



Segurança

Doenças sexualmente transmissíveis: não descuide da proteção!



Nossos Parceiros

Transportadora Mauá recebe serviços de portaria e controle de pragas



Nutrição

Não descuide de sua alimentação: fibras são essenciais à saúde!



Culinária

Melhore a alimentação e aprenda onde encontrar fontes de fibras

Solidariedade: AFETO QUE O GRUPO PAINEIRAS ESTIMULA TODOS OS DIAS DO ANO!



O Natal está quase chegando e com ele renovam-se os espíritos da esperança, do amor e da fraternidade. Todos esses sentimentos têm relação direta com a solidariedade, que é a mais pura forma de demonstração de afeto que o ser humano pode expressar. Não é preciso muito para mostrar esse bem-querer. Basta oferecer um pouco de atenção e carinho, principalmente àqueles que necessitam desses cuidados. É isso que o Grupo Paineiras faz durante todo o ano ao participar junto com colaboradores, parceiros e amigos de ações sociais em prol dos mais necessitados. Essas atividades beneficiam importantes instituições filantrópicas, dentre outras entidades que atendem pessoas que carecem do apoio fraterno e solidário de quem atua de forma voluntária. O iP preparou uma matéria especial que revela esse engajamento que inspira tanta gente a ajudar o próximo nesta e em outras épocas do ano. **página 06**



“ É fundamental lembrar que, se hoje somos referência nas áreas onde atuamos, é por causa da determinação e brilhantismo das pessoas que nos permitem avançar sempre um pouco mais! ”

Nathalia Ueno
CEO do Grupo Paineiras

O ano de 2022 está prestes a terminar e muitos foram os desafios e aprendizados vividos em mais uma jornada. Novamente o Grupo Paineiras superou mais essa fase e projeta, para 2023, novas vitórias e grandes conquistas. É fundamental lembrar que, se chegamos aqui, foi por causa da determinação das pessoas que fazem da nossa empresa uma referência nas áreas onde tem atuado com tamanho brilhantismo. É por causa de nossas equipes que, a cada ano, avançamos sempre um pouco mais rumo ao aprimoramento de nossas competências e qualidades. Esse é um processo contínuo que começou em 1986, quando o Grupo Paineiras foi fundado. Desde a origem da empresa, as pessoas foram fundamentais à obtenção de todos os nossos êxitos. Nossos clientes, colaboradores, parceiros e amigos participam de forma comprometida, formando nosso maior ativo conquistado em nossa história. As pessoas são o motivo da existência e do progresso do Grupo Paineiras. Elas é que prestam serviços nos mais diferentes segmentos a outros indivíduos, que colaboram com a sociedade exercendo suas funções nas áreas públicas ou privadas. Nossos parceiros e amigos também marcam forte presença ao fornecerem tudo aquilo que é necessário para que nossas atividades tenham o desfecho esperado. Ultrapassar as expectativas é uma qualidade de nossa gente, que encara todos os dias todas as missões que lhes são atribuídas. É por isso que continuamos em frente, com garra e disposição para ir ainda muito mais além. Em 2022 isso aconteceu e, com certeza, assim seguiremos no novo ciclo que está prestes a começar.



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
Eliane Conceição Lima
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



Saúde é também sinônimo de proteção contra as DSTs

A sigla significa “Doenças Sexualmente Transmissíveis”, ou seja, enfermidades que ocorrem por causa de práticas sexuais sem proteção. É um assunto tão importante que também faz parte da NR-5, Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho relacionada à formação da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, a CIPA. Dentre as DSTs está a Aids (Sigla em inglês que significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida). Trata-se de uma doença crônica que danifica o sistema imunológico e a capacidade do organismo de se defender contra outras infecções. A Aids é causada pelo vírus HIV que é transmitido pela pessoa infectada durante as relações sexuais sem proteção. Vale lembrar que qualquer tipo de relação sexual é capaz de transmitir o vírus, assim como o sangue infectado e a transmissão de forma vertical, ou seja, quando a mãe com HIV passa o vírus para o filho na gravidez, parto ou amamentação. A principal forma de prevenção é o uso da camisinha, sendo a conscientização das pessoas outra valiosa ferramenta na luta contra a doença, que causou a morte de 650 mil pessoas no mundo por complicações da Aids em 2021, conforme apontou órgão ligado à saúde da Organização das Nações Unidas (ONU). Esse também é um dos motivos de 1º de dezembro ser considerado o Dia Internacional da Luta Contra a Aids. Faça parte dessa luta e não se esqueça: em todas as relações sexuais, use camisinha!

