



### Bem-Estar

Comemore o Dia Nacional da Saúde mudando seus hábitos



### Nossa Gente

Paineiras marca presença na Subprefeitura de M'Boi Mirim



### Nutrição

Informe-se: cortar carboidratos não ajuda a emagrecer!



### Culinária

Delícia saudável: Bolo de Laranja sem glúten, ovo, soja e leite

## ATITUDE A FAVOR DA SAÚDE: PARAR DE FUMAR E DIZER NÃO AO TABAGISMO!



Você sabia que mais de 8 milhões de pessoas morrem no mundo, todos os anos, por causa do consumo do tabaco? Há quem não acredite, mas fumar é um dos hábitos que ainda mais causam mortes que poderiam ser evitadas. Nas últimas décadas, várias medidas tem sido tomadas no Brasil e em muitos países para combater o tabagismo, doença crônica que é causada pela dependência da nicotina presente nos produtos feitos à base de tabaco. Apesar desses avanços que salvaram milhares de vidas, há quem insista em acender um cigarro e continuar dando seus tragos. Os motivos para esse hábito maléfico são vários, mas nenhum justifica o risco que o tabaco oferece. A tecnologia também tem sido usada de forma negativa, como o cigarro eletrônico que é proibido no Brasil, mas está presente nas mãos de muitas pessoas, principalmente os jovens. Parar de fumar não é fácil, mas também não é impossível. Por isso, a conscientização é o primeiro passo a ser tomado rumo à saúde. O iP deste mês aborda esse tema, mostrando de forma clara os males causados pelo fumo. **página 08**



“**Nossas colaboradoras e colaboradores, desde o momento da contratação, passam a fazer parte de uma grande equipe que, de forma integrada, avança em direção às conquistas que fazem parte de nossa história.**”

**Wilma Jardim**  
Supervisora do Grupo Paineiras

Há um ditado que diz: “uma andorinha só não faz verão”. Quando alguém usa essa expressão na verdade está se referindo ao fato de que não é possível fazer muita coisa na vida sem o apoio ou incentivo de alguém. A analogia com as andorinhas é bem clara, afinal essas aves voam em bandos e dividem, no cotidiano, todos os afazeres que garantem a sobrevivência de espécie. “A união faz a força” é outra frase que também reafirma a importância da vida que é partilhada em comunidade. Este espaço social, a comunidade, não é apenas o bairro onde as pessoas vivem. É também o lar, a escola, a igreja e até os postos de trabalho. Nestes locais, todos dividem as tarefas e responsabilidades, vivem momentos alegres e difíceis e, acima de tudo, buscam de forma conjunta superar os desafios que a existência impõe. Para vencer todas as adversidades, o ser humano adota o trabalho em equipe como principal ferramenta. De forma conjunta, as pessoas deixam suas diferenças de lado e se unem para alcançar um objetivo único. O resultado, depois de muito esforço, dedicação e determinação é sempre a vitória. É exatamente assim que acontece nas empresas que investem nas pessoas, como o Grupo Paineiras. Nossas colaboradoras e colaboradores, desde o momento da contratação, passam a fazer parte de uma grande equipe que, de forma integrada, avança em direção às conquistas que fazem parte de nossa história. Foi assim que construímos uma história vitoriosa de 36 anos, que ultrapassou os mais desafiadores obstáculos e que, graças ao trabalho de nossas equipes, obteve as mais triunfais vitórias. E será assim que obteremos nossos futuros êxitos. Afinal, andorinhas voam juntas e a união sempre será sinônimo de nossa força.



