



Nossa Gente

Grupo Paineiras cuida da limpeza das bibliotecas municipais de São Paulo



Bem-Estar

Meio ambiente e saúde: a importância de reciclar para combater a Dengue



Alimentação

Cuide de sua saúde evitando excesso de sal e alimentos industrializados



Culinária

Sal de ervas: forma barata, criativa e saudável para temperar seus alimentos

MÉRITO EM SERVIÇOS: GRUPO PAINEIRAS FAZ 36 ANOS E CONQUISTA PREMIAÇÃO HISTÓRICA



No dia 09 de junho nossa empresa completa 36 anos de muitas vitórias, todas elas obtidas por profissionais empenhados em vencer qualquer desafio. É por causa da dedicação de nossos colaboradores nos mais diversos postos de trabalho que o Grupo Paineiras conquista, todos os dias, o maior e cobiçado prêmio: a satisfação de nossos clientes. Esses reconhecimentos geram ainda outras premiações também relevantes, sendo a mais recente conquistada em maio, no Recife, Pernambuco, durante o ENEAC (Encontro Nacional das Empresas de Asseio e Conservação), onde o Grupo Paineiras obteve o “Mérito em Serviços” na categoria ouro. A honraria, que é destinada a empresas do setor com 30 a 40 anos de fundação, revela o respeito que nossa empresa conquistou perante o competitivo mercado da limpeza profissional no Brasil. O prêmio também é resultado de uma história de sucesso alicerçada no trabalho e no investimento nas pessoas, que formam o maior patrimônio do Grupo Paineiras. Confira, nesta edição do iP, a matéria sobre mais essa vitória obtida às vésperas da comemoração dos 36 anos de nossa empresa. **página 03**



“ **O Grupo Paineiras completa 36 anos de muitas vitórias, que só podem acontecer porque nos preocupamos em oferecer o melhor às outras pessoas. Afinal, são as pessoas que tornam a vida de outras pessoas cada dia melhor!** ”

Nathalia Ueno
CEO do Grupo Paineiras

Comemoramos neste mês, com muita alegria, mais um aniversário do Grupo Paineiras. Agora são 36 anos de muitas vitórias que só foram conquistadas porque mantivemos, a cada dia, o principal propósito que estruturou nossa empresa: trabalhar para tornar a vida das pessoas cada vez melhor. Fazemos isso quando cuidamos da limpeza e higienização dos mais diversos tipos de ambientes, inclusive os hospitalares; ou quando oferecemos a nossos clientes serviços nas áreas de controle de pragas, copeiragem e garçonaria ou atuamos na manutenção de áreas verdes e na manutenção predial; ou ainda quando cuidamos da portaria, da recepção ou da segurança patrimonial. Tudo é feito com muito profissionalismo, seguindo sempre, em todas as atividades, as mais rígidas técnicas e normas. Essas tarefas oferecem bem-estar, conforto e segurança a um incontável número de pessoas e impactam no cotidiano delas. Esses serviços também trazem benefícios às nossas colaboradoras e colaboradores, que tem oportunidade de atuarem em uma empresa sólida, social e ambientalmente responsável e que é feita, acima de tudo, por gente que se preocupa em oferecer o melhor às outras pessoas. Há 36 anos o Grupo Paineiras é feito por profissionais que colocam nossos clientes, a todo o momento, em primeiro lugar. É isso que importa para nossa empresa, desde quando foi criada. Afinal, são as pessoas que tornam a vida de outras pessoas melhor! Nossa empresa faz isso diariamente, oferecendo oportunidades de aprimoramento profissional ou disponibilizando serviços que atenderão as mais exigentes expectativas. Nosso muito obrigado a todas as mulheres e homens que fazem parte de nossa história. Que os laços de afeto que nos une perdurem pelos próximos anos!



