



### Segurança

A pandemia ainda não acabou! Continue a usar as máscaras!



### Nossa Gente

Paineiras está presente no Centro Esportivo Tietê  
Jornalista Hélio Ribeiro



### Bem-estar

Colágeno: saiba mais sobre essa substância boa para a saúde e bem-estar



### Culinária

A sua saúde agradece: aprenda a fazer um bom prato nutritivo e saudável

## Terra, Planeta Água: VAMOS PRESERVAR O bem mais valioso à vida!



A água está presente em tudo. Mais de 70% do nosso planeta é composto dela, assim como 70% do corpo humano. Sem essa substância preciosa simplesmente não há vida. As plantas não crescem, os animais não sobrevivem. Uma pessoa pode permanecer semanas sem comer, mas não consegue ficar de três a cinco dias sem beber líquidos. Apesar de tudo isso há muita gente que não se dá conta da importância da água. A poluição, o uso indevido e o desperdício são algumas demonstrações do descaso com esse bem natural escasso. Muitos se esquecem que, apesar de haver tanta água, menos de 3% dela é doce e 2,5% está presa em geleiras. Isso significa que temos apenas meio por cento de água no mundo própria para ser consumida. É por isso que foi criada uma data comemorativa para este inestimável líquido: 22 de março, o “Dia Mundial da Água”. Nesta edição do iP você confere uma matéria especial que trata dessa substância essencial à vida, que nos dá saúde e garante a existência do nosso mundo! **página 06**



“ Não custa nada manter os cuidados básicos porque, afinal de contas, ninguém deseja ficar doente e o Novo Coronavírus ainda está entre nós ”

Cida Shiraishi  
Gerente Operacional do Grupo Paineiras

A redução no número de mortes causadas pela Covid-19 tem feito muita gente deixar de lado hábitos que, desde março de 2020, passaram a fazer parte de nossas rotinas. O uso contínuo de máscaras, por exemplo, é um deles. A vacina tem sido, sem dúvida, a arma com a qual a humanidade está vencendo essa doença que trouxe tanta tristeza. Mas não podemos esquecer da importância da máscara, que forma uma barreira física de proteção contra gotículas que podem nos atingir quando são expelidas no ar por pessoas contaminadas quando elas tosse, espirram ou até mesmo quando conversam. Infelizmente, o que se vê é muita gente deixando de usar a máscara, principalmente em locais públicos. Há quem coloque a máscara de forma errada, abaixo do nariz, ou que vista a proteção apenas quando vai entrar em algum lugar fechado, como uma loja ou supermercado. Não adianta proteger-se pela metade: quando houver alguma pessoa próxima, o ideal é estar com a máscara no rosto, cobrindo totalmente nariz e boca. A higienização das mãos com álcool em gel é também outra medida que tem passado despercebida. A contaminação, neste caso, pode ocorrer se uma gotícula expelida por alguém contaminado cair na sua mão e essa mão for levada aos seus olhos, nariz e boca. Pode parecer exagero, mas é dessa forma que muita gente tem se contaminado, ou seja, só porque se descuidou um pouco. Não custa nada manter os cuidados básicos porque, afinal de contas, ninguém deseja ficar doente e o Novo Coronavírus ainda está entre nós e assim deve permanecer por muito tempo, como dizem os especialistas. Essa presença, graças a vacina e outros medicamentos que vão surgir, será diferente do que é hoje e, quem sabe, não exista mais um dia. Mas, por enquanto, a prevenção é essencial e, por isso, continue a usar máscara e álcool em gel. Falta pouco para termos uma rotina próxima a que existia antes da pandemia.



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



# Máscara: UM EPI QUE DEVE SER USADO CORRETAMENTE

Os EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) fazem parte da rotina dos trabalhadores, que desde o ano passado usam uma peça que se tornou indispensável também fora do trabalho: a máscara. Seu uso é essencial principalmente em locais em que não é possível manter uma distância mínima de segurança de outras pessoas. Além de auxiliar na proteção contra a contaminação pela Covid-19, a máscara ajuda a evitar também que uma pessoa contaminada transmita a doença a quem estiver próximo. Vários estudos sobre a eficiência da máscara foram publicados durante a pandemia e, conforme a OMS – Organização Mundial da Saúde, a indicação é usar esse EPI cobrindo totalmente o nariz e a boca sempre que sair de casa e for para ambiente coletivo. Para usar a máscara corretamente observe os passos a seguir:

- Higienize suas mãos antes de colocar a máscara;
- Verifique se a máscara está em bom estado e se ela não contém nenhum buraco ou rasgo. Não use máscaras danificadas;
- Coloque a máscara de maneira que cubra o nariz, a boca e o queixo, sem deixar espaços vazios nas laterais;
- Evite tocar na máscara enquanto a usar, principalmente em sua parte da frente;
- Troque a máscara caso ela fique molhada ou suja e higienize novamente suas mãos antes de tirar a máscara;
- Retire a máscara por meio dos elásticos, evitando contato com a parte frontal;
- Para higienizar sua máscara, o melhor é lavá-la diariamente com detergente ou sabão em água quente. Guarde-as depois em um saco plástico limpo.

Lembre-se: apesar da eficácia das máscaras, seu uso deve ser acompanhado sempre de outras medidas de proteção, como limpeza frequente das mãos com água ou álcool em gel e, quando possível, do distanciamento físico de outras pessoas.

Ensine seus filhos a usarem máscara corretamente. Acesse: [https://www.youtube.com/watch?v=YHHO\\_rGOTRc](https://www.youtube.com/watch?v=YHHO_rGOTRc)



## Grupo Paineiras atende o Centro Esportivo Tiête Jornalista Hélio Ribeiro

Vinculado à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, o centro público está localizado às margens do Rio Tietê, na Avenida Santos Dumont, 843, no bairro da Luz, em São Paulo. O local abriga um amplo complexo esportivo formado por pistas de corrida, campos e quadras poliesportivas, entre outras dependências, como área administrativa. O centro esportivo foi criado a partir do antigo Clube de Regatas Tietê, agremiação fundada em 1907 onde eram praticadas as regatas, uma espécie de corrida entre barcos a vela que ocorria no Rio Tietê. Para manter as instalações limpas e higienizadas, o Grupo Paineiras dispõe ao centro esportivo uma equipe unida e determinada em oferecer o melhor serviço.

## O que diz nosso cliente

Avalio o serviço de forma muito positiva, pois o engajamento e a excelência dos colaboradores do Grupo Paineiras são de um tamanho fantástico. Eles são muito prestativos e respeitosos. Vale ressaltar a avaliação dos munícipes que frequentam nossas dependências e um exemplo são os ginásios. A equipe segue um cronograma que montamos com os colaboradores da Paineiras que, após fazerem a limpeza, horas ou minutos antes de uma atividade no ginásio, realizam outra revisão para ver se não ficou alguma sujidade ou se existe algo que dá para ser resolvido. Isso é de suma importância, porque os frequentadores percebem isso e nos fazem elogios por conta da limpeza. Em relação aos cuidados e engajamento dos colaboradores por conta da pandemia as observações que tenho a pontuar são as melhores possíveis. Eles têm capricho, zelo e utilizam os produtos corretos, fazem sempre revisões nas salas onde temos o atendimento aos munícipes ou onde faço reuniões com pessoas que vem da secretaria a fim de usar o equipamento público. Os banheiros, a toda hora, são revisados. Eles colaboram, ajudam, sabem os procedimentos e executam serviços com excelência e isso é um diferencial que a gente coloca como uma qualificação positiva da Paineiras aqui no clube. Em relação aos serviços prestados eu avalio de uma forma positiva. De zero a dez dá para colocar um dez, sem sombra de dúvidas! Percebo o cuidado que eles têm em executar o serviço em todo o centro esportivo, sempre prontos a atender alguma demanda. Ressalto ainda o trabalho do supervisor Rodrigo, que está sempre presente e que, quando não consegue passar no centro esportivo, está à disposição pelo WhatsApp ou por e-mail. A resposta é muito rápida. **Sidney Marques de Brito – Coordenador de Equipamento do Centro Esportivo Tietê Jornalista Hélio Ribeiro**



# Orgulho de ser Paineiras!



“Estou no Grupo Paineiras há 13 anos e fui promovida há um ano como encarregada. A empresa sempre oferece cursos para os colaboradores para incentivar tanto o crescimento profissional como o pessoal. Aqui, nosso setor é muito bom. Nosso cliente sempre respeita e incentiva os colaboradores e isso é muito bom para o nosso empenho no trabalho”. **Marcia Ap. Tomaz Menezes**

“Estou na empresa há seis anos. O Grupo Paineiras oferece nossos direitos, como pagamento, vale refeição e vale transporte. Sobre o setor: gosto muito de trabalhar aqui, onde me sinto livre como se estivesse em meio à natureza”.

