



03 Segurança

Parabéns aos Engenheiros e Técnicos de Segurança no Trabalho!



04 Nossos Parceiros

CicloMed recebe serviços de qualidade do Grupo Paineiras



09 Nutrição

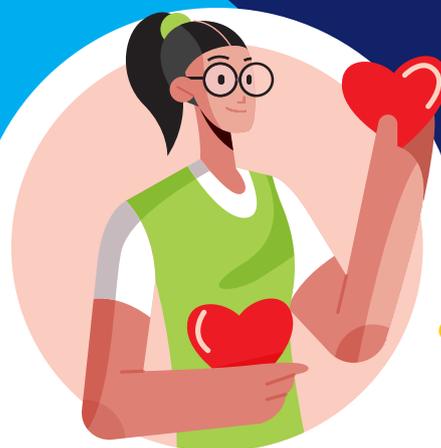
Um brinde à vida: café é muito bom, mas evite os excessos!



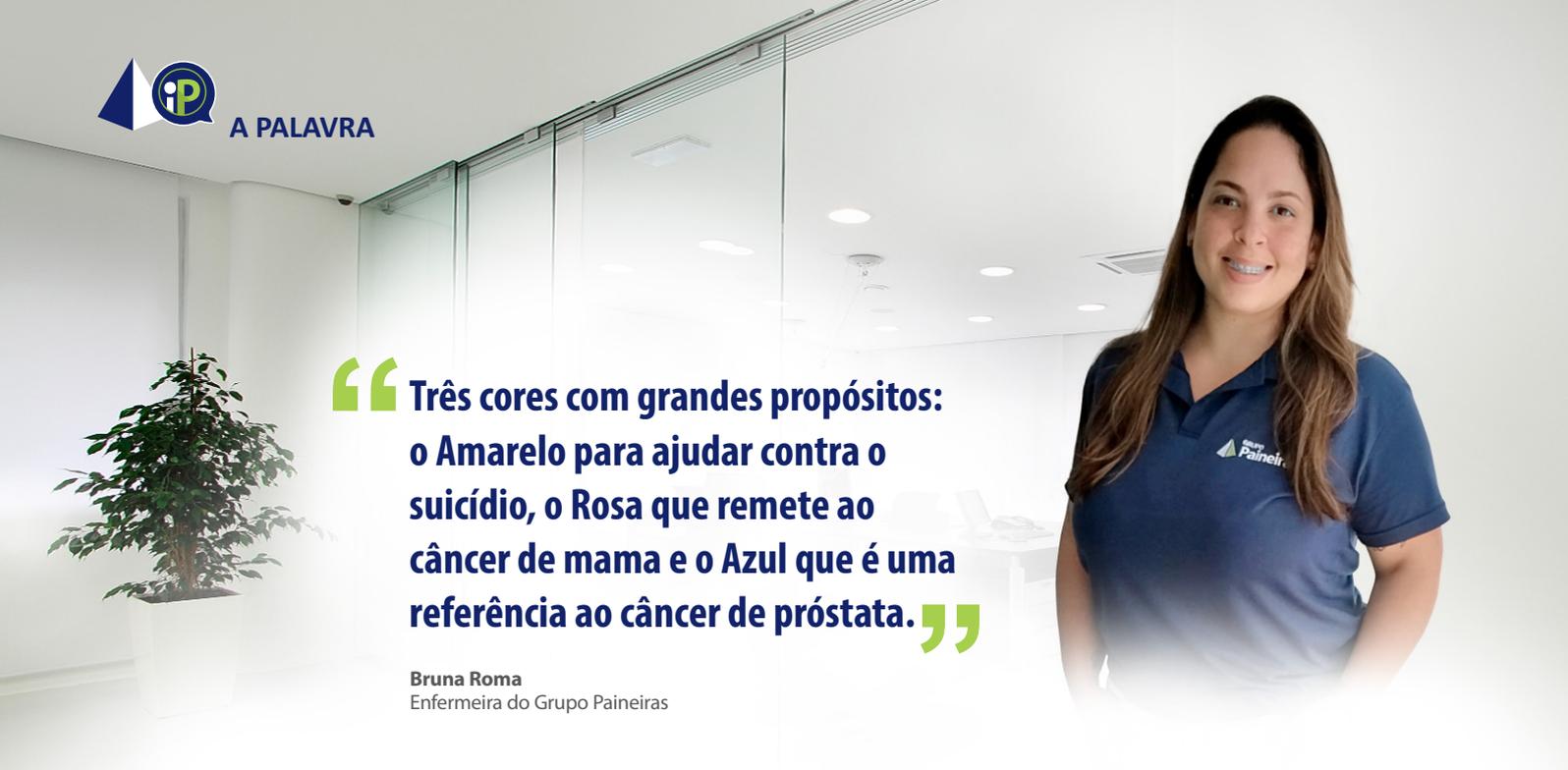
11 Culinária

Cappuccino é delicioso a qualquer época. Confira a nossa dica!