**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

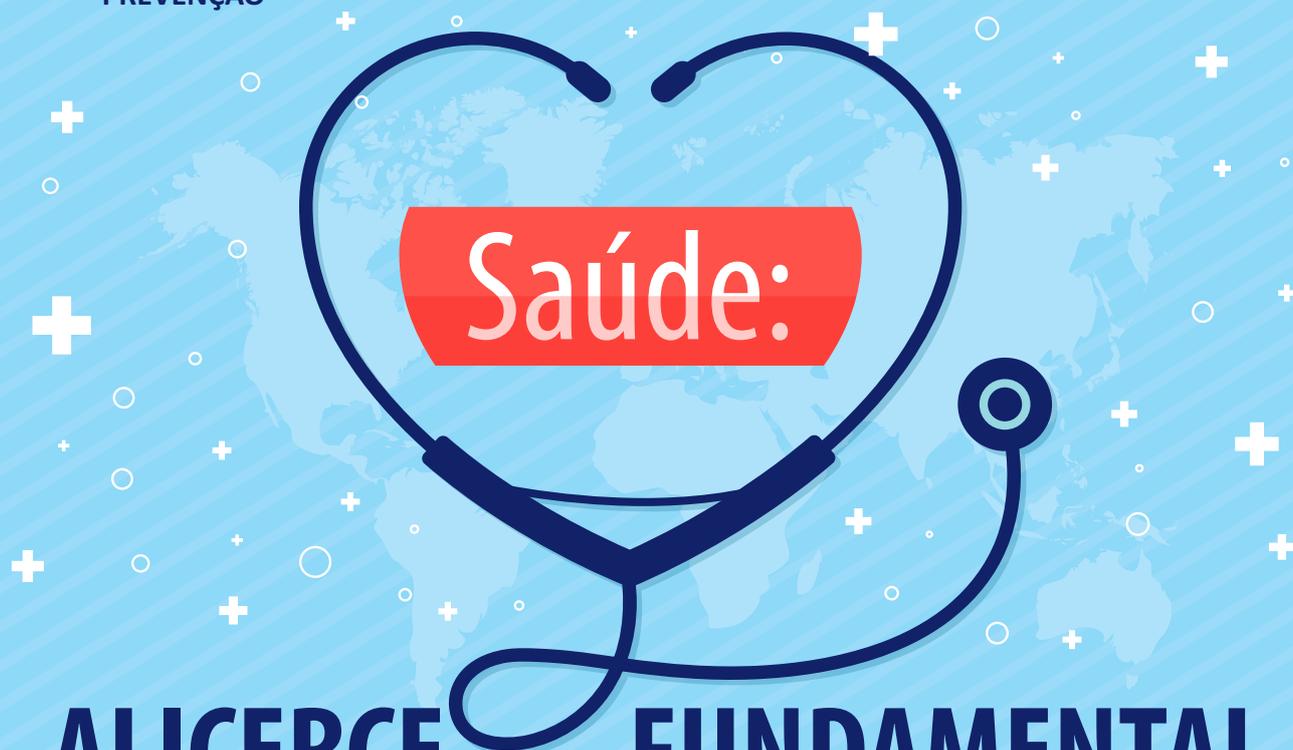
Av. Dep. Castro de Carvalho, 589  
Vila Júlia • cep 08551-000 • Poá/SP

**Coordenação Geral**  
Cristiane Vasconcelos  
Humberto Feitosa  
Maria Aparecida Shiraiishi

**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



# ALICERCE FUNDAMENTAL DA VIDA!

Em 5 de agosto comemora-se, no Brasil, o Dia Nacional da Saúde. A data homenageia o médico e sanitarista Oswaldo Cruz, nascido em 5 de agosto de 1872, e que ficou conhecido por atuar na análise de diversas epidemias e de propor a criação de soros e vacinas. Ele ainda lutou contra diversas doenças como a varíola, a febre amarela e a peste bubônica no começo do século passado. O exemplo deste profissional serve também para ressaltar a importância de ações que garantam a saúde das pessoas, como as tomadas durante a pandemia: uso de máscaras, higienização das mãos com álcool em gel e distanciamento social. A ciência é outra base fundamental à saúde, pois foi a responsável pela criação de medicamentos e vacinas que combatem o Novo Coronavírus. No ambiente do trabalho, quando o tema é segurança, há também ligação direta com a questão da saúde, que é considerada não apenas como ausência de doença ou enfermidade, mas como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”. Se faltarem um desses elementos, a segurança certamente estará em risco. Muita gente, contudo, descuida da saúde e só se lembra que ela existe quando acontece algo. Por isso, a prevenção é essencial em todos os momentos. Fazer exercícios físicos, manter uma boa alimentação, evitar situações de estresse e viver bons momentos com pessoas queridas são alguns hábitos saudáveis que fazem a diferença. Lembre-se: saúde é o que interessa, o resto não tem pressa.



## Subprefeitura de M'Boi Mirim recebe serviços qualificados do Grupo Paineiras



Situada na Zona Sul da capital paulista, as instalações do cliente atendem a uma população estimada em mais de 500 mil habitantes, que vive em grande parte nos distritos do Jardim Ângela e do Jardim São Luís, dentre outras localidades. Todas as semanas, a subprefeitura é atendida por profissionais do Grupo Paineiras empenhados em oferecer o melhor em limpeza profissional a todos que trabalham e frequentam o prédio localizado na Avenida Guarapiranga, 1265, Parque Alves de Lima. Para que as atividades ocorram com total qualidade, eficiência e segurança, a equipe atua sempre atenta às normas operacionais e a rotina do posto.