**Nelson da Silva**



“Estou no Grupo Paineiras há 9 anos e é a primeira vez que trabalho na área da limpeza. A empresa é muito boa; faz o pagamento sempre em dia e nos motiva no trabalho. Gosto muito do setor porque também gosto muito da natureza”.

**José Mourão Nogueira**

“Estou no Grupo Paineiras faz dois meses. É também a primeira vez que estou trabalhando com limpeza e estou gostando da experiência. A empresa paga em dia e o setor é rodeado pela natureza. Fazemos nosso trabalho em equipe”.

**Joselita de Souza Balice**



# ÁGUA: SABENDO USAR, nunca vai FALTAR!



As pessoas, quando abrem as torneiras de suas casas, muitas vezes não se dão conta de que cada gota daquele líquido que escorre para o ralo é essencial à existência de tudo que existe. Talvez esses indivíduos também não percebam que a água é fundamental à alimentação, ao consumo e a higiene e que seu desperdício é prejudicial em vários sentidos, sendo um deles o financeiro, uma vez que tratar e levar a água a todos os lugares exige investimentos de grande porte. O resultado do descaso é quase sempre contas caras ou, em situações mais drásticas, a falta de água. Ajudar na preservação e no consumo consciente da água não exige muitos sacrifícios. Quase sempre basta mudar os hábitos diários para colaborar nessa empreitada. No banheiro, por exemplo, ao considerar que a vazão média de um chuveiro varia entre seis a 25 litros por minuto, gasta-se em média entre 60 e 250 litros de água em um banho de 10 minutos. Algo parecido ocorre quando se escova os dentes e se lava o rosto com a torneira aberta. Alguns minutos agindo dessa forma pode gerar o consumo de oito a 10 litros de água. Ao dar descarga, o vaso sanitário gasta-cerca de 15 litros de água, ou seja, quanto mais descargas, mais água é jogada fora. Todo mundo pode e deve colaborar para a preservação da água. Tomar banhos mais rápidos, fechar as torneiras quando se escova os dentes ou se ensaboa as louças na pia, assim como dar descargas quando necessário são atos simples que evitam o desperdício. Acabar com os vazamentos de torneiras, mangueiras e canos, reaproveitar a água da máquina de lavar e do tanque para limpar o quintal ou a calçada e não usar a mangueira para lavar o carro, a moto ou a bicicleta são ações que fazem bem ao bolso e ao meio ambiente. Portanto, cuide bem da água. Afinal, sabendo usar, nunca vai faltar!

# Beba água sempre! Sua saúde agradece!



Não é difícil encontrar alguém dizendo que não tem o hábito de beber água ou que faz isso apenas quando tem sede. Essas pessoas possivelmente desconhecem ou ignoram o mal que essas condutas causam ao organismo. O sangue, os músculos, os pulmões e o cérebro, entre outras partes do corpo, contêm água e beber bastante desse líquido é vital à saúde. A água é ainda mais essencial ao funcionamento dos rins, responsável pela filtragem do sangue. Se o indivíduo consome pouco líquido, o rim fica sobrecarregado e não consegue realizar esse processo da forma ideal. A importância desse órgão é tamanha para o corpo humano que, em 11 de março, é comemorado o Dia Mundial do Rim. A indicação dos especialistas é que sejam consumidos 35 ml de líquido por quilo, ou seja, uma pessoa que tem 70 quilos precisaria beber cerca de dois litros e meio de água por dia. Vale lembrar que a água tem diversas funções, como regular a temperatura corporal, ajudar no metabolismo e na absorção dos nutrientes e proteger e hidratar as articulações e células. A falta de água no organismo pode causar dores de cabeça e enxaqueca, cansaço, câibras, ressecamento da pele, pressão sanguínea irregular e desidratação, entre outros males. Por isso, beber água diariamente é uma forma não apenas de prevenção, mas de fortalecimento da saúde. Tudo isso se intensifica quando é somada a esse hábito uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos diários.

Está esperando o quê? Um brinde à vida sempre com água!