QUALIDADE E SAÚDE: INSEPARÁVEIS NA LUTA CONTRA O CÂNCER DE MAMA E DE PRÓSTATA



Quando o assunto é qualidade as primeiras lembranças que vem à mente, muitas vezes, são aquelas relacionadas ao trabalho. Porém, qualidade significa muito mais do que algo muito bem-feito, ou seja, que alcançou a excelência. É também uma aptidão, uma característica ou uma vontade de ir além, tornando o que é bom ainda melhor. Antes de tudo, para atingir esse propósito, é preciso agir de maneira preventiva para evitar que algo atrapalhe. Isso vale para a saúde, que deve ter qualidade de verdade! Mas tem gente que esquece desse bem tão valioso que, sem ele, muito pouco ou quase nada pode ser feito. É para lembrar da importância da prevenção que foram criadas campanhas como o Outubro Rosa, dedicado ao combate do câncer de mama; e o Novembro Azul, voltado à luta contra o câncer de próstata. Essas doenças, que mais matam respectivamente mulheres e homens, poderiam ser facilmente evitadas se as pessoas cuidassem da saúde com a qualidade que ela merece. O iP sabe disso e preparou uma matéria que fala de qualidade, saúde e prevenção. Confira! **página 06**



“Três cores com grandes propósitos:
o Amarelo para ajudar contra o
suicídio, o Rosa que remete ao
câncer de mama e o Azul que é uma
referência ao câncer de próstata.”

Bruna Roma
Enfermeira do Grupo Paineiras

Setembro Amarelo, Outubro Rosa, Novembro Azul. Todo ano você deve perceber que alguns meses são identificados por cores. Estes três que falei, porém, chamam muito a atenção, pois fazem referência a um grande número de mortes que poderiam, na maioria, ser evitadas. O amarelo faz alusão ao suicídio, que cresce no Brasil e no mundo; a cor rosa remete ao câncer de mama, que atinge milhares de mulheres todos os anos; já o azul é uma referência ao câncer de próstata, que afeta muitos homens. As cores usadas nessas três campanhas são fortes e chamativas por um motivo: querem mostrar às pessoas que, quando tratadas a tempo, as causas de tanta dor e sofrimento podem ser resolvidas. É o que ocorre com muitos tipos de câncer, que quando detectados no início têm grandes chances de serem totalmente curados. Isso vale para os casos nas mamas, que afetam muito mais as mulheres; e no caso da próstata, que atinge apenas os homens. O mesmo ocorre com os suicídios, que poderiam ser evitados se as pessoas buscassem ajuda. No caso do câncer, exames laboratoriais e outros ainda mais simples, como o autoexame das mamas que pode ser feito em casa, ajudam a evitar muitas mortes. Essas ações, porém, devem ser frequentes, ou seja, pelo menos uma vez ao ano. Por isso, ir ao médico é um hábito que deve fazer parte da rotina de todas as pessoas e não uma ação que só é tomada quando aparece uma dor ou desconforto. Daí, nesses casos, pode ser tarde demais. Pense e valorize sua vida e não deixe para amanhã a procura por uma ajuda que pode, e deve, ser feita hoje!



