



Destaque

9ª Expo Infra FM conta com a participação do Grupo Paineiras



Nossa Gente

Equipe cuida com total empenho da limpeza do Senador Shopping



Alimentação

Cuide bem de sua saúde aprendendo as diferenças entre Diet e Light



Culinária

Aprenda a fazer um delicioso e saudável bolo de maçã Diet e Light

Profissionais de **LIMPEZA:** FAZENDO A DIFERENÇA EM TODAS AS BATALHAS!



Nos últimos dois anos, a pandemia da Covid-19 reforçou a importância de se manter de forma constante hábitos de higiene e de limpeza. Mulheres e homens que atuam na área de serviços especializados, essenciais em qualquer situação, tornaram-se ainda mais fundamentais. Afinal, cabe àqueles que trabalham com a limpeza profissional o desafio de redobrar o cuidado com a higienização dos ambientes. O propósito principal foi e continua sendo o combate ao Novo Coronavírus, bem como oferecer locais seguros e que propiciem bem-estar a todos. Agora, aos poucos, as pessoas retomam as rotinas que mantinham antes da pandemia mais conscientes do trabalho indispensável dos profissionais de limpeza. Essas pessoas valorosas, primordiais no cotidiano e principalmente na luta contra o Novo Coronavírus, são também lembradas em 16 de maio: o Dia do Trabalhador da Limpeza. Nesta edição do iP você confere uma matéria especial que homenageia você que atua neste setor tão importante à sociedade. **página 04**



“ Os profissionais do Grupo Paineiras são motivados a oferecer muito mais do que tarefas cumpridas e, por conta disso, é corriqueiro encontrar colaboradores que, com um sorriso, demonstram a satisfação em realizar suas atividades profissionais. ”

Eliane Lima
Recursos Humanos do Grupo Paineiras

O trabalho é uma das atividades mais dignificantes para o ser humano. É um compromisso diário que temos com as pessoas que dele dependem e, também, é uma responsabilidade que assumimos quando executamos uma tarefa. Com o trabalho diário conquistamos muito mais do que um salário que proverá nossas necessidades cotidianas: ele nos permite consolidar nossa cidadania e vivenciar diversas oportunidades de aprendizado. Ao usufruirmos do conhecimento adquirido no trabalho podemos, ainda, conquistar crescimento pessoal e profissional e, quando fazemos parte de uma empresa que entende isso, o trabalho torna-se ainda mais enriquecedor. É exatamente assim que acontece no Grupo Paineiras. Quem ingressa em nosso quadro de profissionais, por exemplo, é incentivado desde o primeiro dia a mostrar todo potencial e o resultado é a realização de tarefas diárias com precisão, eficiência, qualidade e segurança. Aqueles que trabalham em nossa empresa tem ainda a chance de aprender que o trabalho bem-feito é aquele que supera expectativas e, por isso, é comum encontrar clientes satisfeitos com os nossos serviços. Os profissionais do Grupo Paineiras, no decorrer da carreira, são motivados a oferecer muito mais do que tarefas cumpridas e, por conta disso, é corriqueiro encontrar colaboradores que, com um sorriso, demonstram a satisfação em realizar suas atividades profissionais. Trabalhar é, para a nossa empresa, uma ação constante que deve beneficiar a vida das pessoas. É propiciar sempre o bem-estar e, do mesmo modo, entender que é possível se beneficiar dessa satisfação ao saber que a missão foi cumprida com sucesso. Que o Dia do Trabalho, comemorado em 1º de maio, seja momento para reflexão de tantas constatações.



GRUPO
Paineiras
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 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



Grupo Paineiras impressiona e torna-se **DESTAQUE NA 9ª EXPO INFRA FM**

Ser destaque onde atua é, para o Grupo Paineiras, motivo de orgulho e satisfação para todos que fazem parte desta grande empresa que, a cada novo desafio, supera barreiras e conquista vitórias que impressionam a todos. Isso ocorreu na 9ª Expo Infra FM, um dos mais prestigiados eventos nacionais do competitivo mercado de gerenciamento de multisserviços, os “Facilities Services”. Durante a feira, realizada nos dias 12 e 13 de abril no Espaço Amarelo do Expo Center Norte, na Vila Guilherme, em São Paulo, o Grupo Paineiras foi destaque em três importantes momentos. O primeiro deles foi a realização da limpeza e higienização do pavilhão onde aconteceu o evento. Uniformizados e munidos de equipamentos de última geração, nossos profissionais chamaram a atenção das pessoas que visitaram a 9ª Expo Infra FM pela rapidez, qualidade e eficiência na realização de suas tarefas. Já o segundo grande destaque na feira foi o estande do Grupo Paineiras, que foi montado em formato de uma casa, com o intuito de transmitir aos visitantes a sensação de estarem em um verdadeiro lar tratado sempre com muito carinho e dedicação. Lideranças do Grupo Paineiras também foram destaque ao participarem de debates e de apresentações dos serviços oferecidos por nossa empresa. Em todos os momentos de destaque na 9ª Expo Infra FM, o Grupo Paineiras mostrou seu grande diferencial: o sorriso, a cordialidade e a simpatia dos profissionais que representaram nossa empresa que teve a grande oportunidade de expor a um seleto público serviços especializados que, há 35 anos, impressionam centenas de clientes.