## O que diz nossa cliente

“Nosso contrato com a Paineiras é relativamente novo: estamos prestes a completar um ano em breve, mas até o momento posso afirmar que é muito boa a sintonia firmada entre a Subprefeitura e a supervisora da empresa e todos os colaboradores que aqui prestam serviços. Todas as demandas que eventualmente ocorrem são prontamente atendidas e sanadas, fator facilitador para a rotina de trabalho de ambas as partes. Com relação a pandemia, todas as normas estabelecidas pela subprefeitura foram e estão sendo cumpridas. O uso de máscaras pela equipe de colaboradores dentro das dependências da subprefeitura é obrigatório, assim como o uso e a manutenção de álcool gel. A limpeza e higienização são feitas com maior frequência. Isso não ocorre por cobrança por parte do fiscal, mas como rotina da equipe. Como virtudes posso destacar a prontidão em que somos atendidos por parte do nosso preposto, sempre disponível. Quanto à equipe de colaboradores, falhas na rotina diária, claro que ocorrem, mas o mais importante é termos a certeza de que haverá a escuta e a resolução da falha colocada. Os colaboradores são respeitosos com todos da unidade e nunca tivemos qualquer situação em que as tratativas tiveram dificuldade, nem relutância ou questionamentos quanto a eventuais desacordos. De maneira geral, os profissionais que nos atendem são atenciosos e corteses, zelam por sua segurança pessoal e em suas rotinas diárias, respeitam o uso de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual e o manuseio de produtos de limpeza em geral”. **Claudia Toselli** - Assessora Técnica



Para saber mais informações sobre a Subprefeitura de M'Boi Mirim acesse:

[https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/m\\_boi\\_mirim/](https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/subprefeituras/m_boi_mirim/)

# Orgulho de ser Paineiras!



“Estou na Paineiras faz oito meses e entrei por indicação. Não conhecia a empresa e comecei a atuar na Casa de Cultura, onde fiquei por seis meses. Nossas colaboradoras são ótimas; elas têm um super apoio uma da outra. Trabalhamos sempre com muita comunicação entre nós e também com o cliente. Procuramos não deixar passar nada”.

**Dalila Vieira de Carvalho**

“Faz oito meses que estou na Paineiras e já havia trabalhado antes com limpeza. Entrei na empresa através de uma encarregada e de uma tia que trabalha na Paineiras e que me falou que estavam fazendo fichas. Tem sido bom trabalhar na Paineiras e hoje faço cobertura de férias. Estou no posto faz pouco tempo, mas temos aqui uma equipe muito boa”.

**Carla Cristiane Vanderlei Ferreira**



“Estou com dois anos e dois meses de Paineiras. Antes já havia trabalhado em vários postos, como shoppings e condomínios. Entrei na empresa por um aplicativo de empregos que baixei no celular. Fiz meu currículo, mandei para a Paineiras e eles me chamaram. Tem sido muito bom trabalhar na Paineiras, que é uma ótima empresa. É muito bom trabalhar aqui no posto. Temos aqui uma família”.

**Samaita Santos Gouveia**

“Faz sete anos que estou na Paineiras. Tentei uma oportunidade em outras empresas, mas consegui a vaga na Paineiras quando fui convidada a entrar em um local que fazia um processo de seleção. Naquele dia fui orientada a fazer os exames admissionais e treinamento em Poá. Eu gosto de trabalhar na Paineiras e aqui no posto. Trabalhamos em parceria”.

**Edilene Rodrigues da Silva**





# Nutricionistas aplicam treinamento para as **AS COZINHEIRAS** **ESCOLARES DO GRUPO PAINEIRAS**

A atividade aconteceu dias 11 e 12 de julho na sede da empresa, em Poá. Sob a supervisão da equipe de nutrição, as cozinheiras escolares são as responsáveis por preparar, nas escolas e creches municipais de Poá, mais de 12.400 refeições por dia, sem contar o café da manhã e os lanches. O treinamento, organizado e apresentado pelas nutricionistas do Grupo Paineiras Lucélia, Bruna, Geisse e Sabrina, além de promover a interação, também abordou assuntos como o papel de uma cozinheira escolar, as boas práticas de manipulação de alimentos, o comportamento e a postura, a importância de se utilizar os EPIs e os cuidados a serem tomados com produtos de limpeza, utensílios e equipamentos empregados na cozinha. As colaboradoras ainda tiveram a oportunidade de conhecer melhor e entender cada documento de nossa empresa, como a folha de ponto e a rotina de posto, para preenchê-los corretamente. Cada assunto abordado era reforçado com a exposição de vídeos e a realização de dinâmicas em grupo. No final, as cozinheiras foram homenageadas com um vídeo que transmitia muito carinho e agradecimento pelo belíssimo trabalho realizado. Afinal, preparar mais de 270 mil refeições deliciosas e nutritivas por mês evidencia a dedicação e o amor que essas excelentes profissionais direcionam às crianças através da alimentação.



