quando for ao ginecologista, não deixe de pedir o exame de mamografia, também oferecido gratuitamente pela rede pública de saúde.

Saiba mais sobre Câncer de mama no iP!

Na edição nº 247, de novembro de 2021, nosso jornal publicou uma matéria falando sobre o câncer de mama e de próstata. Confira mais detalhes!

Acesse: <https://paineiras.com.br/novo/informativos/informativo-paineiras-247.pdf>



ORIENTAÇÃO MÉDICA: essencial à saúde DAS MULHERES!

A consulta anual com um ginecologista é uma conduta que permite a mulher dar maior atenção à saúde. Não é necessário esperar o corpo emitir sinais, apresentando dores ou algum tipo de desconforto. O cuidado preventivo é uma das principais ferramentas para cuidar da saúde e manter o bem-estar físico e mental. É o momento propício para conversar com um especialista que está capacitado a tirar dúvidas e recomendar, se necessário e de acordo com a idade ou condições da pessoa, outros tipos específicos de exame, como ultrassons e a densitometria óssea, que é capaz de fazer o diagnóstico da osteoporose, doença que aumenta o risco de fraturas. Além disso, o ginecologista orienta sobre doenças sexualmente transmissíveis, como AIDS, sífilis ou gonorreia, assim como acompanha casos de gravidez. Criado em 1988 pela Constituição Federal Brasileira, o SUS (Sistema Único de Saúde) oferece gratuitamente pela rede pública, além de ginecologistas, especialistas em outras áreas que atendem mediante agendamento, como cardiologistas, pediatras, oftalmologistas e dentistas, entre vários outros. As visitas a esses profissionais tornam-se ainda mais necessárias quando há um sintoma ou problema, sendo que ignorar tais condições pode, mais tarde, ser um grave erro. Cuide-se e busque sempre orientação. Sua saúde agradece!

Saúde também é assunto dos homens!

É sabido que as mulheres têm o hábito de procurar orientação médica mais do que os homens. Isso ocorre por vários motivos, sendo os principais a falta de informação e o machismo. Uma pesquisa recente mostra, contudo, que muitos homens estão derrubando essas barreiras, mas ainda há muitos que precisam ser conscientizados sobre a saúde masculina. Para saber mais, acesse:

<https://bvsmms.saude.gov.br/saude-do-homem-prevencao-e-fundamental-para-uma-vida-saudavel-2/>



Todos engajados na luta contra o desperdício de alimentos

Você sabia que 17% do total de alimentos disponíveis vai para o lixo? O índice é do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente, que divulgou relatório apontando que 931 milhões de toneladas de alimentos vendidos para casas, comércio varejista, restaurantes e demais serviços de alimentação foram desperdiçados somente em 2019. Para ter uma noção do desperdício, todo esse alimento jogado no lixo carregaria cerca de 23 milhões de caminhões de 40 toneladas que, enfileirados, dariam a volta no Planeta Terra sete vezes. Trata-se de uma grande incoerência, uma vez que mais de 821 milhões de pessoas passam fome no mundo, segundo informações da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. A entidade alerta ainda que 54% dos alimentos são desperdiçados na fase inicial da produção que envolve a manipulação, a pós-colheita e a armazenagem. A outra parte do desperdício acontece no processamento, distribuição e consumo dos alimentos. O Brasil está entre as dez nações do mundo que mais desperdiça, jogando fora 30% de tudo que produz para o consumo, o que gera um prejuízo anual para a economia de quase 940 bilhões de Dólares. O desperdício não é, contudo, assunto que envolve somente os governos e as empresas. O cidadão comum também faz parte deste processo toda vez que joga no lixo alimentos que poderiam ser aproveitados de uma forma mais racional. Isso ocorre porque o desperdício está relacionado ao comportamento das pessoas que compram produtos que estragam antes de irem à mesa. Existem também aqueles que não reaproveitam partes nutritivas de frutas, verduras e legumes, como cascas, talos e folhas; e outros que colocam muita comida no prato e, depois, jogam fora os restos.

