



**03 Capacitação**  
Programa de Educação  
Continuada prepara  
novas lideranças



**06 Reconhecimento**  
Grupo Paineiras é  
destaque durante a  
premição da Infra FM



**07 Nossos Parceiros**  
Equipe oferece  
serviços especializados  
à TV Record Litoral



**12 Culinária**  
Sorvete caseiro e rico  
em vitamina C é a dica  
para refrescar o verão

## CONQUISTAS MARCAM O INÍCIO DE UM ANO NOVO REPLETO DE BOAS EXPECTATIVAS



O final do ano que passou foi marcado por importantes conquistas para o Grupo Paineiras, sendo a maior delas a recomendação à recertificação ISO 9001:2015, norma internacional que garante a manutenção de sistemas de gestão de qualidade que possuem nível de excelência. Porém, se esse tipo de vitória ocorre é porque nossa empresa investe em seus profissionais, que também tem a oportunidade de obter suas conquistas particulares. Evidência disso foi a diplomação das colaboradoras que concluíram o primeiro módulo do Programa de Educação Continuada, que capacita novas lideranças a atuarem em nossa empresa. E os triunfos não pararam aí: ainda em dezembro, o Grupo Paineiras ganhou um troféu em reconhecimento à qualidade dos nossos serviços durante festa de premiação dos indicados INFRA FM 2022. Cada êxito obtido é resultado da determinação de pessoas que fazem a diferença nas áreas onde atuam diariamente. Essas vitórias animam nossas equipes e projetam novas conquistas a serem alcançadas em um Ano Novo repleto de desafios. O iP sabe disso e, para motivar todos nessa batalha que tem início, mostra tudo de bom que foi conquistado no final de 2022. **página 05**



“ **A vida nos ensina que não há caminho fácil, livre de pedras e tropeços. Precisamos entender que as adversidades existem para que aprendamos com elas. A palavra que resume o nosso sucesso é ação!** ”

**Luiz Guilherme Teixeira**  
Diretor Administrativo Financeiro do Grupo Paineiras

Mais um ano começa com a certeza de que teremos muitos desafios pela frente. Aliás, todos os dias, a vida nos oferece novas missões a serem cumpridas. Contudo, o primeiro mês do ano dá a sensação de que tudo vai recomeçar de maneira ainda mais intensa. Muita gente, antes de encarar o que há de vir, pensa em tudo que enfrentou no passado, como as dificuldades, obstáculos e derrotas vividas. Mas existem pessoas que fazem exatamente o contrário: veem no período que passou oportunidades de aprendizado, de crescimento pessoal e profissional e de aquisição de experiências necessárias às futuras vitórias. Não há nada de mal ou de errado em se pensar de uma forma ou outra. O importante é o conhecimento adquirido com a reflexão. Afinal, a vida nos ensina que não há caminho fácil, livre de pedras e tropeços. É preciso entender que as adversidades existem para que aprendamos com elas. Errado é quem fica sentado à beira do caminho, como dizia uma velha canção, vendo a vida passar. A palavra que resume tudo isso é ação! É essencial agir para superar limites e continuar a vencer. Tem sido assim no Grupo Paineiras, que se superou em 2022 e que vai ultrapassar limites em 2023. No ano que passou não foram poucos os desafios encarados e vencidos por nossas equipes e as premiações obtidas nesse processo se materializaram de formas distintas, como a obtenção da recertificação ISO 9001:2015, o troféu entregue à nossa empresa, que foi reconhecida pela Infra FM pela qualidade de nossos serviços; ou os diplomas entregues às novas lideranças que concluíram nosso Programa de Educação Continuada. 2023 é o novo caminho que se descortina à frente, com tudo que ele tem a oferecer. Cabe a nós nos mantermos mais uma vez atentos, caminhando firmes, em busca de novas vitórias.