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, 36 anos: CATEGORIA OURO NO PRÊMIO “MÉRITO EM SERVIÇOS”

Nossa empresa tem muitos motivos para comemorar seus 36 anos de existência que serão alcançados no dia 09 de junho: recebemos o prêmio “Mérito em Serviços” durante o ENEAC - Encontro Nacional das Empresas de Asseio e Conservação, organizado pela FEBRAC - Federação Nacional das Empresas Prestadoras de Serviços de Limpeza e Conservação. O evento ocorreu em maio, no Recife, Pernambuco, e reuniu diretores e lideranças de empresas de todo o Brasil que atuam no setor de limpeza profissional. O troféu da Categoria Ouro, destinado a empresas com 30 a 40 anos de fundação, foi recebido durante o encontro nacional por Nathalia Ueno, CEO do Grupo Paineiras. Realizado a cada dois anos, o ENEAC ainda contou com palestras e debates que envolveram personalidades de destaque do cenário nacional em diversas áreas, sendo também oportunidade de acesso a novas tecnologias e produtos, bem como de integração e troca de experiências entre empresas que atuam com distinção no país. Para conquistar o “Mérito em Serviços”, o Grupo Paineiras atendeu a uma série de requisitos solicitados pelos organizadores do evento, fato que demonstra o alto grau de competência e qualidade de nossa empresa, que são também reconhecidos pelo mercado. A conquista de mais um prêmio é resultado do empenho e da dedicação de cada profissional que atua em nossa empresa e que faz dela uma referência em todos os segmentos onde atua há 36 anos. Parabéns a cada pessoa que faz a diferença no Grupo Paineiras!

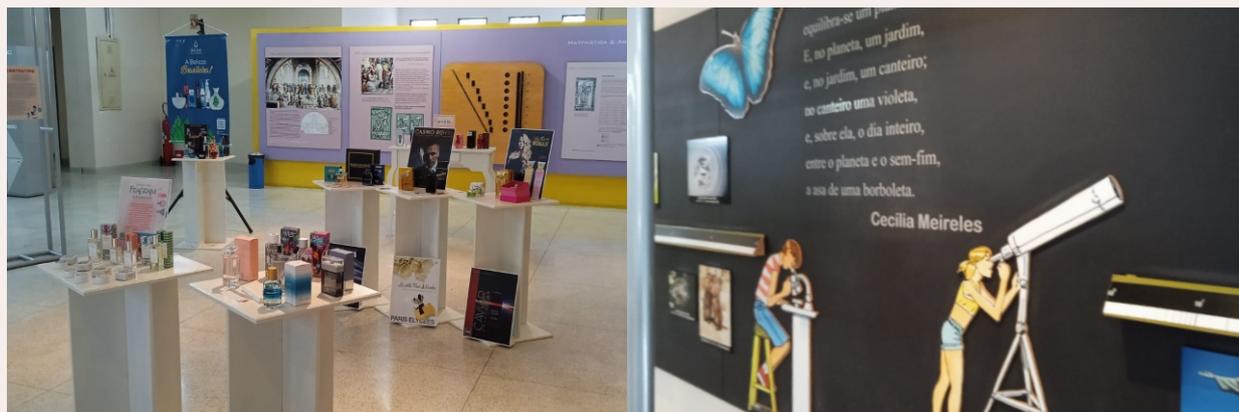


NOSSA
GENTE,
NOSSOS
PARCEIROS



O diferencial na limpeza PROFISSIONAL EM BIBLIOTECAS

A qualidade nos serviços de limpeza e conservação oferecidos pelo Grupo Paineiras atende aos mais diversos setores. Para atingir esse nível de excelência as equipes empregam, em cada atividade, técnicas específicas e minuciosas que observam os mínimos detalhes. É o que acontece, por exemplo, na limpeza profissional em bibliotecas. Os colaboradores que atuam nesse segmento seguem à risca uma série de procedimentos que visam garantir a manutenção da rotina nesses espaços, onde a organização, o cuidado e a discrição são essenciais. É dessa forma que o Grupo Paineiras atua nas 54 bibliotecas e na coordenadoria do sistema municipal de bibliotecas, departamento vinculado à Secretaria Municipal de Cultura da cidade de São Paulo, que é instalado em um prédio de seis andares em anexo à Biblioteca Mario Schenberg, situada na Rua Catão, 611, Vila Romana, zona oeste da capital. Nesse espaço atuam as áreas de supervisão, de planejamento, de programação de aquisição, processamento e distribuição de livros para todas as bibliotecas da cidade. Lá ainda operam a coordenadora geral e a supervisão de bibliotecas, assim como as coordenações regionais e os supervisores de planejamento, entre outros profissionais. Além das bibliotecas, a coordenadoria do sistema municipal responde por serviços de extensão, como os postos de leitura e os ônibus-biblioteca. No prédio e nas bibliotecas, o Grupo Paineiras mantém equipes treinadas e motivadas a atuar de forma integrada, oferecendo sempre os melhores serviços especializados.