Para saber mais sobre a AIDS acesse: <https://unaids.org.br/informacoes-basicas/>



Transportes e Logística Mauá recebe serviços especializados do Grupo Paineiras

Situada na avenida Papa João XXIII, 4234, bairro Sertãozinho, em Mauá, região metropolitana de São Paulo, as instalações do cliente recebem os serviços especializados de portaria e de controle de pragas urbanas do Grupo Paineiras. Além de atender com cordialidade todos os que chegam ao local, os profissionais que atuam na portaria controlam a entrada e saída de veículos, dentre outras ações. Já a equipe de controle de pragas urbanas segue o programa desenvolvido pelo Grupo Paineiras que tem por objetivo antecipar as atividades e prevenir as infestações das pragas a partir de quatro componentes: educação, adequação do ambiente, aplicação química e monitoramento de controle de qualidade. Os serviços prestados seguem as mais rígidas normas de segurança e qualidade, com capacitação constante das equipes.

O que diz nosso cliente

“ O serviço prestado pelo Grupo Paineiras é excelente e os colaboradores e o supervisor são eficientes e dedicados. Na pandemia, todos cumpriram as normas exigidas pelo Ministério da Saúde e eles também contribuíram e alertaram as outras pessoas que prestam serviços aqui para a gente. Neste requisito, nota 10 também a todos! A equipe da Paineiras é atenciosa; quando preciso de qualquer serviço ou orientação, eles oferecem pronto atendimento. Então a atenção deles está de acordo com o serviço solicitado; cumprem tudo o que a Mauá precisa. Resumindo: as equipes da Paineiras estão de parabéns pela postura e educação deles, atuando sempre de forma profissional. Todos são preparados e eficientes! ”

Mario Konishi - Encarregado Operacional/Transp. e Logística Mauá

Acesse <https://paineiras.com.br/> e saiba mais sobre nossos serviços especializados

Orgulho de ser Paineiras!



“Trabalho faz três anos na Paineiras e na Transportadora Mauá. Sempre trabalhei na área de logística e portaria, desde 1988. Ingressei na Paineiras através da seleção feita no PAT (Posto de Atendimento ao Trabalhador) de Mauá. É muito bom trabalhar na Paineiras; o pessoal é responsável e respeita os colaboradores. No nosso posto o pessoal também é responsável e educado. Temos um ótimo ambiente de trabalho e um excelente relacionamento com cliente. Estou alegre por trabalhar e me sinto bem à vontade aqui no posto, pois todos trabalham com interesse e responsabilidade.” **Benedito Goudinho**

“Estou registrado desde o dia 22 de julho na empresa, ou seja, vou fazer cinco meses no Grupo Paineiras. Sou novinho ainda, mas se Deus quiser quero ficar muitos anos trabalhando. Durante o trabalho faço o controle de entrada e de saída de funcionários, de material; faço atendimento de telefone e marco a entrada e saída dos caminhões. Na Transportadora Mauá todos são gente boa e gosto de trabalhar aqui. A Paineiras é uma empresa boa e trabalhamos tranquilos. Temos um supervisor que é 100% e sempre nos orienta.” **Nicanor Vieira de Barros**



“Estou trabalhando no Grupo Paineiras desde dezembro de 2021. Uma pessoa enviou meu currículo para a empresa e fui admitido. Minha relação é harmoniosa com a empresa. Sempre atuei na área de segurança privada como vigilante e tem sido tranquilo trabalhar no Grupo Paineiras. Temos um supervisor que sempre busca saber o que a gente precisa. Minha relação com o cliente também é harmoniosa. Sempre me disponho a cooperar de uma forma com que o cliente se sinta satisfeito com nosso trabalho. Estou feliz e tranquilo, com Deus no controle!” **Itamar Teixeira Vilela**

