



### Segurança

Comemore sempre o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho



### Bem-estar

Hipertensão arterial: aprenda a combater e vencer essa doença



### Alimentação

Deixar o feijão de molho: prática que aproveita ainda mais os nutrientes



### Evento

Grupo Paineiras participa com destaque da 9ª Expo Infra FM

## LIMPEZA TÉCNICA na área da saúde: qualidade garantida no Grupo Paineiras!



Desde o início do ano, nossa empresa encara o desafio de oferecer serviços especializados de limpeza e higienização à Secretaria Municipal de Saúde de Poá, na região metropolitana de São Paulo. A oportunidade de servir aos moradores da cidade onde o Grupo Paineiras decidiu no passado estabelecer sua sede também possibilita dar evidência ainda maior à qualidade de nossas atividades que são reconhecidas e admiradas por diversos outros clientes. Contar com profissionais empenhados e treinados é o primeiro passo para garantir o pleno êxito dessa empreitada que não é pequena, pois envolve o atendimento de todas as Unidades Básicas de Saúde de Poá, assim como de todos os centros de especialidades e demais setores dirigidos pela secretaria da cidade. Os bons resultados já estão sendo obtidos nos postos, mas a melhoria dos processos não para. Ao contrário! Cada equipe busca diariamente atender as expectativas, oferecendo serviços que garantem saúde e bem-estar à população e a satisfação de nossos clientes. Nesta edição do iP você confere uma matéria que mostra detalhes da nova parceria. **página 04**



“ **A melhoria incessante nos processos garante a qualidade que o Grupo Paineiras oferece aos clientes. Não é à toa que os serviços são elogiados e reconhecidos pelo mercado.** ”

**Nathalia Ueno**  
CEO do Grupo Paineiras

Atuar em segmentos especializados como a área da saúde é, para o Grupo Paineiras, mais do que um desafio. Trata-se de uma valiosa oportunidade de expor experiências adquiridas em três décadas e meia dedicadas à limpeza e higienização. Quando assumimos uma nova tarefa, cada colaborador envolvido é estimulado a mostrar todo o seu potencial. Nós apostamos nas pessoas e sabemos que nossos profissionais são nosso maior patrimônio. Por isso investimos de forma intensa e contínua na capacitação das equipes. Esse processo ocorre desde o início do contrato e se fortalece com o passar do tempo, visando aprimorar as atividades realizadas diariamente. A melhoria incessante nos processos garante a qualidade que o Grupo Paineiras oferece aos clientes. Não é à toa que nossos serviços são elogiados e reconhecidos pelo mercado, que espera ser atendido de maneira surpreendente. Isso é o que faz o Grupo Paineiras: vai além e impressiona aqueles que contam com nossos serviços, sejam eles quais forem. Esse conceito está presente nos treinamentos que oferecemos a nossos colaboradores, que aprendem não apenas a seguir rotinas, mas superar expectativas. A satisfação de quem conta com os serviços prestados é evidente e para constatá-la basta visitar um posto. É claro que não conformidades podem ocorrer, mas para nossos colaboradores esses casos são oportunidades de aprimoramento que tornam cada atividade ainda mais diferenciada. Tudo isso ocorre porque há sempre comprometimento das equipes, que não medem esforços em superar qualquer adversidade. O Grupo Paineiras é assim: gente satisfeita em primeiro lugar!



**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



## Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho: data para ser lembrada sempre!