Evento em biblioteca exige cuidados especiais

A Biblioteca Temática de Ciências Mario Schenberg é uma das 54 unidades que são atendidas pelo Grupo Paineiras na cidade de São Paulo. O local, que mantém vasto acervo à disposição da população, reserva ainda espaço para diversas exposições que tem atraído a atenção do público. A mais recente, que aconteceu entre 29 de março e 6 de maio, mostrou uma coleção particular com mais de 800 vidros de perfumes nacionais e importados. A exposição, que buscou resgatar a história e a cultura do perfume como um dos hábitos mais antigos da humanidade, contou com textos informativos sobre as fragrâncias, sendo que algumas delas puderam ser apreciadas pelos visitantes. Uma área acessível onde deficientes visuais puderam tocar livremente os vidros também foi criada, tornando a atividade mais lúdica e interativa. Para deixar tudo limpo e organizado, a equipe da Paineiras cuidou com carinho de todos os detalhes, oferecendo aos visitantes ambientes onde prevalecem o conforto e o bem-estar.

O que diz nossa cliente

“A Paineiras já, há muito tempo, presta serviços para a Coordenadoria do Sistema Municipal de Bibliotecas e os serviços são de excelente qualidade. As bibliotecas têm características especiais em virtude dos acervos, ou seja, muitos livros! Mas os serviços prestados pelo Grupo Paineiras têm sido de excelente qualidade! Os colaboradores são bastante qualificados e prestativos, além de gentis e colaborativos. A pandemia foi muito difícil para todos e várias adaptações foram necessárias, tanto no modo de vida como nas atividades de trabalho. A Paineiras, porém, se mostrou atenta a todas às necessidades, tanto na pandemia como no retorno às atividades presenciais e na reabertura das Bibliotecas, sendo que a preocupação com a segurança esteve presente em todos os momentos. As bibliotecas precisam ser lugares convidativos, acolhedores e seguros e para isso limpeza é fundamental”. **Sueli Nemen Rocha - Supervisão de Bibliotecas**



Adilva de Azevedo, coordenadora regional norte oeste;
Sueli Nemen Rocha, supervisora de bibliotecas;
Rodrigo Corrêa, supervisor do Grupo Paineiras; e
Roseli Pires Destre, coordenadora regional leste sul.

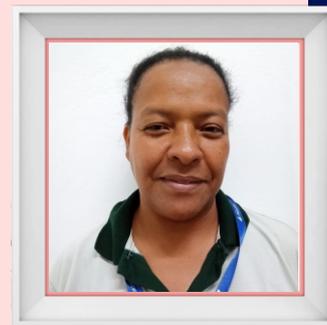
Saiba mais sobre a biblioteca Mario Schenberg. Acesse: <https://tinyurl.com/marioschenberg>

Orgulho de ser Paineiras!



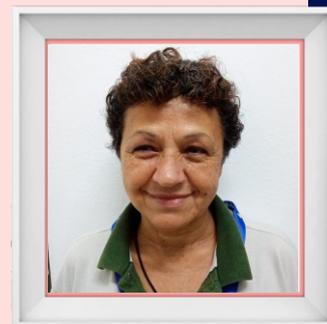
“Trabalho há 11 anos na Paineiras e ingressei como auxiliar de limpeza na Biblioteca Nutto Santana. Em 2013 tive oportunidade de mudar de cargo e então fui para a liderança. Nossa! Não tenho palavras para expressar meu agradecimento à empresa, que tem sido muito boa. A cada dia eu aprendo um pouco mais. A Paineiras é uma empresa ótima para trabalhar e, no posto, o serviço é muito bom. Temos uma equipe que colaboradora e os clientes são boas pessoas. Tenho um bom relacionamento com todos. Só tenho a agradecer a Deus e a empresa por tudo!” **Cristiane Ap. Teixeira da Fonseca**

“Trabalho na Paineiras há 11 anos e nunca havia trabalhado com limpeza profissional. Conheci essa atividade na nossa empresa. Comecei a trabalhar em novembro de 2011 através de uma vizinha que trabalhava na escola. Tem sido muito bom trabalhar na Paineiras. Esse é o terceiro posto em que trabalho e, a cada dia, aprendendo mais. Aqui tenho apoio da encarregada sempre que preciso. Tenho ótimo relacionamento com todos os clientes e agradeço a empresa pela oportunidade que me deu!” **Rosemeire Ap. Queiroz Lacerda**



