



03 Segurança

Vem aí a SIPAT 2022, agora presencial: confira a programação!



04 Nossa Gente

Paineiras é sinônimo de excelência no atendimento a condomínios



08 Integração

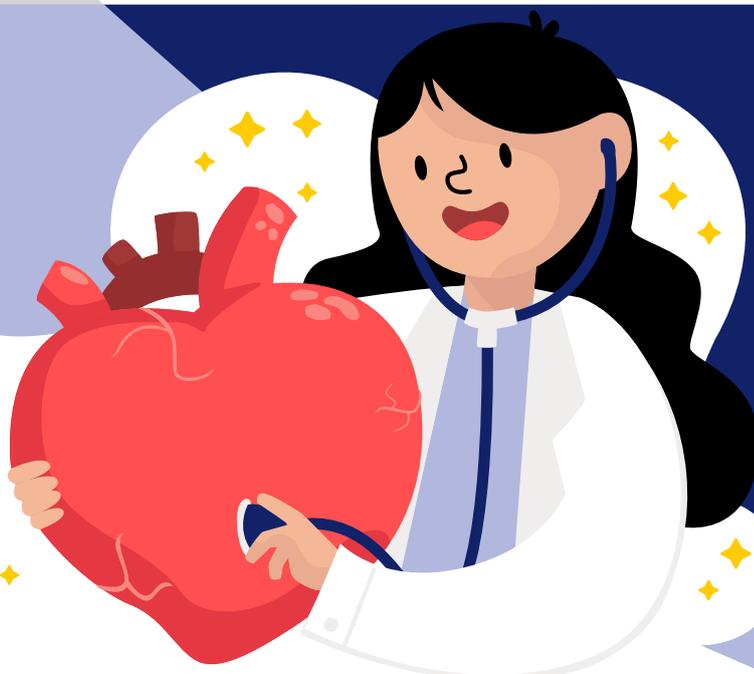
Participação em eventos projeta Grupo Paineiras no cenário nacional



11 Culinária

Steak de Grão-de-Bico: uma delícia nutritiva para toda a família

CUIDE BEM DE SEU CORAÇÃO: SUA SAÚDE AGRADECE!



Existem pessoas que lembram de dar atenção à saúde quando sentem que algo está errado com o organismo ou se ocorre um mal-estar. Por mais que a vida seja corrida, não há motivo para descuidar daquilo que é mais valioso para todos nós. Com saúde não se brinca e, no caso do coração, este alerta ganha ainda mais força. Isso porque muita gente não dá importância a esse músculo essencial à vida e que bombeia o sangue a todas as partes do corpo humano. Além de evitarem as visitas ao médico, esses indivíduos tendem a manter hábitos prejudiciais, como má alimentação e rotina sedentária, sem a prática de exercícios físicos. Há também quem fume, beba e mantenha o estresse em alta. Tudo isso causa danos que podem ser irreparáveis ao coração e, sem esse órgão funcionando plenamente, não é possível sobreviver. O iP sabe de tudo isso e preparou uma matéria sobre a saúde do coração. Confira! **página 06**



“ **Nossos colaboradores são estimulados a refletir e agir em prol da saúde e segurança e, dentre as ações que nossa empresa estimula com este propósito está a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho.** ”

Rodolfo Maia
Presidente da CIPA 2022 e responsável em ministrar os treinamentos do Grupo Paineiras