No dia 28 de abril, vários países lembram da importância da segurança e da saúde no trabalho. Essa data foi criada em 2003 pela Organização Internacional do Trabalho (OIT) e faz menção a uma explosão que ocorreu no dia 28 de abril de 1969 numa mina no estado norte-americano da Virgínia que matou 78 mineiros. A meta da data é chamar a atenção da sociedade para o estabelecimento de ambientes de trabalho seguros e saudáveis. Afinal, o bem-estar das pessoas deve vir à frente de tudo e não pode nunca perder essa preferência, seja qual for a urgência, prioridade ou necessidade para a realização de uma determinada atividade profissional. O Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho relembra que de nada adianta realizar uma tarefa se ela coloca trabalhadores e pessoas em risco. Assim, enfatiza-se que a segurança e a preservação da saúde devem ser prioridades também fora do trabalho. Porém, não adianta lembrar disso apenas em um único dia. Esses assuntos devem ser priorizados a todo momento. Desde que chega ou sai de casa, o trabalhador precisa ficar atento à segurança. Qualquer falta de atenção pode gerar danos irreversíveis à saúde e, nos casos mais graves, pode provocar a morte. A prevenção é a melhor forma de garantir um trabalho realmente bem realizado, pois a qualidade tem a segurança como um de seus pilares de sustentação. Por isso, antes de realizar qualquer atividade, por mais conhecimento, habilidade ou confiança que um profissional tenha, é prioritário ficar atento às normas de segurança. O descaso com elas é responsável por um incontável número de acidentes que prejudicam não apenas as empresas, mas principalmente os trabalhadores e seus familiares. Por isso, não se esqueça: segurança e saúde devem ser prioridade em sua vida!



## Grupo Paineiras assume **LIMPEZA TÉCNICA** DA ÁREA DE SAÚDE DE POÁ

Além de cuidar das Unidades Básicas de Saúde da cidade onde está situada a sede de nossa empresa, colaboradores atendem desde janeiro o Centro de Especialidades Médicas (CEME), o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência – SAMU, o Centro de Fisioterapia, entre outras dependências. As equipes seguem rotinas específicas em cada serviço especializado, com destaque às tarefas de higienização hospitalar, como a limpeza concorrente, responsável pelo preparo constante dos processos de desinfecção e de esterilização essenciais aos ambientes onde a população busca atendimentos à saúde. Há também a limpeza terminal feita por profissionais que realizam a desinfecção e a higienização total das áreas de saúde onde os pacientes recebem atendimento ou são internados, por exemplo. Essas tarefas visam eliminar sujidades e combater contaminações nos ambientes. Em cada trabalho, as equipes estão atentas ao uso dos EPIs – Equipamentos de Proteção Individual. Elas também seguem à risca as normas de segurança e as instruções operacionais elaboradas especialmente pelo Grupo Paineiras para atuação em áreas destinadas ao atendimento à saúde. O empenho e dedicação dos profissionais, aliados a união, o trabalho em equipe e a busca pela qualidade em cada tarefa realizada garantem o bem-estar de pacientes e dos demais trabalhadores que atuam nos postos de atendimento. Soma-se a tudo isso a observação aos protocolos relacionados à Covid-19, bem como o atendimento constante da supervisão, sempre presente nos postos. Esses diferenciais revelam o forte comprometimento do Grupo Paineiras com a prestação de serviços especializados que buscam superar expectativas e propiciar ambientes onde o bem-estar, a saúde e a segurança são garantidas a cada momento.

# Treinamentos capacitam profissionais que atuam na área da saúde



A prestação de serviços aos setores sob responsabilidade da Secretaria Municipal de Saúde de Poá teve como base a capacitação das equipes e duas dessas ações aconteceram dias 19 de fevereiro e 5 de março, quando foram ministrados treinamentos técnicos específicos para a atuação dos profissionais na limpeza especializada na área da saúde. As capacitações feitas pela enfermeira do Grupo Paineiras, Edna Ueno, abordaram nossa política de qualidade, as ações da Comissão de Controle de Infecção Hospitalar, a compreensão das áreas hospitalares e os tipos de limpeza feitas nesses locais, a manipulação de resíduos, o uso de EPIs e EPCs – Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva, o uso de materiais e equipamentos na limpeza hospitalar e práticas de segurança, entre outros temas.