Saiba mais sobre a importância da água para o organismo. Acesse:

<https://mundoeducacao.uol.com.br/biologia/funcoes-agua-no-corpo-humano.htm>



# Cuidado com doenças causadas pelas águas das enchentes

Em fevereiro, as chuvas que causaram a morte de mais de uma centena de pessoas na cidade de Petrópolis, região serrana do Rio de Janeiro, mostrou mais uma vez a força da natureza e o estrago que as águas podem causar. Não se trata de uma catástrofe isolada: todos os anos, em algum lugar do país, ocorrem tragédias envolvendo enchentes ou deslizamentos de terra causados pelas chuvas que são normalmente mais fortes entre o final do verão e o início do outono, que ocorre no dia 20 de março. Muitas pessoas que vivem próximas a córregos, rios ou regiões de encosta chegam a perder tudo que tem por causa do transbordamento das águas. É comum ver pela televisão pessoas dentro das águas resgatando objetos pessoais, limpando a casa invadida pela enchente ou andando nas ruas alagadas. Essas situações são um perigo à saúde e podem causar leptospirose, cólera, esquistossomose, hepatite A, diarreia, febre tifoide e dengue, entre outras doenças. Todos podem ajudar na prevenção, descartando corretamente o lixo doméstico, mantendo quintais e terrenos baldios limpos, não jogando entulho em ruas e córregos e deixando fechados buracos existentes entre telhas, paredes e rodapés das casas. Em casos de enchentes, as pessoas atingidas devem permanecer o menor tempo possível em contato com as águas. Se a sujeira trazida pela água entrar em casa, proteja pés e mãos para limpar o local, que deve ser lavado e desinfetado com água sanitária. Cuide das crianças e não permita que elas brinquem nas águas das enchentes. Beba e sirva somente água fervida ou tratada com hipoclorito de sódio, que pode ser encontrado nas Unidades Básicas de Saúde.

**Lembre-se: a sociedade progride quando todos fazem sua parte!**



# Saiba mais sobre a suplementação de colágeno

Formado por volta de um terço de toda proteína produzida pelo corpo, o colágeno é essencial para garantir sustentação à pele e assegurar uma boa estrutura dos ligamentos, articulações, tendões, ossos e cartilagens. É natural que haja perda gradativa desta proteína conforme envelhecemos. Alguns fatores externos também aceleram sua diminuição: uma dieta pouco nutritiva, o consumo de álcool, o tabagismo e a poluição são alguns exemplos. A perda de colágeno também favorece o surgimento de doenças degenerativas como a osteoartrite, caracterizada pelo desgaste dos tecidos flexíveis que amortecem os impactos entre os ossos nas articulações como, por exemplo, as cartilagens. Este fenômeno também é responsável pelas modificações da pele, como a flacidez e as rugas e pelas mudanças na estrutura capilar. Devido as modificações, principalmente estéticas, causadas pela perda de colágeno, muitas pessoas recorrem à suplementação. Mas será que suplementos aumentam a disponibilidade de colágeno no corpo a ponto de regenerar a aparência da pele, cabelo ou unhas? A resposta é não, necessariamente, e já vamos entender o porquê. O colágeno, quando ingerido como suplemento, é quebrado em partes bem pequenas chamadas de aminoácidos que são absorvidos e distribuídos para formar qualquer outro tipo de proteína que o corpo necessitar naquele momento. Então, se o tomarmos esperando por resultados milagrosos na pele, cabelo ou qualquer outra estrutura física específica, não promoverá, necessariamente, o efeito desejado, pois o colágeno não será direcionado apenas e diretamente a estas regiões, e atuará na construção de diferentes estruturas como órgãos, glândulas, sistema imunológico e onde mais for preciso.