[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  
Eliane Conceição Lima  
Humberto Feitosa  
Maria Aparecida Shiraishi

**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





# NOVAS LIDERANÇAS SÃO DIPLOMADAS PELO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO CONTINUADA



A cerimônia aconteceu no dia 10 de dezembro de 2022 na sede do Grupo Paineiras, em Poá. A turma que conclui o primeiro módulo do programa contou com encarregadas e auxiliares de limpeza selecionadas no Banco de Talentos do Grupo Paineiras. Nessa fase as formandas do Programa de Educação Continuada participaram de cursos que abordaram diversos assuntos envolvendo temas comportamentais, técnicos e administrativos, entre outros.

# O que dizem as colaboradoras diplomadas



“ O Programa de Educação Continuada nos ajuda a trilhar novos caminhos e, cada vez mais, exercer a nossa função da melhor e mais correta maneira possível, pois ensino nunca é demais. Os conteúdos aprendidos aprimoram o conhecimento sobre nossa função e sobre como lidar e se portar em determinadas situações do cotidiano e do ambiente de trabalho. Para mim faz muita diferença, pois tem muitas coisas que eu não tinha conhecimento antes de fazer parte da equipe. A Paineiras é uma empresa correta e coerente em todos os requisitos. Sou grata por todo conhecimento que pude e posso receber. ”

Gabriela de Oliveira - Superv. na Secret. de Direitos Humanos e Cidadania Pref. de SP

“ Fazer o curso mudou meu pensamento sobre como a empresa funciona. Para minha carreira é ótimo ter a oportunidade de colocar técnicas que aprendi em prática, mesmo sendo auxiliar de limpeza. A educação continuada não só nos ensina a liderar, mas dá muitas lições para a vida. Faz com que a gente tenha mais confiança em como realizamos qualquer tipo de serviço, tanto no trabalho como na vida pessoal. É boa a oportunidade que a Paineiras dá para seus colaboradores de ter um crescimento, tanto na empresa como na vida pessoal. A Paineiras tem uma iniciativa que poucas empresas têm, pois investe em seus colaboradores. ”

Thaina Lopes da Silva - Auxiliar de Limpeza na Delegacia Regional de Ensino / Penha



“ O programa é muito importante porque ajuda as pessoas que querem crescer na empresa. Ofereceu um aprendizado que eu vou levar para minha vida! Aprendi que para liderar uma equipe é preciso buscar a excelência, procurar entender as pessoas e sempre me colocar no lugar do outro. Quero fazer a diferença. A Paineiras é uma empresa diferenciada das outras porque dá oportunidades para os colaboradores crescerem. Ela oferece cursos para você se aprimorar cada vez mais. Quem é colaborador tem esses recursos. ”

Kenia Michele de Souza - Auxiliar de Limpeza na EMEI Professor Henrique Ricchetti





# RECOMENDAÇÃO PARA RECERTIFICAÇÃO ISO 9001:2015 é CONQUISTADA



No final de 2022, o Grupo Paineiras obteve uma grande vitória ao receber a recomendação para a recertificação ISO 9001:2015 feita após auditoria externa realizada pela empresa certificadora “Bureau Veritas Certification Brasil”, que visitou, além da sede de Poá, os postos da SEAB (Secretaria da Agricultura e do Abastecimento) e do Clube de Ermelino Matarazzo, em São Paulo. A recomendação ocorreu na reunião de encerramento entre os auditores e as lideranças do Grupo Paineiras e reafirmou o compromisso de nossa empresa com a constante manutenção e aprimoramento do padrão de qualidade nos serviços oferecidos aos clientes. Como forma de reconhecimento às equipes dos postos auditados, o Grupo Paineiras ofereceu um animado café aos colaboradores da SEAB e de Ermelino Matarazzo. A manutenção da ISO 9001:2015, norma internacional dos sistemas de gestão da qualidade das empresas, revela que o Grupo Paineiras mantém processos de prestação de serviços com padrão de qualidade mundial. Receber a recertificação é um prêmio ao cumprimento de diversos requisitos que são verificados em auditorias internas e externas, como a que ocorreu no final do ano passado, quando são analisados cada detalhe do sistema de gestão de qualidade, indicando ou não, ao final, a recomendação para a recertificação. O Grupo Paineiras tem tornado uma tradição a conquista dessa recomendação, fato que comprova o alto grau de excelência de seus serviços especializados, que tem padrão internacional de qualidade. Parabéns a todas às equipes que atuaram nos setores auditados. Afinal, a qualidade depende de todos nós!