## O que diz nosso cliente

“Eu avalio o serviço prestado pelo Grupo Paineiras como positivo e importantíssimo para o município de Poá. O Grupo Paineiras assumiu suas funções nas 20 setores que possuímos na cidade, como unidades básicas de saúde e centros especializados, entre outros. O trabalho da Paineiras é um retorno à casa, porque em outras ocasiões a empresa manteve contato com a prefeitura e sempre desempenhou papel notório de alta qualidade e eficiência. A Prefeitura de Poá está muito satisfeita com os trabalhos desenvolvidos. A empresa possui uma plataforma de atendimento muito boa na cidade, com profissionais altamente gabaritados e treinados com excelência para prestar bons serviços. Em determinados setores, as equipes fazem a limpeza antes do pessoal chegar e aos finais de semana fazem também a aplicação de insumos que ajudam muito no combate à disseminação do Novo Coronavírus. O pessoal da supervisão, que avalia o pessoal da ponta, é ótimo. O Grupo Paineiras presta serviços de excelência e tem uma gama muito grande de contratos. A eficiência, qualidade e preocupação com os atendimentos aos clientes são medidas ímpares da empresa. Entendo que os treinamentos dados aos colaboradores da Paineiras são muito bons, sobretudo na parte profissional e no lado humano. As pessoas que chegam para trabalhar conosco são sempre muito atentas em prestar serviços e ajudam a quem quer que seja, em qualquer momento do dia, em qualquer unidade. Esse lado humanitário classifico como importantíssimo”.

**Alexandre Provisor – Secretário de Saúde da Prefeitura de Poá.**



# Orgulho de ser Paineiras!



“Trabalho na empresa há 13 anos e 6 meses. Comecei na limpeza, fui sendo capacitada e hoje atuo como encarregada volante na área escolar e da saúde. Já trabalhei em outras empresas, mas o reconhecimento veio na Paineiras. É muito prazeroso liderar uma equipe que sente prazer em executar as atividades da melhor maneira, sempre preocupada com a satisfação do cliente e o bem-estar dos pacientes. Temos o acompanhamento diário da supervisora Wilma para esclarecer as dúvidas e treinamentos com frequência com a enfermeira Edna”.

**Lucimara Aparecida da Silva**

“Trabalho na empresa há apenas 2 meses. Já trabalhei em outras empresas de limpeza, mas nada se compara a Paineiras por conta de suas técnicas de limpeza e segurança com seus colaboradores e pela preservação da natureza. Fiquei sabendo por um aplicativo de trabalho que a empresa estava contratando aí fui até lá pessoalmente, fiz a entrevista e, graças a Deus, passei e estou muito feliz por estar aqui. É uma empresa que paga direitinho e nos oferece benefícios, fora que dá oportunidade de crescimento. Estou muito bem onde trabalho, pois lá todos me tratam bem e sempre que preciso tenho apoio da minha equipe e da encarregada Mara. Espero continuar na empresa por muito tempo. A Paineiras é minha segunda família”.



“Trabalho na Paineiras faz 7 anos e 3 meses. Já havia trabalhado em outras empresas, mas trabalhar na Paineiras é outro nível, porque aqui temos treinamento. Não faço meu serviço por fazer; faço porque eu sei o que estou fazendo. Os treinamentos que temos na Paineiras ajudam muito. É bom ver clientes e pacientes satisfeitos com o trabalho realizado por nossa equipe. Eu me orgulho do que eu faço e faço tudo com muito amor e carinho”.

**Terezinha de Fátima Maziero Silva**

“Trabalho no grupo paineiras há 7 anos. A empresa é muito honesta e gosto muito de trabalhar no posto de saúde, seguindo a rotina de trabalho junto com a minha equipe.

A gente faz um trabalho legal e a relação com a cliente é muito boa”.

**Valdenilza Pires de Araújo dos Santos**



“Trabalhei na Paineiras por 6 anos e faz 3 meses que fui novamente contratada. Tem sido muito boa essa nova experiência. O meu relacionamento com o cliente tem sido o melhor possível e nossa rotina de trabalho conta com o apoio da minha colega no posto. Assim fazemos as tarefas da melhor forma possível. Entendo que é preciso ser sempre humilde com as pessoas e estar pronta para ajudar”.