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

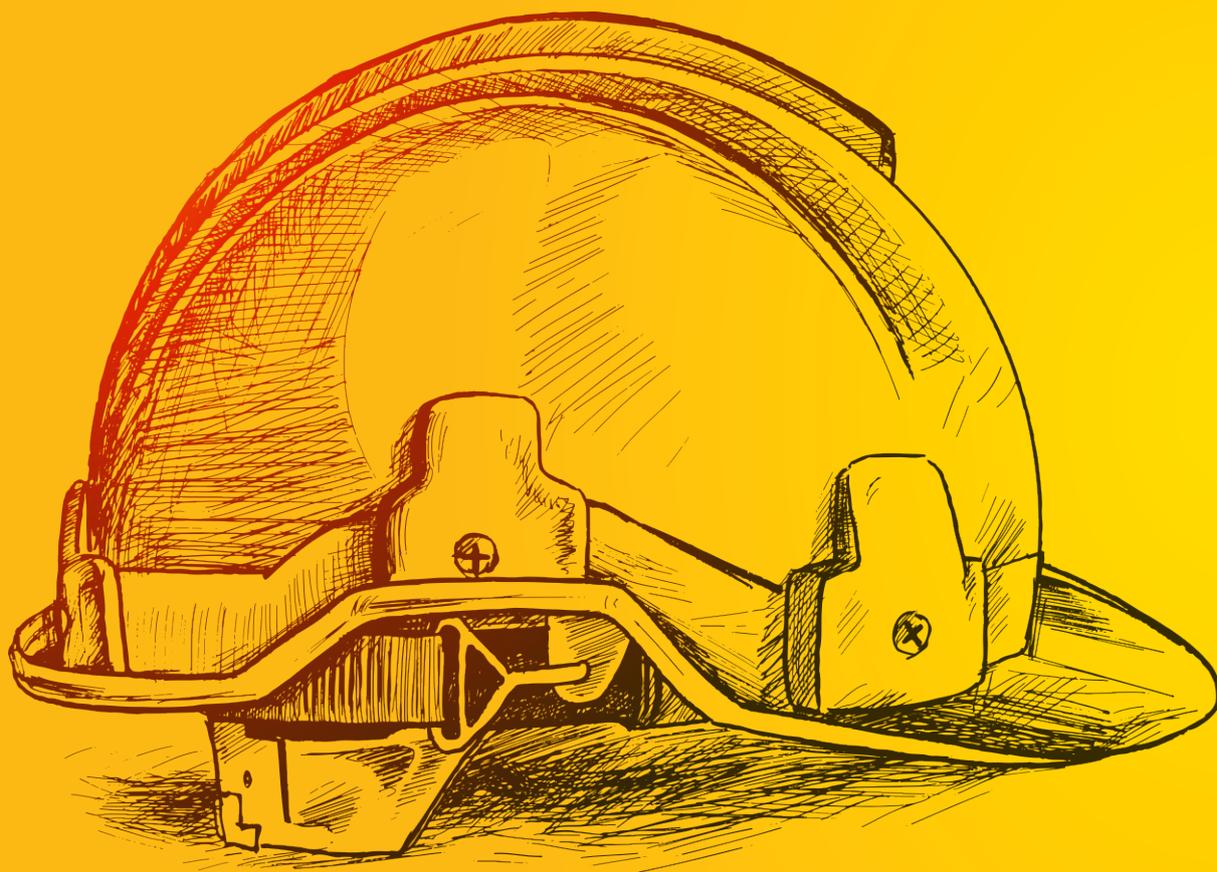
Av. Dep. Castro de Carvalho, 589
Vila Júlia • cep 08551-000 • Poá/SP

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



27 de novembro: DIA DO ENGENHEIRO E DO TÉCNICO DE SEGURANÇA NO TRABALHO

Essa data foi escolhida por causa da lei nº 7.410, de 27 de novembro de 1985, que regularizou essas duas profissões no Brasil. Responsáveis por promoverem a segurança e a proteção dos colaboradores da empresa no ambiente de trabalho, os engenheiros e técnicos que atuam na área trabalham também na promoção de medidas preventivas que buscam evitar acidentes. Para tanto, esses profissionais desenvolvem e aplicam planos de prevenção, supervisionando e fiscalizando atividades ocupacionais. Cada medida a ser tomada tem ainda, como propósito, garantir ambientes saudáveis e seguros, fazendo com que a saúde dos trabalhadores não seja afetada antes, durante e após a execução dos serviços. O Grupo Paineiras tem a satisfação de contar com o trabalho de profissionais que atuam nesse segmento, promovendo diariamente a saúde e segurança em cada atividade realizada pelas equipes que atuam nos postos ou durante a execução de outros serviços oferecidos por nossa empresa. Parabéns a todos pelo empenho e dedicação!