Saúde e segurança deveriam ser assuntos diários, mas para muita gente eles surgem quando algo acontece. É fundamental mudar essa forma de pensar, pois não há nada mais importante do que nosso bem-estar. Quem acredita que tomar cuidado com a saúde e a segurança é uma bobagem está colocando em risco o seu maior patrimônio. Nada, absolutamente nada, justifica deixar esses dois assuntos de lado. Seja no trabalho, em casa, nos momentos de lazer ou em qualquer outra situação, é fundamental manter a mente e o corpo sadios e agir com prudência, sempre observando tudo aquilo que pode ser nocivo. Essa conduta tem um nome: prevenção! Fazemos isso quando nos consultamos com médicos e fazemos exames regulares, adotamos uma alimentação saudável e praticamos exercícios. A mesma ação ocorre quando ficamos atentos a atos e condições inseguras que podem causar acidentes. A prevenção será o melhor remédio quando adotarmos esse ato em nossas rotinas diárias e, se isso não acontecer, nossa saúde e segurança permanecerão em perigo constante. Estar consciente disso é o primeiro passo para uma vida plena e falar desses temas é um compromisso que o Grupo Paineiras mantém desde sua fundação. Nossos colaboradores são estimulados a refletir e agir em prol da saúde e segurança e, dentre as ações que nossa empresa estimula com este propósito está a SIPAT – Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho, que nunca foi por nós um evento esporádico. Trata-se, sim, do mais importante momento para falarmos desses temas tão valiosos. Aliás, fazemos isso todo dia, mas o período entre 05 e 09 de setembro será ainda mais especial. Fique atento à programação e faça como o Grupo Paineiras: priorize aquilo que é mais importante: sua saúde e segurança!



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 Shiraishi

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

SIPAT 2022

VOLTA EM FORMATO
PRESENCIAL E PREPARA
PROGRAMAÇÃO
Especial



Depois de dois anos em formato remoto, o grupo Paineiras volta a realizar presencialmente sua tradicional Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho – SIPAT. As atividades ocorrem entre os dias 05 a 09 de setembro e, como em todas as edições, os organizadores prepararam uma programação especial que promete mobilizar os colaboradores. Uma das novidades deste ano é a realização de atividades híbridas, ou seja, que serão transmitidas pela internet ao mesmo tempo que as ações presenciais, atingindo assim um número ainda maior de participantes. Confira a programação:

SETOR	ENDEREÇO	DATA	TEMA DA PALESTRA	EXTRAS
CEE Vicente Italo Feola	Praça Haroldo Daltro, Vila Manchester - São Paulo/SP	05/set	Segurança e a Tecnologia	Ótica + Exame de vista
Monte Azul	R. Roberto Selmi Dei, 159 Jd. Sta Margarida - São Paulo/SP	05/set	Quem sou eu nesse novo mundo digital	Ótica + Exame de vista
CEL Ermelino Matarazzo	R. Joao Euclides Pereira, 308 Jd. Matarazzo - São Paulo/SP	06/set	Obesidade x Tecnologia	X
Sede Partner Facilities	Rua Herval, 663 - Belenzinho São Paulo/SP	05/set	X	Ótica + Exame de vista
Sede Partner Facilities	Rua Herval, 663 - Belenzinho São Paulo/SP	06/set	X	Ótica + Exame de vista
Sede Grupo Paineiras	Av. Dep. Castro de Carvalho, 589 Vila Julia - São Paulo/Poá	06/set	Segurança e a Tecnologia	Ótica + Exame de vista
Shopping Parque da Cidade	Av. das Nações Unidas, 14401 Chác. Sto Antônio - São Paulo/SP	08/set	Quem sou eu nesse novo mundo digital	Ótica + Exame de vista
Sede Grupo Paineiras	Av. Dep. Castro de Carvalho, 589 Vila Julia - São Paulo/Poá	09/set	Encerramento da SIPAT e posse da CIPA 2022/2023	Atrações diversas



GRUPO PAINEIRAS CUIDA DO CONJUNTO RESIDENCIAL PARQUE THOMAZ SARAIVA

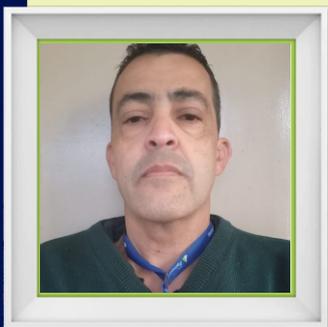
Atuar com excelência em diversos segmentos, visando o atendimento dos mais diversificados clientes, é uma das qualidades que caracterizam o Grupo Paineiras. Exemplo disso pode ser constatado na prestação de serviços de zeladoria e de limpeza interna e externa do Conjunto Residencial Parque Thomaz Saraiva, que ainda recebe de nossa empresa a manutenção das áreas verdes. Inaugurado em 1989 e situado na Rua Edmundo Juventino Fuentes, 180, no bairro São Lucas, zona leste de São Paulo, o condomínio é formado por três torres, sendo uma com 10 andares e as outras duas com oito andares. Para realizar as tarefas diárias com eficiência, rapidez, segurança e qualidade, os profissionais do Grupo Paineiras encontram na união de esforços a força para vencer todos os desafios. A meta é atender as expectativas dos clientes, oferecendo de forma contínua bem-estar às pessoas que residem naquele conjunto residencial.