## Um viva para as **NUTRICIONISTAS!**

Comemora-se, em 31 de agosto, o Dia do Nutricionista, profissional cada vez mais presente e que tem atuado com destaque em diversos segmentos, como o industrial, empresarial, da saúde, de alimentação e da gastronomia, entre outros. A data faz referência à criação da Associação Brasileira de Nutricionistas (ABN), que ocorreu em 31 de agosto de 1949. Entretanto, a profissão é regulamentada deste 1967, sendo o nutricionista responsável pelo planejamento, implantação e acompanhamento de projetos e de programas de alimentação que propiciem qualidade de vida às pessoas. Desde a elaboração de cardápios detalhados ao preparo de dietas especiais, o nutricionista realiza uma série de outras importantes tarefas que ainda estimulam a alimentação saudável e a adoção de novos hábitos que garantem saúde e bem-estar. Trata-se de um trabalho feito de maneira integrada com outros profissionais, visando sempre promover um amplo e qualificado atendimento. O Grupo Paineiras sente orgulho de contar com estas profissionais que respondem, dentre outras atividades, pelo acompanhamento do preparo das refeições das escolas e das creches de Poá, cidade onde está instalada a sede de nossa empresa. É pela determinação, união e empenho delas que os serviços voltados à alimentação que são prestados pelo Grupo Paineiras ganham, a cada dia, cada vez mais qualidade e a satisfação de nossos clientes. Viva as Nutricionistas!



# Todos na luta contra o tabagismo!

O Dia Nacional de Combate ao Fumo, comemorado em 29 de agosto, estimula a criação de ações que visam conscientizar a população sobre os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo consumo do tabaco. A data, criada em 1986 pela OMS (Organização Mundial da Saúde), mostra que o tabagismo é, acima de tudo, um problema de saúde coletiva e uma doença que causa dependência devido a uma substância chamada nicotina, presente em cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, cigarros de palha, fumo de rolo ou narguilé. Essa droga, após ser absorvida, leva entre 7 e 19 segundos para chegar ao cérebro, causando sensação de prazer e bem-estar. Isso faz com que os fumantes usem o cigarro várias vezes ao dia, principalmente em situações de estresse. Há quem use do tabaco ainda para relaxar ou de forma social, para interagir com outras pessoas. Uma vez que se torna um hábito, o fumo se transforma também numa das maiores causas de morte no mundo. Estima-se que, por ano, cerca de 8 milhões de pessoas percam a vida por causa do cigarro e derivados. No Brasil, o SUS (Sistema Único de Saúde) oferece tratamento gratuito para ajudar quem deseja parar de fumar. Trata-se de uma decisão que, em pouco tempo, traz inúmeros benefícios à saúde e à sociedade. Se você fuma, está esperando o quê para mudar de vida? A hora de agir é agora!

# CIGARROS ELETRÔNICOS: TECNOLOGIA QUE PREJUDICA A SAÚDE!

Certamente você já ouviu falar nos cigarros eletrônicos, que são aparelhos alimentados por bateria e que contêm um cartucho ou refil que armazena o líquido e um atomizador que aquece e vaporiza a nicotina a uma temperatura que chega a 350 graus. Apesar de proibido pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), este dispositivo está cada vez mais popular no Brasil. Contudo, muita gente desconhece os riscos que podem estar associado ao uso dos cigarros eletrônicos e, recentemente, casos relacionados ao uso do aparelho foram confirmados no país. Além disso, o vapor do cigarro eletrônico e as substâncias tóxicas que ele contém queimam a membrana dos pulmões e prejudicam a respiração.

Especialistas alertam que são enormes os danos causados pelo cigarro eletrônico, que é um produto de comercialização ilegal desde 2009 no Brasil. Assim como o cigarro comum, essa nova tecnologia é usada de forma recreativa ou com a desculpa de ser um prazer momentâneo. Entretanto, os malefícios

causados podem deixar sequelas para toda a vida. A melhor maneira de se prevenir é evitar o consumo da nicotina, seja ela presente no cigarro de papel ou naquele que parece ser do futuro, mas representa uma das piores drogas do passado.