# Grupo Paineiras recebeu troféu durante o 8º Indicados Infra FM 2022



A premiação, que ocorreu em 07 de dezembro, na Casa Giardini, em São Paulo, homenageou as empresas de prestação de serviços especializados que mais se destacaram no ano passado no setor de gerenciamento de instalações, propriedades e locais de trabalho (Facility, Property & Workplace Management). Naquela ocasião, o Grupo Paineiras foi representado por nossa CEO, Nathalia Tiemi Ueno, e pela gerente operacional Cida Shiraishi, que receberam o troféu dos organizadores. A premiação, que reuniu centenas de profissionais, destacou mais uma vez a qualidade e excelência na prestação de nossos serviços, que são reconhecidos também em nível nacional pelo mercado. O evento que premiou o Grupo Paineiras, dentre outras empresas, foi criado pela INFRA FM, maior plataforma digital brasileira de formação e atualização de profissionais gestores de propriedades. A indicação e conquista do troféu é, para o Grupo Paineiras, evidência de que a determinação e empenho de nossos profissionais não apenas são reconhecidos, mas também homenageados por pessoas que conhecem cada detalhe dos segmentos onde nossa empresa atua com destaque. Essa premiação é reflexo dessa dedicação, que faz do grupo Paineiras uma referência nacional. Parabéns às equipes!





## EQUIPE CUIDA DA SEDE da Record TV Litoral e Vale

A Record TV chegou à baixada santista em 1999 e, em pouco tempo, ampliou a cobertura para a região do Vale do Paraíba, Serra da Mantiqueira e Litoral Norte. Desde 2016, a emissora atua em sede própria na cidade de Santos. O posto dispõe dos serviços de portaria, copa e limpeza e, todos os dias, a equipe do Grupo Paineiras busca oferecer sempre o melhor serviço, visando atender as expectativas do cliente. Para atingir suas metas, os colaboradores priorizam em cada tarefa a qualidade e a segurança. A união e o empenho dos profissionais são outros pontos de destaque no trabalho oferecido a todos que frequentam a emissora.

## O que diz nossa cliente

“

A Paineiras começou a prestar serviços para a Record TV e Litoral em abril de 2020 e encarou um grande desafio. A pandemia teve início no final de 2019 e, em abril de 2020, já tínhamos um cenário bem complicado na questão da Covid. Tínhamos a preocupação de trazer uma empresa para prestar serviços na emissora que trouxesse soluções e que não tivéssemos que nos preocupar. Quando a Paineiras iniciou seus trabalhos, a gente pode acompanhar de perto toda a evolução do cenário novo, porque ninguém tinha vivido uma situação como a da Covid. Foram excelentes as tratativas que a Paineiras teve com seus colaboradores, como a questão dos EPIs (Equipamentos de Proteção Individual). Às vezes que um profissional precisou se ausentar a Paineiras fez a cobertura, mesmo tendo outros postos aqui em Santos. Quanto à questão da higienização do prédio, os cuidados foram redobrados e a equipe de limpeza atendeu super bem. Com relação a toda equipe, ela está sempre bem colocada em relação ao uso de uniforme e postura. Toda a parte estrutural da Paineiras tem sido suficiente na prestação dos serviços. A emissora preza muito o material humano no sentido de o colaborador não ter atraso nos seus benefícios; isso é um pilar da empresa. E a Paineiras faz isso: tem honrado seus colaboradores nessa parte que é essencial. Temos a supervisora Nalva, que atende em tudo que precisamos. Só tenho a agradecer a essa parceria que a gente está levando há uma longa data e espero que ela perdure por muito tempo. ”