“Trabalho na Paineiras há 6 anos e, antes, nunca tinha atuado no ramo da limpeza profissional. Consegui minha vaga no CAT (Centro de Atendimento ao Trabalhador). Fui lá procurar emprego e encontrei um rapaz que trabalha na Paineiras. Ele me deu o telefone, liguei e consegui o trabalho. Aqui no posto, o relacionamento com a cliente é muito bom. Nosso trabalho é ótimo; tenho o apoio da minha encarregada Cristiane. Gosto de trabalhar na Paineiras que é uma empresa ótima.” **Elisete Ap. de Souza**

“Trabalho na Paineiras desde 2008 e aprendi muita coisa na empresa. Tenho amizade com todo mundo. As pessoas que trabalham onde estou atualmente são legais e tenho o maior apreço por elas. Gosto muito das meninas da Paineiras que trabalham comigo. A gente se dá super bem e o ambiente é muito bom. Gosto muito de trabalhar aqui. É um privilégio trabalhar para essa empresa, que é certa e correta em tudo. Estou muito feliz.” **Maria das Dores Silva**



Reciclagem de materiais: Preservando o MEIO AMBIENTE



É comum encontrar nas cidades muitas pessoas recolhendo produtos que antes iriam parar no lixo ou em aterros sanitários e que levariam séculos ou até milhares de anos para desaparecer, como é o caso do vidro. Estima-se que existam, no Brasil, cerca de um milhão de catadoras e catadores de materiais recicláveis que trabalham diariamente para dar outra destinação a tais resíduos. Além de obterem uma fonte de renda com a reciclagem, esses indivíduos colaboram de forma direta com a preservação do meio ambiente. O reconhecimento dessa atividade ganhou até uma data especial: o Dia Nacional de Luta dos Catadores de Materiais Recicláveis, comemorado em 7 de junho. O exemplo dos catadores, contudo, pode ser seguido por todas as pessoas. Separar materiais e colocá-los para a reciclagem é um ato que ajuda àqueles que estão envolvidos com os serviços de coleta seletiva que existem em vários municípios. É uma forma de também ajudar a natureza que, além do vidro, deixa de receber a cada dia toneladas de plástico, metal, papel e papelão. Felizmente, nos últimos anos, a reciclagem tem crescido e gerado benefícios, como no caso das latinhas de alumínio, que alcançaram um índice de reaproveitamento de 98,7% no Brasil. Porém, a reciclagem de outros produtos é baixa, principalmente o plástico. De acordo com a ABIPLAST (Associação Brasileira da Indústria de Plástico), pouco mais de 23% dos produtos feitos de plástico foram reciclados no país em 2020. Por isso, cabe a cada um de nós entrar na luta contra o desperdício e a favor da reciclagem. Faça sua parte!

Reciclagem ajuda na luta contra a Dengue



A reciclagem de resíduos e o combate à dengue são dois assuntos diretamente ligados à saúde. Isso porque o causador dessa doença que tem se espalhado em todo país, o mosquito *Aedes aegypti*, deposita seus ovos em qualquer lugar onde possa existir água parada e limpa. Isso vale para latas e garrafas vazias ou pneus velhos descartados de forma incorreta. Até uma tampinha de metal ou vasilha de plástico que param em terrenos baldios ou calçadas podem acumular água, servindo de local para procriação do mosquito. Reciclar esses materiais é, portanto, uma ação de saúde pública. Ao armazenar corretamente e dar destino certo a esses e outros materiais evitam-se possíveis focos do mosquito que, segundo o Ministério da Saúde, é responsável por mais de 465 mil casos no Brasil, ou seja, um aumento de mais de 100% em comparação ao ano passado. Vale lembrar, contudo, que a responsabilidade do avanço da doença é de cada cidadão. Quando separamos materiais que iriam para o lixo e os destinamos à reciclagem, nos engajamos na luta contra essa doença. Isso vale quando mantemos as caixas d'água cobertas, os pratos embaixo dos vasos de plantas ou qualquer outro objeto com areia (evitando o armazenamento de água da chuva), mantemos as calhas de chuva limpas e sem acúmulo de água parada ou deixamos sem água as folhas das bromélias. Essas e outras ações evitam o surgimento dos criadouros do mosquito e são, acima de tudo, um exemplo de cidadania. Afinal, não basta apenas meu vizinho cuidar da reciclagem e de tudo aquilo que pode armazenar água parada e limpa: preciso fazer a mesma coisa em minha casa. Faça parte dessa luta. A saúde e a natureza agradecem!