# Conheça as substâncias mortais do **CIGARRO**



**NICOTINA:** O principal princípio ativo do tabaco; é considerada uma droga que, após ser tragada ou inalada, chega ao cérebro em poucos segundos e fica no sangue por algum tempo, liberando hormônios que dão sensação de prazer e saciedade. Quando os níveis de nicotina no corpo começam a baixar, o fumante pode sentir ansiedade e sofrer possíveis crises de abstinência, que levam a pessoa a acender outro cigarro em um curto espaço e tempo. A nicotina, portanto, causa dependência.

**ALCATRÃO:** É uma mistura de 4 mil compostos químicos, sendo que muitos deles causam câncer. Além disso, elementos presentes no alcatrão do cigarro conseguem entrar no sangue, fazendo-o ficar mais espesso e aumentando as chances de formação de coágulos. Assim, a pressão arterial e a frequência cardíaca também aumentam. O risco de infarto é, nestes casos, grande.

**MONÓXIDO DE CARBONO:** É o gás emitido na queima do cigarro que também é jogado no ar pelos escapamentos dos carros, motos, ônibus e caminhões. Ele diminui a capacidade das células vermelhas do sangue de transportar oxigênio, causando diversas doenças respiratórias, como a enfisema pulmonar.

**Atenção:** O cigarro também possui muitos outros elementos químicos, como os usados para produzir aromas. Mas há também, nas folhas de tabaco, substâncias tóxicas provenientes de resíduos da agricultura, como agrotóxicos e poeira. O nível de impurezas dobra de volume se o cigarro for falsificado ou contrabandeado.

Quer saber mais sobre os riscos do tabagismo? Acesse:  
<https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>

# ATENÇÃO: CORTAR CARBOIDRATOS NÃO EMAGRECE!



Quando o assunto é emagrecer, o primeiro nutriente que nos arrepia só em ouvir falar é o famoso carboidrato, um macronutriente muito importante para o organismo que tem como principal função proporcionar energia para realizarmos as atividades diárias. Mas entenda que retirar o carboidrato da dieta não emagrece, traz infelicidade e ainda causa alterações negativas à saúde. O carboidrato é o principal combustível utilizado pelo corpo. Os alimentos fontes de carboidratos nos fornecem, além da energia, fibras, proteínas, vitaminas, minerais e antioxidantes. Comer mais carboidrato que gordura ou proteína não significa comer mais calorias do que deveria. Toda a perda de peso está diretamente ligada à baixa ingestão de calorias e elas estão presentes também nos alimentos proteicos e, principalmente, nos gordurosos. Exemplo: 1g de carboidrato e proteína tem 4 kcal e 1g de gordura tem 9 kcal. Então, vamos entender de uma vez por todas que aumentar proteína e gordura na dieta só a deixará mais calórica!



# Optar pelo alimento certo é **SAÚDE GARANTIDA!**

Alimentos ricos em carboidratos contêm mais água. Temos como exemplo frutas, tubérculos, cereais e legumes. Eles enchem mais rápido por serem ricos em fibras, dão mais volume no prato e fornecem muito menos calorias que ovos, carnes, laticínios e oleaginosas, que têm mais calorias em uma pequena porção devido ao alto teor de gordura. Uma alimentação com mais volume, rica em água e fibras e menos gordurosa, tem menor potencial inflamatório e menor densidade calórica, favorecendo potencialmente a perda de peso. Lembre-se, portanto, que devemos sempre optar pelos carboidratos integrais. Devemos emagrecer com equilíbrio, sem cortar ou mexer na proporção dos grupos alimentares. O vício em dietas lowcarb, ou seja, um estilo de alimentação onde se diminui a ingestão de alimentos ricos em carboidratos, não proporcionará um emagrecimento saudável e duradouro. O que nos faz ganhar ou perder peso é a soma do que comemos diariamente, além dos hábitos e do comportamento que adotamos.



## BOLO DE LARANJA sem glúten, ovo, soja e leite

Na receita deste mês não poderia faltar o carboidrato, mas é claro que não tem glúten e nem colesterol. Aproveite então essa delícia desenvolvida pela colaboradora Iara Regiane Silva de Oliveira, criadora da receita que você confere agora!

### Ingredientes:

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara de amido de milho
- 1 xícara de açúcar
- 300 ml de suco de laranja
- 100 ml de óleo de sua preferência, como o de coco
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 pitada de sal

### Preparo:

Bater todos os ingredientes, menos o fermento, no liquidificador. Quando bater bem acrescentar o fermento e bater ligeiramente. Dica importante: use sua criatividade! Você pode substituir o suco de laranja por suco de morango, abacaxi e outros.

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](http://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](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

Setembro  
2022

## Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 06/09

Pagamento de VR – 06/09

Pagamento de VT – 20/09

Pagamento de VA – 20/09

## 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!