**Alessandra Santos** - Gerente Administrativo/Financeira da Record TV Litoral e Vale



Acesse <https://recordtv.r7.com/record-tv-litoral-e-vale/> e saiba mais sobre a Record Litoral e Vale

# Orgulho de ser Paineiras!



“Trabalho na Paineiras desde 2020 e nunca tinha trabalhado como auxiliar de limpeza. Quando me ligaram levei um susto porque, em plena pandemia, arrumar um emprego não é fácil, pois muitos perderam seu trabalho. Foi uma bênção que pedi a Deus, pois estava passando por uma fase difícil. Minha rotina no posto começa às seis da manhã e limpo desde a redação, o estúdio e a área administrativa, entre outros setores. O posto que trabalho é tranquilo: faço o meu melhor e com carinho. Minha relação com o cliente também é tranquila.”

**Katia Cristina da Silva**

## Oferecer serviços integrados e especializados é diferencial do Grupo Paineiras

Assim como tem ocorrido na Record TV Litoral e Vale, diversos postos contratam serviços que atendem diversas necessidades, como limpeza e higienização, copa e portaria, entre outros. O Grupo Paineiras sabe que cada cliente possui necessidades específicas e, por isso, oferece soluções eficazes e rápidas nas mais diversas áreas. O treinamento das equipes, a supervisão constante dos profissionais nos postos, o contato direto com o cliente, a aplicação de normas operacionais que observam as mais rígidas diretrizes de saúde, segurança e qualidade e o uso de produtos e equipamentos que cuidam do meio ambiente são alguns dos diferenciais que podem ser observados em cada tarefa cumprida. Além disso, o Grupo Paineiras distingue-se também por causa do empenho e união de seus colaboradores, que não medem esforços em atingir sempre cada objetivo com pleno êxito.

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





# CUIDADO COM SUA PELE: EVITE OS EXCESSOS DO VERÃO!

O verão é aguardado com ansiedade por muitas pessoas. Afinal, quem não gosta de curtir dias de sol e calor? Entretanto, tem gente que exagera e fica muito exposta à estação, fato que requer uma série de cuidados, principalmente com a pele. A exposição em excesso no sol é o principal fator de risco para o câncer de pele não melanoma, que no Brasil é o tumor mais frequente em ambos os sexos. A radiação que vem do sol ou raios UV atinge as pessoas de forma direta, dispersa em céu aberto ou refletida no ambiente. As pessoas que se expõem com frequência e de forma prolongada ao sol formam o grupo com maior risco de contrair câncer de pele, principalmente quem tem pele, cabelos e olhos claros. Por isso siga as dicas do Instituto Nacional de Câncer - INCA:

- 1) Evite banhos de sol em horários de pico, ou seja, entre às 10 horas da manhã e 4 horas da tarde, que é momento em que o sol está mais quente.
- 2) Use sempre protetor solar, mesmo em dias nublados. Antes de sair de casa, passe-o em todas as partes do corpo que ficarão expostas ao sol, como rosto, pescoço, braços e pernas e, se for à praia ou piscina, reaplique o produto a cada duas horas. Escolha um produto com fator de proteção de pelo menos 30 e, se a sua pele for clara, redobre a atenção.
- 3) Hidrate bem a pele e evite o ressecamento, dando preferência a cremes hidratantes que tenham substâncias como ureia ou vitamina E. O ideal é agendar um dermatologista que receite cremes feitos sob medida para seu tipo de pele.
- 4) Evite banhos em água quente, pois prejudicam à hidratação da pele e retiram a camada superficial de gordura que protege o corpo. Portanto, no calor, opte por água fria ou morna.
- 5) Ao sair de casa, use roupas leves e frescas; as de algodão são as mais indicadas. Evite tecidos sintéticos como nylon, por exemplo, que bloqueiam apenas 30% da radiação UV, mesmo deixando partes cobertas do corpo mais expostas ao sol.