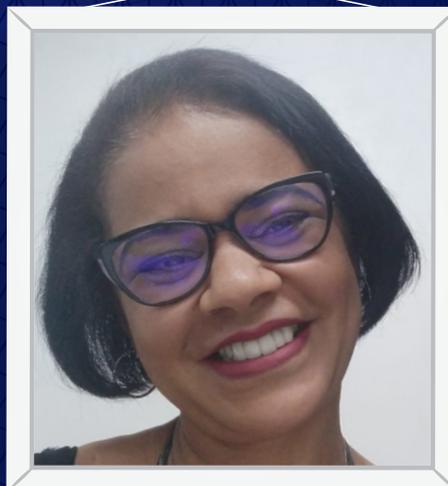
Colaboradores do Grupo Paineiras atuam com destaque na CicloMed



Instaladas na rua Maestro Cardim, 343, na Bela Vista, em São Paulo, as dependências onde o cliente desenvolve suas atividades recebem os serviços especializados do Grupo Paineiras, que realiza a limpeza e higienização das áreas interna e externa e a limpeza técnica de vidros. Trata-se de uma parceria duradoura, baseada no entrosamento e no envolvimento de todos. Fundada em Curitiba, no Paraná, a CicloMed é uma empresa importadora e distribuidora de materiais médicos que representa os melhores fabricantes internacionais. Atualmente instalado em São Paulo, o cliente é atendido pelo Grupo Paineiras a partir dos mesmos preceitos que unem as duas empresas: foco na qualidade, segurança e confiabilidade.

O que diz nossa cliente

Nós temos a prestação de serviços na área de limpeza do escritório feita por uma auxiliar de limpeza maravilhosa, que está conosco há muito tempo e que já faz parte da empresa. Ela é sempre atenciosa e com uma alegria única com todos. Um verdadeiro exemplo a ser seguido por todos os empregados. Adoramos ela! Estamos muito satisfeitos com seus serviços. Além dela, temos um prestador que vem uma vez por mês limpar nossas janelas e sobre o qual também não temos o que reclamar. Sempre simpático e atencioso! A Supervisora Nalva é outra simpatia! Nos atende e auxilia em tudo que precisamos e está sempre passando e conversando conosco para saber se está tudo ok. Um grande suporte para nós! Não temos o que reclamar desta parceria com a Paineiras, que já dura anos! Durante a Pandemia a equipe da Paineiras foi muito bem-preparada. Não tivemos nenhum caso entre eles de afastamento por causa do COVID e, com relação aos protocolos de segurança, eles foram muito bem seguidos. Estão de Parabéns! Os prestadores que estão conosco prestam muita atenção com a qualidade dos serviços, segurança, pontualidade, simpatia e empenho na prestação dos serviços. Nunca tivemos problemas com atrasos e faltas. Eles se preocupam em seguir à risca estes tópicos. Para mim o diferencial é a alegria e a disposição que os nossos prestadores apresentam. Sempre citamos eles como exemplos a serem seguidos por nossos empregados.” **Telma Tavares** - Gerente de Recursos Humanos da Ciclomed



Para saber mais sobre a Ciclomed de acesse: <https://www.ciclomed.com.br/quem-somos/>

Orgulho de ser Paineiras!



“Eu só posso falar coisas boas da Paineiras. Farei em novembro 25 anos trabalhando no Grupo Paineiras, onde entrei no dia 6 de novembro de 1997. Não tenho o que reclamar! Em todos os setores por onde passei, graças a Deus, me dei super bem. O pessoal da Paineiras é muito bacana e só tenho a agradecer. Nossa empresa é muito boa; eles dão todos os equipamentos para a gente trabalhar; os produtos que usamos são de qualidade. Eu só tenho que agradecer! Convivo com pessoas boas e prestativas e que sempre ensinam a gente. A Paineiras é uma ótima empresa e minha supervisora é super bacana. Graças a Deus nunca tive problemas na empresa e nos setores por onde passei. Estou na CicloMed há quase oito anos. As pessoas aqui também são ótimas e muito carinhosas. Aqui eles me conhecem por Didi. Estou muito feliz com eles aqui e eles, os clientes, estão felizes com os serviços do Grupo Paineiras. Aqui é um lugar muito maravilhoso. Minha chefe no posto, a Telma, é um amor de pessoa. Estou muito feliz por estar na Paineiras e poder atender a CicloMed. Agradeço a Deus por nos dar saúde e disposição para poder realizar nosso trabalho dia a dia.” **Edileuza Rosa Lima Silva**

Profissionais da Paineiras: fazendo a diferença em todos os lugares!