Confira mais fotos da participação do Grupo Paineiras na 9ª Expo Infra FM.

<https://www.facebook.com/paineirasgrupo>



Profissionais de **LIMPEZA:** **FUNDAMENTAIS TODOS OS DIAS!**

Desde o primeiro dia da pandemia, muitas pessoas estiveram na linha de frente do campo de batalha contra a Covid-19. Essenciais em qualquer situação, as pessoas que trabalham na área da limpeza e higienização não mediram esforços em oferecer ambientes constantemente limpos, saudáveis e protegidos dessa doença que trouxe tanta tristeza à humanidade. Esses profissionais, que usaram de toda a experiência e determinação no enfrentamento ao Novo Coronavírus, adquiriram mais conhecimentos por intermédio de treinamentos contextualizados com a situação. Assim preparados, fizeram a diferença e ajudaram a garantir a saúde e o bem-estar de um incontável número de pessoas que, agora, começam a retomar suas antigas rotinas. Mais do que em outros anos tornou-se prioritário homenagear com ainda mais ênfase àqueles que são lembrados em 16 de maio pelo Dia do Trabalhador da Limpeza. É devido ao empenho dessas pessoas que tem sido possível desfrutar com tranquilidade e segurança de diversos ambientes. É por causa desses profissionais que a sociedade conta sempre e a todo o momento com locais limpos e higienizados. Ao integrarem empresas de ponta como o Grupo Paineiras, que há 35 anos atua com grande destaque no exigente segmento da limpeza e higienização profissional, essas pessoas encontram todo o apoio e recursos para realizar, com segurança, qualidade, rapidez e eficiência, cada uma de suas tarefas diárias. A todas as mulheres e homens que trabalham na limpeza, parabéns por tanto empenho e carinho em todas as lutas que travam e, em especial, no combate à Covid-19!



TREINAMENTO: AMPLIANDO AINDA MAIS O CONHECIMENTO DOS PROFISSIONAIS DE LIMPEZA

O Grupo Paineiras sabe que o conhecimento é fundamental na formação de seus profissionais. Por isso a empresa prioriza o treinamento de seus colaboradores, que tem acesso aos mais atualizados saberes referentes às áreas onde atuam com tanto brilhantismo e eficiência. Essa é uma conduta que teve início e se mantém cada vez mais forte com a capacitação constante dos profissionais de limpeza e higienização. Desde a criação de nossa empresa, o treinamento das equipes responsáveis por manter limpos os mais diferentes ambientes internos e externos é um compromisso e, sobretudo, uma prioridade. Todas as capacitações são aprimoradas e atualizadas e, por isso, mantêm-se contextualizadas e adaptadas às necessidades de cada cliente. Contudo, de nada adianta tanta preocupação e investimento com esse processo se não houver o engajamento dos colaboradores. É nesse quesito que nossos profissionais de limpeza fazem também a diferença, pois eles sabem que, nessas oportunidades, podem aprender na teoria e na prática novos conhecimentos que vão aprimorar ainda mais os serviços que são prestados diariamente. Por esse e por outros motivos é de grande importância a participação de todos nos treinamentos. Eles preparam as pessoas para a enfrentar qualquer dificuldade ou obstáculo, seja no campo pessoal como no profissional. Participe!

SEGMENTO DE LIMPEZA PROFISSIONAL: VALORIZANDO sua GENTE!