Nossa função na portaria, desde a época em que começou a Covid, foi muito necessária. Essa atuação foi essencial no combate à doença, porque nós somos responsáveis por cumprir os procedimentos de prevenção e passar essas orientações adiante. Os porteiros notaram que o nosso serviço é diferenciado. Antigamente, esses profissionais tinham a função de cuidar do acesso. Hoje não! As funções de portaria, de recepção ou de controle de acesso englobaram outras situações que devem ser dominadas para o bom atendimento aos clientes. O Grupo Paineiras realiza ainda o controle de pragas, que é feito nos finais de semana, sempre com a autorização do cliente e supervisão dos profissionais de nossa empresa.” **Sergio Neri**



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



NATAL: MOMENTO OPORTUNO PARA VIVER A FRATERNIDADE

Falta pouco para 2022 terminar. Antes, porém, vem o Natal, a maior festa cristã do mundo, que é muito esperada por inúmeras pessoas e que é também repleta de significados. Muita gente aproveita a época para viver o verdadeiro espírito natalino, que é a prática da fraternidade. Não se trata, entretanto, de uma ação difícil: basta agir de maneira solidária. Um exemplo é levar alegria e esperança principalmente para quem mais precisa. Quem faz isso experimenta de fato a partilha do amor ao próximo, engajando-se em atividades solidárias, como campanhas de doação de alimentos, de brinquedos e de roupas. Existem ainda pessoas que participam ou promovem festas para crianças carentes, órfãos ou idosos ou que visitam orfanatos, asilos ou hospitais, promovendo a alegria de quem precisa apenas, na maioria das vezes, de um pouco de carinho e de atenção. O Natal é o período ideal para deixar a vida de quem precisa um pouco mais feliz. Afinal, ser solidário é a melhor maneira de vivenciar o maior ensinamento de Jesus Cristo: “amai-vos uns aos outros”!



PRATIQUE A SOLIDARIEDADE COMPARTILHANDO CARINHO E ATENÇÃO

Ser solidário é viver uma prática que não exige muito das pessoas. Desde sua fundação, o Grupo Paineiras sabe disso e faz questão de estimular esse sentimento entre suas equipes. Seja nos treinamentos, nas vitórias nos postos ou nos encontros informais, entre outras situações, nossa empresa aborda assuntos relacionados à solidariedade, fato que motiva a realização de várias ações voluntárias envolvendo clientes, fornecedores, colaboradores e demais parceiros. Em Poá, onde está a sede do Grupo Paineiras, a Instituição Assistencial Cristã Lar Mãe Mariana tem recebido essa colaboração há décadas. A entidade, que abriga idosos carentes, é apoiada em diversas ocasiões graças ao engajamento de pessoas que se tornam comprometidas e verdadeiramente solidárias. O apoio e o incentivo do Grupo Paineiras é essencial para que isso ocorra. A maior recompensa que todos conquistam ao experimentar a solidariedade é a alegria revelada pelos idosos quando eles recebem carinho e atenção.



Confira entidades onde você pode começar agora a praticar a solidariedade

Você já visitou um asilo ou fez uma ação em prol de quem necessita? Entre em contato com as entidades que você deseja e faça sua parte. Porém, conheça também as instituições que recebem ajuda do Grupo Paineiras. Confira:

Lar Mãe Mariana

Criada em 1973, a entidade filantrópica não tem fins lucrativos e cuida de idosos de Poá e região. Busca a reintegração social através da convivência e do relacionamento, criando ações que beneficiam os idosos, especialmente aqueles que não possuem familiares ou que não recebem visitas. O Lar Mãe Mariana fica na Rua Monte Castelo, 116, bairro Biritiba, em Poá, atendendo pelo telefone: (11) 4638-1475. Acesse também as redes sociais da instituição.