O que diz nosso cliente

“Desde o início tivemos todo o amparo que precisamos para termos um serviço de boa qualidade. Tivemos, no início, que alinhar algumas questões, que foram muito bem atendidas pela empresa. Nessa pandemia recebemos todo o respaldo e conseguimos, juntos, passar tranquilidade aos moradores do nosso conjunto residencial, pois os colaboradores do Grupo Paineiras seguiram os protocolos para que não houvesse nenhum contratempo. Venho agradecer a parceria que tivemos nestes dois anos e desejo que continue assim, evoluindo todos os dias”. **José Raimundo de Figueiredo** – Síndico do Conjunto Parque Thomaz Saraiva



Orgulho de ser Paineiras!

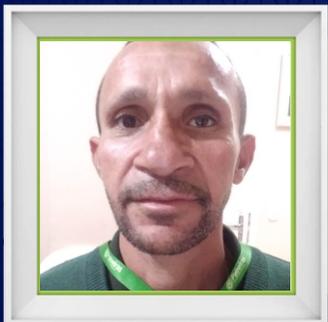


“Há 7 anos que trabalho no Grupo Paineiras e não havia exercido a função de zelador. Ingressei na empresa através de uma indicação no ano de 2015 e, no ano de 2019, a Paineiras meu deu uma oportunidade de mudar de cargo. Agradeço a chance que tenho nessa empresa, porque sem boa parte do que aprendi aqui nada disso seria possível. Trabalhar no posto tem sido ótimo e tenho uma boa relação com os colaboradores. Minha relação com o cliente também tem sido boa, tranquila e profissional e estou sempre à disposição para manter tudo de acordo com as expectativas. Realizo as funções de manutenção do condomínio e acompanho os prestadores de serviço. Ainda verifico as caixas d’água e faço rondas nos blocos, entre outras atividades”.

José Claudemir de Oliveira

“Sou auxiliar de limpeza e trabalho na Empresa faz 7anos. Estou satisfeita de exercer minha função. Ingressei no Grupo Paineiras através de uma indicação e me sinto bem em trabalhar neste posto. Tem sido muito bom viver essa experiência”.

Ivanete Maria Lourenço de Moura

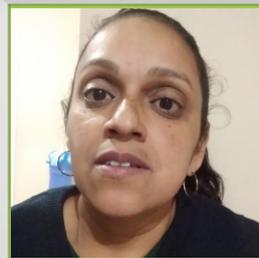


“Atuo na função de ajudante geral e trabalho na empresa faz 6 anos. Consegui minha vaga no Grupo Paineiras através de uma indicação. Realizamos nosso trabalho em equipe e estamos prontos a atender nosso cliente. Trabalhar aqui e na Paineiras é muito bom”.

Jailson Marcolino Ferreira

“Sou auxiliar de limpeza e trabalho no Grupo Paineiras há 10 anos, onde ingressei por meio de uma indicação. Todos os dias nossa equipe está atenta ao serviço e estamos preparados em todos os momentos para vencer os desafios. É muito bom trabalhar aqui”.

Adriana Jesus Nascimento





CUIDE DE SEU coração

E TENHA UMA VIDA LONGA E COM SAÚDE!