Evite desperdícios

PRIORIZANDO O

reaproveitamento alimentar

Cada pessoa pode fazer sua parte na luta contra o desperdício e o primeiro passo visando o consumo racional e integral dos alimentos é a mudança de hábitos. Uma dica simples que faz a diferença nessa batalha é dar preferência a legumes, verduras, hortaliças e frutas da época, que costumam ser mais baratas por serem encontradas em abundância nos mercados. Outra orientação é conservar bem os alimentos, fazendo o armazenamento preferencialmente em locais limpos e arejados. Do mesmo modo vale a pena ficar de olho no prazo de validade dos alimentos, evitando comprar itens com data próxima ao vencimento. Vale a pena também ficar de olho na temperatura adequada para cada tipo de alimento, pois existem aqueles que necessitam de refrigeração. Na hora em que for preparar os alimentos faça o suficiente para o consumo da refeição do dia, evitando sobras que podem, mais tarde, parar na lixeira. Priorize o reaproveitamento integral dos alimentos, que visa a utilização total, no preparo das refeições, de partes que muita gente joga fora, como cascas, sementes, folhas e talos de verduras e legumes. Esse método permite o aumento no fornecimento de nutrientes para o organismo, uma vez que essas partes possuem alto teor de fibras, vitaminas e minerais. Com o reaproveitamento dos alimentos evita-se ainda o aumento do lixo domiciliar, impactando de forma direta na preservação do meio ambiente. Segundo a Organização Não Governamental Banco de Alimentos, a produção média de lixo por habitante no Brasil chega a um quilo por dia, sendo mais da metade desse peso formada por restos de alimentos. O reaproveitamento ajuda a reduzir esse número, além de propiciar mais nutrientes.





DICA DE REAPROVEITAMENTO: TORTA SALGADA DE CASCA DE ABÓBORA COM RECHEIO DE TALOS

Há quem acredite que não é possível reaproveitar cascas, sementes, folhas e talos de verduras e legumes de alimentos, enquanto outros alegam que o reaproveitamento desses alimentos é muito difícil e trabalhoso. Na verdade, é possível aproveitar com facilidade grande parte desses itens que, antes, iriam parar no lixo. Isso pode ser comprovado no projeto “Mesa Brasil” do Sesc (Serviço Social do Comércio), que elaborou um livro de receitas com diversas opções de pratos saborosos, nutritivos e fáceis de fazer tendo, como ingredientes principais, partes de alimentos que seriam jogados no lixo. Confira, a seguir, uma das receitas do projeto que utiliza casca de abóbora e talhos de vegetais:

Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de casca de abóbora
- 1 cenoura ralada
- 1/2 copo de óleo
- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa
- 1/2 pacote de queijo ralado (50g)

OPCIONAL:

- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 copo de leite (250 ml)
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo Preparo

PARA O RECHEIO: Refogue a cebola, o alho, os talos e a cenoura.

PARA A MASSA: Coloque os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador, despeje a massa em uma vasilha e misture o trigo, o recheio e o fermento em pó. Leve ao forno por 30 minutos em forma previamente

untada com margarina ou óleo e farinha de trigo. Essa receita, que é uma boa opção para o lanche da tarde ou nas refeições, é rica em vitaminas A, C e E, Folato, Potássio, Sódio, Fósforo, Cálcio, Ferro e Magnésio. **Bom apetite!**

Faça mais receitas nutritivas disponíveis pelo projeto Mesa Brasil, do Sesc.

Acesse: https://mesabrasil.sescsp.org.br/wp-content/uploads/2019/05/receitas_n1.pdf

ATENÇÃO**SALÁRIO FAMÍLIA 2022!**

Quem recebe até R\$1.655,98 tem direito a R\$ 56,47. Os documentos necessários ao recebimento são: Certidão de Nascimento, CPF, Carteirinha de Vacina (Crianças de 0 a 6 anos) e Comprovante Escolar (Crianças de 7 a 14 anos) atualizados todo mês de Novembro ou quando necessário. Quem ganha acima deste valor não tem direito ao Salário Família.

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 – 04/03

Pagamento de VR – 04/03

Pagamento de VT – 18/03

Pagamento de VA – 18/03

Março
2022

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!