CVV – Centro de Valorização da Vida

A entidade oferece apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo de forma voluntária e gratuita as pessoas que querem e necessitam conversar com total sigilo por telefone, e-mail e chat 24 horas todos os dias. Para saber mais sobre como atuar de forma voluntária no CVV acesse <https://www.cvv.org.br/>

GAPC – Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer

Entidade sem fins lucrativos que visa ajudar pacientes com câncer e suas famílias, fornecendo medicamentos, próteses, fraldas e suplementos alimentares, além de atendimento psicológico, fisioterapêutico, nutricional e orientação jurídica. A entidade realiza ainda palestras, cursos e orientações e desenvolve projetos sociais que levam cuidado e informação até a população. Para ter mais informações sobre como participar de ações solidárias no GAPC acesse: <https://www.gapc.org.br/>

APAE – Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais

Associação civil, beneficente e sem fins lucrativos que atua nas áreas de assistência social, educação e saúde de pessoas com deficiência e seus familiares visando promover a melhoria da qualidade de vida das pessoas com deficiência preferencialmente intelectual, múltipla e de transtornos de espectro autista, sejam crianças, adolescentes, adultos e idosos. Presta um atendimento especializado no resgate da autonomia, integridade física, mental e emocional e possui diversas unidades em todo o território nacional. Para conhecer a APAE mais próxima acesse: <https://apaebrazil.org.br/mapa>

Fibras: fontes naturais de proteção à saúde!

Você certamente já ouviu falar bastante sobre a necessidade de consumir alimentos ricos em fibras. Essas substâncias são os carboidratos que nosso organismo não consegue digerir e nem absorver e estão presentes somente nos vegetais, frutas, legumes, folhosos e grãos. Entretanto, não estão presentes nos alimentos de origem animal, como as carnes, o leite, os laticínios e os ovos. As fibras reduzem a velocidade em que a digestão é feita, ajudando na saciedade e aumentando o bolo fecal, estimulando assim os movimentos intestinais e agindo na prevenção da constipação e na redução do risco de doenças. As fibras também são prebióticas, ou seja, alimentam as bactérias boas presentes no nosso intestino que estão diretamente envolvidas com o sistema imunológico. Elas são responsáveis pela liberação de enzimas, hormônios e diversas funções benéficas para o bom funcionamento do organismo. Adicionar fibras à alimentação é uma forma de proteger o organismo e garantir bem-estar e uma vida saudável.

Aumente seu consumo de fibras e tenha uma vida mais saudável!



As principais fontes de fibras encontradas nas feiras e supermercados são as leguminosas, os cereais integrais, as frutas e as hortaliças. A recomendação diária de consumo é de 25 a 30 gramas, sendo que o consumo de frutas, verduras e legumes deve ser maior que 400g/dia para adultos em uma dieta de 2.000 kcal, conforme orienta a FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura). É fácil atingir esses valores quando você opta por consumir alimentos íntegros e evita aqueles que são empacotados, refinados e açucarados. Mas estima-se que a maioria das pessoas consome apenas um quarto das recomendações diárias de fibras. Os sintomas da carência dessa substância no organismo são intestino preso (constipação), fezes ressecadas, dificuldade ou dor para evacuar, sangramentos e gases. A baixa ingestão de fibras também pode provocar doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e alguns tipos de cânceres. Está esperando o quê para aumentar agora o consumo de fibras? Confira as dicas a seguir!



Saiba quais alimentos saudáveis são ricos em fibras

Podemos encontrar cerca de 28g de fibras combinando diariamente os seguintes alimentos:

Aveia – 2 colheres de sopa = 3g

Linhaça (semente triturada no momento do consumo) – 1 colher de sobremesa = 5g

Arroz – 3 colheres de sopa + 4 colheres de sopa de feijão = 6g

Lentilha cozida – 4 colheres de sopa = 6.6g

Cenoura ralada – 2 colheres de sopa = 1g

Couve refogada – 2 colheres de sopa = 1.2g

Maçã = 2.7g

Laranja = 2.9g

Podemos seguir ainda a orientação nutricional para aumentar a quantidade diárias de fibras ingeridas na dieta:

1. Café da manhã – Consuma aveia, quinoa e/ou cereais matinais integrais sem açúcar.

2. Almoço e lanches – Além do arroz e feijão, adicione no prato ou preparações, sementes, castanhas, cenoura ralada e frutas íntegras, evitando os sucos, para melhor aproveitar as fibras, vitaminas e a pectina presentes na casca.

3. Jantar – Acrescente lentilha e grão-de-bico nas sopas e caldos.

Lembre-se: Evite alimentos processados e industrializados. Beba muita água!

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 Univers 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

*Janeiro
2023*

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/01

Pagamento de VR – 05/01

Pagamento de VT – 20/01

Pagamento de VA – 20/01

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!