O setor de asseio, limpeza e conservação é um dos mais atuantes na sociedade e emprega milhares de pessoas no Brasil. O Grupo Paineiras orgulha-se em fazer parte deste segmento, que teve papel decisivo na pandemia e que se consolida como indispensável à sociedade por seu alto grau de qualificação e constante aperfeiçoamento. Nascida há 35 anos com o firme propósito de se tornar referência em limpeza e higienização, nossa empresa ultrapassou a marca de 2500 colaboradores, que estão espalhados por cerca de 800 postos de trabalho, em mais de 50 municípios. Em toda a sua existência, o Grupo Paineiras ganha cada vez mais destaque no segmento da limpeza profissional devido a qualidade dos serviços prestados por colaboradores treinados, equipados e motivados a oferecer sempre o melhor aos mais distintos clientes. Nossas equipes sabem que cada detalhe, por menor que possa ser, deve ser levado em conta na hora de manter os ambientes limpos e higienizados. Por isso, quem atua nessa área com tanto profissionalismo, como faz o Grupo Paineiras, sabe que todo o cuidado faz a diferença na luta contra as mais diversas doenças, como o Novo Coronavírus. Além da questão da saúde, a convivência entre as pessoas torna-se ainda melhor e mais confortável quando ocorre em ambientes que contam com os serviços especializados em asseio, limpeza e conservação. Portanto, para que o bem-estar de todos prevaleça, é importante levar em consideração o trabalho feito por profissionais que atuam em empresas sérias e que tem compromisso com as pessoas. Somente quem está no segmento sabe fazer da forma correta, sempre pensando nas pessoas.



NOSSA GENTE, NOSSOS PARCEIROS



EQUIPE DO GRUPO PAINEIRAS É DESTAQUE no SENADOR SHOPPING

Desde 2003, o Grupo Paineiras mantém uma sólida parceria com o Senador Shopping, situado na Avenida Senador Queirós, 305, no centro de São Paulo. Nestes quase 20 anos, os serviços prestados por nossa empresa no setor da limpeza e conservação revelaram grande evolução. Para que tamanho êxito tenha sido alcançado, o Grupo Paineiras dispõe de profissionais que buscam sempre superar as expectativas dos clientes.

Saiba mais sobre o Senador Shopping. Acesse: <http://www.shoppingsenador.com.br/portal/index.asp>

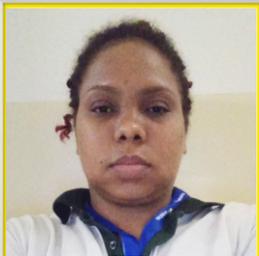
O que diz nossa cliente

“Ao longo desses anos, os serviços prestados melhoraram muito através de cursos de aperfeiçoamento, treinamentos e análise de produtos. Os colaboradores são prestativos e a supervisora Kelliane está sempre pronta para ouvir nossas observações, trocar experiências e nos atender. Desde o início da pandemia, a Paineiras orientou seus colaboradores sobre os cuidados com a limpeza, que foram redobrados. Passamos a utilizar um produto à base de peróxido de hidrogênio, com indicação da supervisora Kelliane, para que tivéssemos, dentro das orientações do Ministério da Saúde, a eliminação do vírus da Covid-19 nas superfícies. As colaboradoras estão sempre preocupadas em cumprir o cronograma de trabalho, de acordo com as regras e as orientações da empresa, seja na utilização dos produtos, no uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e na execução dos serviços. Todas as vezes que solicitamos algo específico, elas prontamente nos atendem. Há um engajamento delas com a supervisora e a empresa, que faz com que os resultados sejam, na maior parte, positivos. Eu percebo que há um comprometimento das colaboradoras para obter a satisfação do cliente e, por parte da empresa, há um tratamento diferenciado e humanizado em relação a elas, que são vistas como seres humanos que passam por problemas; e a empresa procura dar todo respaldo para auxiliá-las. Para finalizar gostaria de deixar registrado que, ao longo desses 19 anos, o Senador Shopping, após passar por ampla reforma, foi reinaugurado em 2003. Hoje ele é referência, pois é visto como um prédio limpo e organizado. Com certeza isso é resultado do trabalho que foi desenvolvido e aperfeiçoado ao longo desses anos. Isso não seria possível se não houvesse engajamento e parceria entre o Senador Shopping e o Grupo Paineiras”.



Luciene Sampaio de Abreu – Gerente Geral do Senador Shopping

Orgulho de ser Paineiras!



“Trabalho na Paineiras há um mês e tem sido uma experiência legal. Entrei por indicação da prima do meu namorado. Eu trabalho na parte do térreo no período da tarde, cuidando dos banheiros e fazendo a remoção do lixo. Na parte da noite eu e mais uma colega removemos o lixo de todos os andares e lavamos o elevador. Fazemos um trabalho em equipe”. **Ariadne da Silva**

“Trabalho há 6 anos no Grupo Paineiras. Comecei a trabalhar através da minha prima que me indicou. Ela já trabalha há 25 anos na nossa empresa. Agradeço a todos que me deram essa força e a encarregada que me deu essa oportunidade para mostrar o meu trabalho. Obrigada a todos que confiaram em mim”.