A força do Grupo Paineiras está nas pessoas. Por isso, nossa empresa não para de investir no potencial de cada profissional que atua nos mais diferentes postos de trabalho, oferecendo sempre, também as outras pessoas, serviços com qualidade, rapidez, eficiência e segurança. Esse investimento está presente nos treinamentos contínuos, mas também nas relações que são mantidas entre supervisores, líderes e colaboradores. O envolvimento é total e os vínculos de compromisso com o trabalho geram equipes unidas, que compartilham conhecimentos e espalham aprendizados. Esse é o espírito que predomina no Grupo Paineiras, que é referência também por causa das pessoas que, a cada dia, oferecem o melhor para outras pessoas, sempre com muito carinho, simpatia e afeto.

Quer fazer parte de um time vencedor? Acesse: <https://paineiras.com.br/novo/trabalhe-na-paineiras.php>



SETEMBRO AMARELO

mobiliza e conscientiza colaboradores

Realizada durante o mês de setembro, essa ação é dedicada à prevenção do suicídio e tem por objetivo ajudar as pessoas a valorizarem a vida. Ciente da importância desse assunto, o Grupo Paineiras apoiou palestras para os colaboradores que atendem as Unidades Básicas de Saúde do município de Poá e unidades do CEJAM - Centro de Estudos e Pesquisas "Dr. João Amorim", em Mogi das Cruzes. Nas palestras aconteceram ainda dinâmicas e sorteio de brindes, entre outras atividades que mobilizaram os participantes. A autoestima, um dos temas desses encontros, foi tratado pela enfermeira Eleni Américo de Oliveira. A campanha do Setembro Amarelo faz parte calendário nacional desde 2013, sendo que o dia 10 daquele mês passou a ser, oficialmente, o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio. Estima-se que, no mundo, mais de 700 mil suicídios ocorrem todos os anos, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, de acordo com o DataSUS, plataforma do governo federal que reúne informações sobre saúde no Brasil, o número de casos de suicídio no Brasil subiu, nos últimos 20 anos, de 7 mil para 14 mil. Atividades envolvendo profissionais que atuam na área da saúde, como as que envolveram colaboradores do Grupo Paineiras, visa mobilizar e conscientizar pessoas que estão próximas àqueles que necessitam de ajuda.

Saiba mais sobre o Setembro Amarelo acessando <https://www.setembroamarelo.com>



OUTUBRO ROSA

promove o combate ao câncer de mama

O Câncer de Mama é o tipo de tumor mais frequente em mulheres no mundo e, no Brasil, corresponde a 28% dos casos dessa doença. Conforme o Instituto Nacional do Câncer (INCA), foram estimados para este ano 66.280 novos registros da enfermidade no país. O movimento internacional de conscientização para a detecção precoce do câncer de mama foi criado no início da década de 1990 e adotou outubro como mês para a concentração de diversas atividades em todo o mundo. Porém, a prevenção deve ser também extensiva a todos os meses e dias do ano. O uso da cor rosa é alusiva às mulheres, que são as mais afetadas por esse tipo de câncer, que também atinge os homens, mas com menos casos. A prevenção é, para todos, a principalmente ferramenta na luta contra esse mal que faz vítimas todos os anos. A mamografia, exame de imagens da mama oferecido gratuitamente nas redes públicas de saúde, é outro instrumento importante para diagnosticar caroços nos seios. Mas há ainda o autoexame, que pode ser feito em casa. Para buscar pequenos nódulos é importante que as mulheres observem, durante a apalpação dos seios, se há regiões mais densas ou caroços. O autoexame deve ser feito a partir dos 20 anos de idade, mas não substitui a visita ao médico e a realização de exames laboratoriais. Por isso, lembre-se: só com a adoção dessas medidas é possível garantir qualidade de vida!