O coração é um órgão quase sempre relacionado a sentimentos como o amor e a felicidade. Porém, este músculo tem uma função ainda mais importante: bombear o sangue, levando-o para todas as partes do nosso corpo. Entretanto, o coração muitas vezes não recebe os devidos cuidados e prova disso é o fato de que 45% das mortes nos países desenvolvidos ocorrem por doenças cardiovasculares, que são o resultado da combinação de diversos fatores de risco que, durante anos, atacam lentamente o organismo, como o tabagismo, o colesterol alto, o diabetes e a pressão alta. Apesar de atingirem mais adultos, a partir dos 45 anos, as doenças cardiovasculares podem atacar jovens e até crianças, sem distinção de sexo ou classe social. Dentre essas enfermidades se destacam o infarto, as insuficiências cardíacas, a má circulação do sangue e as arritmias. Os sintomas dessas doenças são o cansaço aumentado, falta de ar, respiração curta, palpitações incômodas, dores no peito e nas pernas ao andar, inchaço no rosto e nas pernas, machucados que demoram a cicatrizar. Porém, em alguns casos, as doenças cardiovasculares não apresentam sintomas e levam décadas para se manifestar. Por isso, é importante prevenir-se, visitando o médico regularmente. No ano passado, somente no Brasil, mais de 230 mil pessoas morreram por essas enfermidades. É por isso que foi criado, no ano 2000, o Dia Mundial do Coração, comemorado sempre no último domingo de setembro, que tem por objetivo orientar a sociedade sobre a necessidade de prevenir doenças que colocam em risco esse músculo essencial à vida.



Cuidado com os fatores de risco para

O CORAÇÃO

A melhor maneira de prevenir o surgimento de doenças cardiovasculares é levar uma vida mais saudável. O consumo exagerado de carnes, gordura animal, derivados do leite e açúcar, por exemplo, leva a problemas cardiovasculares. Um deles é o colesterol alto, que não apresenta sintomas e é detectado em exames de sangue. O excesso de colesterol é perigoso porque ele é depositado na parede das artérias e provoca a formação de placas que impedem, com o tempo, a passagem do sangue. Exagerar no sal também é perigoso, especialmente para quem tem hipertensão arterial ou “pressão alta”, que também mata em silêncio porque raramente provoca sintomas. Pessoas com pressão arterial elevada correm mais risco de ter problemas no coração, cérebro e rins e sua ação nos vasos sanguíneos é igual ao do cigarro, pois provoca lesões e favorece o acúmulo de colesterol. As pessoas que tem excesso de peso devem ficar atentas porque têm tendência maior de apresentar altas taxas de colesterol no sangue e mais chance de ter diabetes. Além disso, quem não faz atividade física corre mais risco de enfrentar problemas de pressão e colesterol altos. O histórico de casos de doenças cardiovasculares na família é outro fator a ser observado. Quem tem parentes de 1º grau (pais ou irmãos) que desenvolveram o problema antes dos 50 anos (no caso dos homens) e antes dos 60 anos (no caso das mulheres) podem ter mais chances de sofrer do coração. Por isso é fundamental visitar sempre seu médico e manter uma boa alimentação, assim como praticar exercícios físicos regulares. Assim, você passa a cuidar bem da saúde do coração!



Engajamento: marca REGISTRADA do Grupo Paineiras



Participar e promover atividades que mobilizem as pessoas são iniciativas que sempre fizeram parte da história de nossa empresa. Muitas dessas ações podem ser conferidas no envolvimento do Grupo Paineiras em eventos que estimulam à promoção de ações sociais e dos serviços especializados que oferecemos a nossos clientes e parceiros. Exemplo disso foi a participação de nossa empresa no 12º Contrata SP, que ofereceu em 20 de julho diversas oportunidades para inserção de profissionais com deficiência no mercado de trabalho. O Grupo Paineiras também esteve presente e apoiou o 4º Fórum Infra FM Shopping Centers & Varejo, realizado nos dias 26 e 27 de julho em São Paulo, reunindo profissionais do setor de serviços profissionais. Evento semelhante no qual nossa empresa esteve envolvida foi o 8º Fórum Infra FM Hospitais, promovido entre os dias 29 e 30 de agosto e que ofereceu palestras e estimulou a integração entre empresas e profissionais que atuam no gerenciamento de estabelecimentos de saúde, como hospitais, clínicas, laboratórios e casas de saúde. No campo do voluntariado, colaboradores e parceiros do Grupo Paineiras também fizeram a diferença no dia 12 de agosto, quando visitaram o Lar Mãe Mariana, em Poá, para comemorar o Dia dos Pais. A instituição é dedicada em cuidar de idosos carentes desde 1973 e, assim como outras entidades, recebe o apoio de nossa empresa. Siga estes exemplos e envolva-se você também. O engajamento em ações que impactam a vida das pessoas é essencial para a constante evolução!