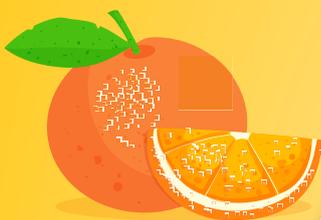


# Os cuidados com a INGESTÃO DE COLÁGENO

A suplementação de colágeno pode, sim, ser usada com o intuito de aumentar nosso aporte proteico e trazer diversos benefícios. Porém, ao ingerir proteínas já prontas, podemos provocar maior desgaste do sistema digestório, pois ele ainda terá que quebrá-las, transformá-las em aminoácidos, absorvê-los e, só depois, distribuí-los por toda nossa estrutura física. A forma mais eficiente de se obter colágeno é consumindo os nove aminoácidos essenciais, aqueles que o nosso organismo não é capaz de produzir. Podemos, sem dúvida, encontrá-los nos alimentos de origem animal, mas o consumo desses alimentos deve ser moderado devido à falta de fibras e a presença alta de colesterol, associados ao aumento dos casos de câncer do intestino, doenças cardíacas e diabetes tipo II, respectivamente. As combinações corretas de vegetais já fornecem esta matéria-prima em seu estado in natura, pronta para formar as proteínas, com grande capacidade de promover melhor digestibilidade. Um ótimo exemplo desta combinação é a junção do arroz e do feijão. Nela já é possível encontrar todos os aminoácidos essenciais e, a boa notícia, é que esta dupla já faz parte do nosso cardápio diário! A soja e seus derivados, como tofu, leite ou proteína texturizada de soja, a famosa “carne de soja”, são excelentes fontes proteicas. Outros grupos de alimentos proteicos são os das leguminosas, como ervilha, grão de bico e lentilha; as folhas verdes escuras, como brócolis, rúcula, couve e espinafre; as frutas, como açaí e banana; e as sementes, como a chia e o gergelim. O uso do colágeno para tratamento estético pode ser mais efetivo com aplicações locais ou outros procedimentos realizados por profissionais qualificados na área da estética. Mas os resultados podem não ser duradouros se seu corpo não receber todos os nutrientes que precisa para a construção e manutenção das células.

# Aprenda a fazer um prato rico em saúde e colágeno

As orientações a seguir fornecem ao corpo fibras, vitaminas, minerais e ótimas gorduras. Para isso, basta seguir a dica da nutricionista do Grupo Paineiras! Monte seu prato da seguinte forma, mas atenção: esta combinação já é repleta em nutrientes, mas, se optar por carnes ou ovos, consuma com moderação.



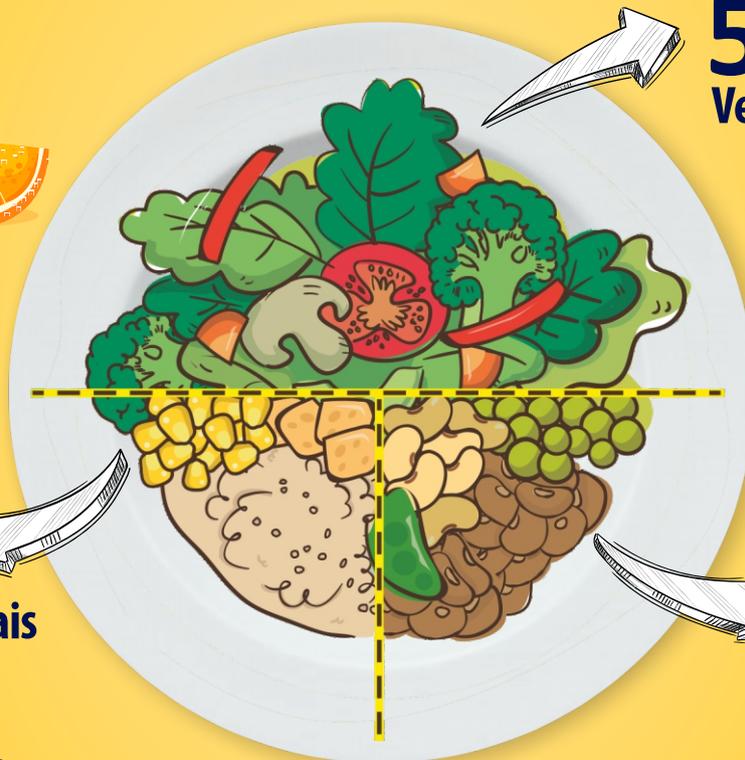
**+ Fruta**

**25%**  
**Cereais integrais**

- Arroz
- Aveia
- Milho
- Trigo

**Vegetais amiláceos**

- Batata
- Inhame
- Cará
- Mandioca



**50%**  
**Verduras e Legumes**

- Abóbora
- Couve
- Brócolis
- Cenoura
- Etc.

**25%**  
**Leguminoso**

- Feijões
- Ervilha
- Lentilha
- Grão de bico

• Acrescente ao prato duas castanhas trituradas ou inteiras, mais uma colher de sopa de sementes hidratadas previamente (chia, gergelim, entre outras).

• Opte por frutas ricas em vitamina C (como limão, laranja, goiaba, acerola, entre outras) para favorecer a formação do colágeno e a absorção de minerais como o ferro.

• Beba bastante água.

• Evite os alimentos industrializados, o álcool e o cigarro e não se exponha ao sol por longos períodos. **Seu corpo agradece!**

Lucélia Rocha Carvalho - Nutricionista - CRN 45185

**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](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 – 06/04

Pagamento de VR – 06/04

Pagamento de VT – 20/04

Pagamento de VA – 20/04

*Abri  
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](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!