**Ana Maria Santos de Lucena**

# CUIDE BEM DE SUA SAÚDE



# E REDOBRE A ATENÇÃO COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL

Conhecida popularmente como “pressão alta”, essa doença ataca principalmente os vasos sanguíneos, o coração, o cérebro, os olhos e pode, nos casos mais graves, paralisar os rins e causar infarto e AVC (Acidente Vascular Cerebral). A hipertensão acontece quando a medida da pressão se mantém, com frequência, acima de 140 por 90 milímetros de mercúrio (mmHg) ou 14 por 9. A Sociedade Brasileira de Cardiologia esclarece que o ideal é ter a pressão na faixa de 12 por 8 e, para conferir se a pressão está boa, as pessoas devem fazer a medição com um profissional da área da saúde com frequência. O assunto levou as autoridades a criarem o “Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial”, comemorado em 26 de abril. A data foi instituída pela Lei nº 10.439/2002 e tem como propósito conscientizar as pessoas sobre a importância do diagnóstico preventivo e do tratamento da doença. Há pessoas que podem ter pressão alta por fatores hereditários ou genéticos, enquanto outras desenvolvem hipertensão devido a outros problemas de saúde, como doenças renais ou da tireoide. Os especialistas alertam que é fundamental diagnosticar a origem do problema para iniciar o tratamento. Os sintomas mais comuns da hipertensão arterial são tontura, falta de ar, palpitações, dor de cabeça frequente e alteração na visão. Esses, contudo, seriam apenas sinais de alerta, uma vez que a hipertensão geralmente ocorre de forma silenciosa. As principais causas da doença são obesidade, histórico familiar, estresse e envelhecimento. O consumo exagerado de sal e hábitos alimentares não adequados colaboram para o surgimento da hipertensão.

# APRENDA A SE PREVENIR DA HIPERTENSÃO ARTERIAL E TENHA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL



A hipertensão costuma ser uma doença assintomática, ou seja, não apresenta sintomas. Por isso, é fundamental o acompanhamento constante da pressão. O diagnóstico de hipertensão arterial deve ser feito, de preferência, por médicos especialistas que cuidam do coração, os cardiologistas. Vale lembrar que a pressão alta não tem cura na maioria dos casos, mas pode ser controlada com medicamentos e, acima de tudo, com mudanças no estilo de vida, que deve se tornar muito mais saudável. Para tanto é preciso adotar hábitos alimentares que privilegiem alimentos naturais, como vegetais, frutas, cereais integrais, sementes oleaginosas, laticínios e leguminosas, entre outros. Ricos em fibras, antioxidantes, minerais e nutrientes, tais alimentos melhoram a circulação do sangue e ajudam a baixar a pressão arterial. Outra medida importante é a redução no consumo de sal, que é muito prejudicial ao organismo se consumido em excesso. De acordo com recomendação da OMS – Organização Mundial da Saúde, o ideal é ingerir no máximo 5 gramas de sal por dia, o que equivale a uma colher de chá. Recomenda-se ainda a prática diária de atividades físicas, evitar o consumo de álcool e o tabagismo, entre demais medidas. O estresse, a obesidade e o sobrepeso devem também ser observados com atenção, pois podem desencadear a pressão alta. Mulheres que passam pela menopausa e pessoas com mais de 60 anos de idade, que tem diabetes, hipertireoidismo e são sedentárias devem redobrar os cuidados com a saúde para não desenvolverem a pressão alta. Lembre-se: a melhor ação é a prevenção!

**Saiba mais sobre a hipertensão arterial. Acesse:**

<https://saude.abril.com.br/medicina/hipertensao-causas-sintomas-diagnostico-e-como-baixar-a-pressao/>