Saiba mais acessando <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>



NOVEMBRO AZUL

conscientiza sobre o câncer de próstata

O câncer de próstata é o segundo mais comum entre os homens, ficando atrás em número de casos apenas do câncer de pele. A próstata é uma glândula que só o homem tem e que se localiza na parte baixa do abdômen, na frente do reto e embaixo da bexiga urinária. O seu tamanho varia com a idade, sendo que, em homens mais jovens, é parecida com uma noz, mas pode se tornar maior à medida em que os homens envelhecem. No Brasil, o INCA estima que 65.840 casos novos de câncer de próstata devem ser registrados neste ano. A detecção precoce evita casos graves e até fatais da doença, mas é preciso que sejam tomadas algumas medidas. Uma delas é a realização do exame de PSA por meio de coleta de exame de sangue e outra ação é o exame de toque, realizado pelo urologista em clínicas ou consultórios. Muitos homens tem resistência a esse tipo de exame, que faz a palpação da próstata. O preconceito, o machismo e a falta de informação causam muitas mortes que poderiam ser evitadas se os exames e consultas fossem feitos com frequência, principalmente depois dos 50 anos. Porém, muitos homens só procuram ajuda quando a doença apresenta estado avançado, pois, quando está no início, quase não tem sintomas, que quando ocorrem podem ser confundidos com os de outras doenças, como uma infecção urinária. Por isso, homens, não deixem a saúde de lado. Previna-se!

Tire suas dúvidas acessando <https://tinyurl.com/novembroazul-prostata>



Vamos fazer um brinde: É HORA DO CAFÉ!

Uma das bebidas mais apreciadas do mundo, o cafezinho é, no Brasil, a segunda bebida mais consumida, perdendo somente para a água. De acordo com a revista Forbes, o consumo de café no Brasil é de cinco quilos e meio por ano per capita (média de habitantes do país)! Os grãos torrados do fruto do cafeeiro que dão origem a essa bebida popular são cheios de compostos bioativos, como a cafeína e os ácidos clorogênicos, que estão presentes em alimentos de origem vegetal. A cafeína, contudo, é a mais conhecida, porque age estimulando o sistema nervoso central e, por ser natural, é muito utilizada também por atletas, através de suplementos. Existem muitos estudos que comprovam os efeitos benéficos da cafeína. Esses benefícios incluem uma melhora no desempenho físico e cognitivo, devido a rápida absorção pelo organismo dessa substância, além do aumento na tolerância ao exercício físico, na percepção reduzida da fadiga e no aumento da função neuromuscular. No desempenho cognitivo, melhora o estado de atenção, vigilância e reflexos.

Curta
sempre
seu
café,
mas



evite os excessos!

O café também é a principal fonte de ácidos clorogênicos. Essa substância faz parte das dietas ocidentais, como a nossa aqui no Brasil, e por ter propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias pode inibir a oxidação do colesterol LDL, conhecido como “colesterol ruim”. Isso sugere, portanto, uma contribuição para a prevenção de aterosclerose, que nada mais é do que a inflamação e endurecimento das artérias, devido a quantidade de colesterol e outras gorduras acumuladas nas paredes arteriais. Mas atenção! A cafeína pode promover efeitos colaterais, como aumento da agitação, irritabilidade, insônia, palpitações e distúrbios intestinais. Sobre o consumo: não há quantidade específica de café que possa desencadear esses sintomas, uma vez que o peso corporal e a sensibilidade a este composto vão variar em cada indivíduo. A dose recomendada por dia é de 400 mg de cafeína, o que equivale a quatro xícaras (50 ml cada) de café. Ultrapassando essa quantidade, os efeitos adversos dessa bebida podem superar os seus benefícios. A quantidade pode variar em pessoas que praticam esportes, pois a dose deve ser ingerida de acordo com o peso corporal, objetivo e modalidade. Por isso, é bom consultar um nutricionista!



Aprenda a fazer um cappuccino super saboroso!

Sabendo que, em quantidade moderada, o nosso delicioso café pode nos beneficiar, podemos apreciá-lo como aquela tradicional bebida quente, como o macchiato, mocha, expresso ou um cappuccino super saboroso que vamos aprender a preparar agora, conferindo a receita deste mês.

Ingredientes:

- ½ xícara (chá) de café solúvel
- 1 xícara (chá) de leite de coco em pó
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó (mínimo de 50% cacau)
- 1 colher (chá) de bicarbonato
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara

Preparo:

Bata no liquidificador ou processador todos os ingredientes para se tornar um pó mais fino. Agora é só colocar em um recipiente bem fechado e, sempre que for fazer o cappuccino, coloque 2 colheres (sopa) rasas da mistura e complete com água fervente. Depois é só fazer um brinde à saúde!

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 – 05/12

Pagamento de VR – 05/12

Pagamento de VT – 20/12

Pagamento de VA – 20/12

2ª parcela do 13º – 20/12

Dezembro
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!