ATENÇÃO, PERIGO: MUITO CUIDADO COM O EXCESSO DE SAL!

O sal de cozinha é um condimento utilizado há milênios para agregar sabor aos alimentos. Ele é formado basicamente de sódio, substância essencial para o corpo, pois permite o controle dos líquidos no organismo e outras funções fisiológicas. A recomendação de sal é de 5 gramas ao dia, ou seja, menos de uma colherinha das de chá, o que equivale a 2.000 mg de sódio. Observando a quantidade diária de sódio recomendada pelas principais organizações de saúde, podemos refletir sobre seu excesso. Em casa, por exemplo: colocamos sal no arroz, feijão, carnes, tortas e demais preparações salgadas. Encontramos o sódio também em quase todos os alimentos industrializados, incluindo os de sabor adocicado, como refrigerantes, leite condensado, bolos prontos e iogurtes. Isso explica por que a maioria das pessoas consome em média 15 gramas de sal diariamente, ou seja, 6.000 mg de sódio, 200% a mais do que é recomendado! Vale lembrar que os alimentos processados são responsáveis por até 75% do sódio que ingerimos diariamente.



Alimentos industrializados e sal: **uma combinação INADEQUADA**

O excesso de sal predispõe a hipertensão arterial, que leva a problemas cardiovasculares; é fator de risco para diabetes, além de problemas renais e ósseos. Para reduzir a ingestão de sódio deve haver primeiro uma reeducação alimentar, pois diminuir a quantidade de sal no feijão, mas adicionar nele temperos prontos; reduzir o sal do macarrão e utilizar molhos ou extratos de tomate cheios de sódio; ou colocar pouco sal na comida caseira e comer queijo, salgadinho, macarrão instantâneo, molho shoyu, churrasco e embutidos, são atitudes que não farão diferença alguma. Os tipos de sal que são menos processados contêm menos sódio e, por isso, prometem ser menos prejudiciais, como o sal light, sal marinho e sal rosa do himalaia, Eles também não surtirão efeito algum se utilizados quando a maior parte da alimentação diária é baseada em alimentos industrializados. Não é necessariamente o tipo de sal que será mais saudável e, sim, o tipo e a qualidade do alimento escolhido. Na tabela a seguir temos alguns exemplos das quantidades aproximadas de sódio adicionadas aos alimentos industrializados.

ALIMENTO	PORÇÃO	SÓDIO (mg)
Macarrão instantâneo	1 unidade	1.222
Salgadinho de queijo	25g	345
Tempero em pó	1 sachê	1.400
Linguiça toscana	1 gomo	458
Molho shoyo	100g	5.493

Lembre-se: a dica é ficar sempre atento aos rótulos, não só na tabela nutricional, mas também na lista de ingredientes do produto.



Aprenda a fazer **sal de ervas!**

Sempre que possível, prepare sua comida a partir de ingredientes naturais e evite os alimentos prontos encontrados facilmente nos supermercados. Aposte em temperos naturais, pois eles agregam mais sabor sem fornecer sódio. Por isso, a receita deste mês apresenta um substituto do sal e dos temperos prontos. Você pode utilizá-lo em qualquer preparação salgada e até em saladas. Confira!

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de alecrim desidratado
- 2 colheres (sopa) de orégano desidratado
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde desidratado
- 2 colheres (sopa) de alho desidratado
- 2 colheres (sopa) de manjericão desidratado
- 1 pitada pequena de sal

Preparo:

- 1º. Adicione todos os ingredientes em um processador ou liquidificador e processe bem até virar um pó fininho.
- 2º. Coloque a mistura em um pote de vidro e tampe bem.
- 3º. Pronto. É só usar, mas sempre de forma consciente e na medida certa!

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 – 06/07

Pagamento de VR – 06/07

Pagamento de VT – 20/07

Pagamento de VA – 20/07

Julho
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!