# Colocar o feijão de molho: realmente é necessário?

Leguminosas como o feijão são grãos de extremo valor nutricional e devem estar presentes nas principais refeições. Elas são ricas em aminoácidos que, combinados com outros alimentos como o arroz, fornecem todo aporte à formação das proteínas. Esses alimentos são fontes de vitaminas do complexo B que atuam no sistema nervoso; e cálcio e magnésio, ótimos à saúde dos ossos, ferro, potássio e fibras. Para desfrutar ao máximo dos nutrientes das leguminosas é preciso ter alguns cuidados antes de prepará-las e, um deles, é colocá-las de molho. É raro conhecermos alguém que não tem o costume de colocar o feijão de molho antes de cozinhar e muitos são os motivos para se fazer isso. Facilitar o cozimento é um deles, pois o molho deixa o grão macio. Outros deixam de molho na água com vinagre para que o feijão fique mais claro após o cozimento. O molho de qualquer leguminosa (feijão, grão de bico, ervilha, lentilha, soja) é importante para a redução do ácido fítico ou fitato, um poderoso antioxidante que tem ação contra o câncer, mas dificulta a absorção de alguns minerais como ferro, cálcio e zinco. Por isso, quando as leguminosas são deixadas de molho em água, em temperatura ambiente e por um determinado período, o teor de ácido fítico é reduzido e os minerais são aproveitados com mais eficiência. O molho permite a diminuição dos oligossacarídeos, carboidratos de difícil digestão: a rafinose, estaquinose e verbascose. Esses compostos, quando fermentados pelas bactérias intestinais, podem provocar flatulências e distensão abdominal, ou seja, a sensação de barriga inchada. O procedimento correto para fazer o molho do feijão e de demais leguminosas é deixar esse alimento submerso em água e em temperatura ambiente por até 48 horas, trocando a água a cada 12 horas. O vinagre ou limão não devem ser usados pois, com eles, o pH da água é reduzido, impedindo a diminuição do fitato e dos carboidratos de difícil digestão. Não coloque água quente ou fervente no grão que ficará de molho, pois isso “mata” o grão antes que ele germine, impedindo o fornecimento dos nutrientes.



# 0 sabor surpreendente do cookie de chocolate com purê de feijão

Consuma os feijões sempre acompanhados de alimentos que são fontes de vitamina C. Espremer limão na salada ou diretamente na comida é uma ótima opção. Você também pode tomar suco natural de laranja, comer goiaba ou acerola antes, durante ou após as refeições, garantindo a melhor absorção do ferro e de outros minerais. Na receita deste mês não poderia faltar o nosso querido feijão. A preparação é nutritiva e sem açúcar, sem glúten e com muito sabor. Confira:

- ½ xícara de purê de feijão (Deixado de molho como ensinado na matéria e cozido apenas com água).
- 2 xícaras de aveia
- ½ xícara de suco de laranja
- 1 pitada de sal
- 50 ml de óleo vegetal
- 3 bananas picadas com casca
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó (100% cacau)

## Modo de Preparo:

Bata bem no liquidificador o purê de feijão, o suco de laranja, o óleo, as bananas picadas, o sal e o cacau em pó. Despeje a mistura em um recipiente e acrescente a aveia. Misture bem. Forre em média 12 forminhas de empada com papel alumínio ou utilize forminhas de silicone. Coloque pequenas quantidades da massa nas forminhas e leve-as para assar no forno por mais ou menos 15 minutos. Bom Apetite!

Créditos da receita: Iara Regiane  
Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista - CRN 45.185



## Grupo Paineiras leva seus serviços especializados à 9ª Expo Infra FM

O evento acontece nos dias 12 e 13 de abril, das 9 às 19 horas, no Espaço Amarelo do Expo Center Norte, na Vila Guilherme, em São Paulo. Mais de 70 expositores estarão presentes no evento, que reunirá empresas com atuação de grande destaque no competitivo mercado de gerenciamento de multisserviços, os “Facilities Services”. Em sua nona edição, a Expo Infra FM vai contar ainda com a participação de profissionais do setor, além de novidades em produtos, equipamentos e serviços. A exposição é uma iniciativa da INFRA FM, a maior plataforma digital brasileira de formação e atualização de profissionais gestores de “Facilities Services”. Além de ser uma excelente oportunidade para troca de experiências e intercâmbio entre as empresas, o evento possibilita a exposição de atividades inovadoras e a realização de novas parcerias. Como tem se tornado tradição em outras feiras e eventos nacionais e internacionais nos segmentos onde atua, o Grupo Paineiras apresentará, aos visitantes da 9ª Expo Infra FM, seus serviços especializados que são prestigiados e reconhecidos por seus clientes ao longo de 35 anos de história.

Para mais informações e inscrições na 9ª Expo Infra FM acesse:

<https://www.eventosinfra.com.br/expo-infracm-2022>

**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 – 06/05

Pagamento de VR – 06/05

Pagamento de VT – 20/05

Pagamento de VA – 20/05

*Maio  
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 [galvaovjr@uol.com.br](mailto:galvaovjr@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!