Para saber mais sobre o Lar Mãe Mariana acesse <https://larmaemariana.com.br/>

Para saber mais sobre a Infra FM acesse <https://infrafm.com.br/>



A importância do equilíbrio na hora de consumir proteínas

As proteínas são substâncias que são formadas por um conjunto de aminoácidos que, quando são combinados entre si, criam diferentes tipos de células para a formação de tecidos, como pele, unhas, cabelos, hormônios e anticorpos. As proteínas atuam também diretamente na coagulação sanguínea, no transporte de oxigênio e em todos os processos biológicos do corpo. Existem apenas 20 tipos de aminoácidos e esses são encontrados, na forma primária, somente em vegetais. A proteína que encontramos nos alimentos de origem animal foi produzida a partir dos aminoácidos dos vegetais consumidos pelo animal enquanto vivo. Agora fica a pergunta: precisamos comer muita proteína? Se você ainda tem medo de que ela falte e come mais do que deveria só para garantir entenderá agora que tudo isso é um grande equívoco. Na nutrição não existe o termo “quanto mais, melhor”. A saúde se conquista com equilíbrio e o excesso de proteína é tão prejudicial quanto sua deficiência. Não temos estoque de proteína no corpo e quando a ingerimos excessivamente ela é transformada em energia que poderá virar gordura corporal. Então podemos afirmar que a proteína também pode engordar!

Alimentos naturais: FONTES RICAS E SAUDÁVEIS DE proteínas



A transformação da proteína em energia e, em seguida, em gordura gera subprodutos tóxicos para o corpo como a amônia, que vira ureia e depois é eliminada pela urina. Esse processo de eliminação dos tóxicos originados do excesso de proteína consumida causa desgaste ao organismo. A desnutrição proteica é rara em países industrializados como o Brasil. A maior ameaça nesses países são as doenças crônicas, como a hipertensão, diabetes, obesidade, alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares, causadas por excesso de industrializados e consumo de proteínas de origem animal, que vêm sempre acompanhadas de colesterol e gorduras saturadas. As proteínas devem fornecer entre 12% a 15% das nossas necessidades calóricas, mas o consumo, entre a maioria das pessoas, é bem maior que o recomendado. Então, muito cuidado com o alto consumo deste nutriente. Diminua os alimentos de origem animal e aumente a variedade de vegetais, como feijão, grão de bico, lentilha e arroz integral, além de frutas, legumes e verduras, que além de garantirem o aporte proteico são ricos em fibras, vitaminas e antioxidantes, nutrientes essenciais à manutenção e restauração da saúde.



Steak de Grão-de-Bico: dica nutritiva para acompanhar sua refeição

A receita deste mês fornecerá ao seu corpo proteínas, minerais, carboidratos e muita fibra, deixando o colesterol totalmente de fora. O sabor é incrível e é muito fácil de fazer. Confira!

Ingredientes:

200g de grão de bico (pesar e depois colocar de molho por no mínimo 12 horas)

1 cebola

4 dentes de alho

Orégano, sal e azeite a gosto

Para empanar:

Farinha de rosca, sal e páprica a gosto. Misture esses três ingredientes em um prato e reserve farinha de arroz ou trigo, água e sal. Em outro prato, faça uma “papinha” misturando esses ingredientes.

Preparo:

1. Descarte a água do molho do grão-de-bico e leve-o cru, junto com a cebola, o alho, o orégano, o sal e o azeite para bater em um processador ou liquidificador.
2. Quando triturar bem, cubra o fundo de uma panela com água e azeite, e cozinhe mexendo até começar a grudar na panela.
3. Em uma tábua, forre com plástico filme, coloque um pouco da mistura da panela, dobre o plástico por cima da porção e molde os steaks. Depois leve-os para congelar
4. Após esse período, passe os steaks congelados na “papa” de farinha com água e sal, empane na mistura de farinha de rosca, páprica e sal, frite na air fryer previamente untada ou asse no forno em uma forma com um pouco de azeite. Também fica uma delícia frito de forma convencional, mas cuidado com o excesso de frituras!

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

Telefones Úteis

SPTans – 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 – 06/10

Pagamento de VR – 06/10

Pagamento de VT – 20/10

Pagamento de VA – 20/10

Outubro
2022

**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.

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!