Maria Rosicleide da Silva



“Estou na Paineiras há mais de dois anos e, no Senador Shopping, estou faz 9 meses. Sempre trabalhei na área da limpeza e gosto muito de trabalhar na Paineiras, onde sou muito bem acolhida. Tenho contato direto com a cliente, pois sou responsável pela limpeza da administração. Nosso convívio profissional é bom e só tenho a agradecer a Paineiras por ter me dado essa oportunidade”. **Andréia Lima da Silva**

“Trabalho na Paineiras faz dois meses. Entrei por uma indicação, mas tenho uma tia que trabalha faz muito tempo na empresa. Nunca havia trabalhado no setor e, para mim, trabalhar na Paineiras está sendo ótimo. Essa é uma empresa muito boa e o posto onde trabalho é bom; minha adaptação foi rápida. Minha relação com o cliente é boa”. **Ana Lívia Rodrigues Ferreira**





Aprenda a diferença entre alimentos Diet e Light

Seja por motivo de saúde ou por estética, já consumimos ou procuramos nas prateleiras dos mercados, em alguma época da vida, algum alimento do tipo “diet” ou “light”. Entretanto, mesmo com toda a procura por estes produtos, pouco sabemos sobre eles. A forma em que esses termos em inglês são utilizados nos rótulos das embalagens e a composição de cada alimento apresentada deixam muitas dúvidas ao consumidor e, de certa forma, induzem ao alto consumo. Afinal, imagina-se que esses produtos não podem ocasionar ganho de gordura corporal ou que não provocam danos à saúde. Quando um alimento é identificado como “diet”, quer dizer que dele foi retirado um ou mais ingredientes, como proteínas, açúcares, sal e/ou gorduras. É de extrema importância que nos atentemos para o objetivo de se consumir esse tipo de produto. Uma pessoa com diabetes, por exemplo, deve se atentar para consumo de um produto diet, de onde foram retirados os açúcares (carboidratos) e as gorduras. Para quem está com o colesterol alto, a opção deve ser por aqueles produtos diet com retiradas de gorduras. Os hipertensos devem escolher, entre outros, aqueles sem o sal.



A opção saudável pelos alimentos naturais

Há vários tipos de produtos “diet” destinados às mais diversas necessidades. Logo, eles não podem ser associados ao emagrecimento pois, muitas vezes, contém ainda mais calorias do que o mesmo produto convencional. Esse é o caso do chocolate diet, que tem o açúcar substituído por adoçantes, mas nele é acrescentado ainda mais gordura para uma melhor textura. Nos rótulos onde encontramos a palavra “light” houve, no produto, uma redução de aproximadamente 25% de gordura e açúcares em relação ao mesmo produto convencional. Geralmente, as pessoas que optam pelos alimentos “light” desejam fazer uma dieta de baixa caloria. Contudo, a maioria delas exagera no consumo devido ao mito de que uma pequena redução das calorias já é o suficiente para não engordar. Os alimentos light ainda contêm calorias: elas só foram reduzidas em uma porcentagem, mas não foram retiradas totalmente. Portanto, devemos ter muito cuidado às quantidades ingeridas ao optarmos por alimentos “diet” ou “light”. Seja qual for o objetivo que influencia na escolha de determinado alimento, dê preferência a produtos naturais e integrais como as frutas, legumes, verduras, sementes e castanhas, por serem ricos em nutrientes e naturalmente isentos de colesterol e açúcares prejudiciais.



BOLO DE MAÇÃ DIETA E LIGHT: Uma delícia que só faz bem à saúde!

A melhor forma de atingir o peso ideal e ter uma boa saúde é desenvolvendo bons hábitos diariamente, reduzindo o consumo de industrializados como refrigerantes, iogurtes, biscoitos, temperos prontos e embutidos; não esquecendo de beber muita água, procurando dormir bem e se exercitando sempre. Na alimentação opte por receitas saudáveis como a deste mês, que é Diet e Light! Confira essa maravilha:

Ingredientes:

- 1 xícara de maçã com casca batida no liquidificador
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário do tipo “stevia”
- 4 colheres de farinha de linhaça diluída em 7 colheres de água filtrada
- 1 xícara de aveia (farinha, farelo ou flocos)
- 1 colher de fermento

Preparo:

Coloque a farinha de linhaça de molho na água filtrada e reserve por pelo menos 5 minutos. Pré-aqueça o forno entre 180 a 200 °C. Unte com óleo vegetal uma forma pequena. Misture em uma tigela as maçãs batidas, o adoçante e a aveia. Acrescente o “gel” de linhaça e mexa bem. Por último adicione o fermento mexendo delicadamente. Despeje a massa na forma untada e leve para assar por aproximadamente 25 minutos. Bom apetite!

Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista - CRN 45.185

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 Univer 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 – 06/06

Pagamento de VR – 06/06

Pagamento de VT – 20/06

Pagamento de VA – 20/06

Junho
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!