Confira dicas do INCA de como se proteger do sol. Acesse: <https://youtu.be/sWqjplF3Z7A>



# O poder da Vitamina C

Quando falamos em vitamina C, logo pensamos na laranja, limão ou até mesmo nas famosas pastilhas efervescentes encontradas facilmente nas farmácias. Mas a vitamina C vai muito além dessas fontes que procuramos consumir pensando, quase sempre, em aumentar a imunidade. Para não reduzirmos essa vitamina excepcional a apenas um benefício, vamos conhecê-la um pouco mais. A vitamina C, também conhecida como Ácido Ascórbico, é encontrada em sua grande maioria nos alimentos de origem vegetal e em poucas quantidades nos alimentos de origem animal. O Ácido Ascórbico tem diversas ações e funções e, entre elas, podemos citar: ação antioxidante, produção de colágeno, absorção de ferro - principalmente do ferro não heme, aquele presente nos vegetais. Também tem ação na conversão do colesterol em sais biliares, faz parte da formação dos ossos, músculos, tendões e vasos sanguíneos. Alguns estudos apontam que o consumo e/ou suplementação de vitamina C auxiliam na diminuição do tempo e gravidade e na melhora dos sintomas do resfriado comum. Já outros estudos estão apontando evidências que o consumo adequado desse nutriente auxilia na diminuição da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.



# Vitamina quanto consumir para ter mais saúde



A ingestão diária recomendada de Vitamina C para mulheres é de 75mg e, para homens, de 90mg. Outros grupos variam a indicação diária de acordo com a idade: gestantes, de 80 a 85mg; lactantes, de 115 a 120mg. Crianças e adolescentes podem consumir de 15 a 75mg, podendo variar também dependendo do sexo. Para que se tenha um bom aproveitamento e uma boa absorção da vitamina C são necessários alguns cuidados:

- Evite cozinhar os alimentos que são fontes dessa vitamina, evite estocá-los por longos períodos após abrir ou descascar os alimentos e evite a expô-los de forma prolongada ao ar.
- Quando necessário, descasque, corte ou coloque esses alimentos em alguma preparação ou consuma-os de imediato.

A tabela a seguir mostra a quantidade de vitamina C presente em alguns alimentos:

ALIMENTO	PESO	VITAMINA C (mg)
Laranja-pera	250	53,7
Mamão papaia	140	115,1
Morango	152	96,7
Kiwi	76	53,8
Melão	160	13,9
Manga Palmer	207	135,6
Goiaba vermelha	100	63,6
Agrião	50	30
Rúcula	50	23
Tomate	90	19,1
Acerola	20	188
Banana-ouro	118	9
Melancia	152	9,3
Cenoura	72	3,7
Leite	245	Traços





# Refresque o calor fazendo um delicioso sorvete caseiro

Com a chegada do verão, vamos aproveitar um refrescante sorvete, que além de saboroso, é antioxidante e contém vitamina C. A receita fica ainda melhor com o uso de morangos, banana e limão. Confira e faça para sua família:

## Ingredientes

- 300g de morangos picados
- 1 ½ xícara de banana picada
- ½ limão (suco da fruta, espremido na hora)

## Preparo

1. Lave bem os morangos, retire talos e folhas. Pique os morangos e as bananas.
2. Coloque as bananas e o morango em um pote ou saco plástico. Leve para o congelador e deixe por no mínimo 2 horas.
3. Passado o tempo, retire as frutas do congelador e as coloque em um processador ou liquidificador.
4. Esprema o suco de limão sobre as bananas e morangos e bata. Se usar o liquidificador use no modo pulsar.
5. Bata até formar uma massa de sorvete homogênea.
6. Transfira a massa de sorvete para uma travessa e cubra com papel filme (para evitar a formação de cristais se gelo)
7. Leve a travessa ao congelador e deixe por no mínimo 4 horas.

Bruna Oliveira Gonçalves - Nutricionista CRN 47.781



**ATENÇÃO****SALÁRIO FAMÍLIA 2023!**

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 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](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

Fevereiro  
2023

## Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 03/02

Pagamento de VR – 03/02

Pagamento de VT – 20/02

Pagamento de VA – 20/02

## 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 [galvaobr@uol.com.br](mailto:galvaobr@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!