



**Segurança**  
Redobre a atenção no trabalho e evite acidentes



**Nossos Parceiros**  
Equipe atua com eficiência na EMEF Paulo Prado



**Nossa Força**  
Comemore sempre o Dia das Mulheres



**Culinária**  
Leite de Gergelim: fonte de cálcio e de saúde

# RECICLAR é CUIDAR do MEIO AMBIENTE: FAÇA A SUA PARTE!



Muita gente não imagina o mal que faz à natureza quando transforma em lixo objetos feitos de metal, plástico, papelão ou vidro. Quem faz isso também deve desconhecer os motivos de muitos alagamentos e enchentes. Esse descaso vem muitas vezes da falta de conscientização das pessoas, que precisam ser orientadas sobre a importância do reaproveitamento de muitos materiais que são recicláveis, ou seja, podem ser reprocessados e se transformar em novos utensílios que voltarão a ser usados. Além disso, a reciclagem economiza recursos naturais e gera renda para muitas famílias que trabalham, por exemplo, em cooperativas. Infelizmente, separar tudo aquilo que pode ser reciclado ainda é um hábito pouco incentivado na sociedade. É por isso que, nesta edição do iP, preparamos uma matéria sobre a importância desse ato simples que beneficia não somente o meio ambiente, mas todos os indivíduos. **página 04**



“ Preservar o meio ambiente é, para nós, muito mais que um compromisso. É também uma responsabilidade que não deixamos de observar em quase quatro décadas de existência de nossa empresa. ”

**Josefa Santos**  
Dep. Operacional e responsável das certificações do Grupo Paineiras

Muita gente relaciona meio ambiente apenas com a natureza, mas a associação é muito mais abrangente. Para compreendê-la é preciso começar pelo sentido da palavra “meio”, que indica um pedaço de algo maior, enquanto a palavra “ambiente” quer dizer “lugar”. É possível, então, perceber que o meio ambiente é também um determinado local onde as pessoas se relacionam. A casa onde moramos forma, portanto, um meio ambiente, assim como nossos postos de trabalho. Assim como deveria ser na natureza, o meio ambiente necessita ser preservado. Isso quer dizer que tudo merece ser cuidado sempre com carinho e atenção, pois o meio ambiente é onde a gente vive. O Grupo Paineiras entende, desde a sua fundação, que cada lugar é especial e precisa ser tratado como a natureza, de onde nasce e se sustenta a vida. Preservar o meio ambiente é, para nós, muito mais que um compromisso. É também uma responsabilidade que não deixamos de observar em quase quatro décadas de existência de nossa empresa. Nossas equipes sabem que cuidamos bem de cada lugar quanto usamos técnicas e produtos que não afetam a natureza e quando trabalhamos com empenho e união, visando o bem-estar de nossos clientes. O resultado disso está expresso na satisfação das pessoas que são beneficiadas por nossos serviços, que vão além da mera execução de uma determinada tarefa. Os profissionais do Grupo Paineiras são motivados para ir além de qualquer expectativa e as diversas vitórias obtidas em nossa trajetória refletem o comprometimento dos colaboradores com nossa empresa, com os locais de trabalho e com os clientes. Que todos continuem a partilhar, irmanados, o mesmo meio ambiente, de forma semelhante aos seres vivos da natureza.



[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**  
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

# Atenção ao trabalho: **indispensável em todos os momentos!**



Uma das atitudes fundamentais à saúde e segurança no trabalho é manter constantemente a atenção naquilo que está sendo realizado. Infelizmente, aqueles que chamam isso de exagero são, quase sempre, os primeiros a sofrerem consequências que, em alguns casos, podem ser fatais. Esse comportamento tem nome no ambiente de trabalho: chama-se “ato inseguro”, ou seja, uma série de condutas que expõem os colaboradores a riscos de acidentes. É um assunto tão importante que faz parte de treinamentos e de ações que envolvem as lideranças e as equipes de empresas responsáveis como o Grupo Paineiras, que investe continuamente na capacitação de seus profissionais. Entretanto, nenhum esforço será suficiente se o trabalhador não ficar atento antes, durante e depois da realização de um serviço. Não usar Equipamentos de Proteção Individual (EPI's), improvisar ferramentas, mudar uma rotina descrita na instrução operacional, limpar equipamentos ligados ou em funcionamento ou manusear ferramentas, máquinas sem estar habilitado são alguns exemplos de atos inseguros que podem gerar acidentes graves e até fatais. Vale lembrar que acidentes também podem acontecer quando alguém corre nos corredores e salas, trabalha de forma acelerada para cumprir rapidamente e sem cuidado uma tarefa ou quando desempenha uma atividade com autoconfiança, ou seja, a pessoa está convencida de que tem habilidade para fazer um serviço e que, por isso, não precisa ter atenção. Agir preventivamente, concentrando-se no trabalho, é um ato seguro e que garante qualidade e eficiência no serviço prestado, bem como ajuda a garantir à saúde e à segurança do trabalhador. Por isso, o tempo todo, redobre a atenção!





## EQUIPE É DESTAQUE NA ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL PAULO PRADO

Instalado na rua Pompeu Bertoni, nº 80, no Jardim Santa Fé, Zona Norte de São Paulo, o estabelecimento escolar recebe os serviços de limpeza e higienização de uma equipe unida e pronta para encarar qualquer desafio. Diariamente, as colaboradoras não medem esforços em atender as expectativas do cliente, dedicando total atenção a todos os ambientes internos e externos da escola. Integradas à rotina do posto, os profissionais do Grupo Paineiras fazem a diferença, atuando em parceria com todos que frequentam aquele ambiente dedicado ao saber.

## O que diz nossa cliente

“ Quero relatar o quanto nossas colaboradoras que trabalham na nossa escola pelo Grupo Paineiras são competentes, dedicadas e atenciosas, tanto com os funcionários de nossa unidade, quanto com nossos alunos. Elas são atentas ao serviço, sempre procurando nos atender da melhor forma e a tudo que é solicitado. Considero que nossa escola é grande para três colaboradoras atenderem. Passamos por um período de reforma no ano passado e neste ano também tivemos a manutenção em armários e pisos. Nesses períodos, as meninas sempre estiveram preocupadas com a limpeza e com a organização da escola. No começo de janeiro tivemos muitos pedreiros e pintores e as colaboradoras se desdobraram para entregar a escola simplesmente impecável ao retorno dos alunos. Banheiros, pátios, quadras, áreas internas e externas foram atendidas. Fica aqui o nosso agradecimento, porque na verdade não é fácil deixar uma escola limpa e organizada do jeito que elas deixaram. A Sandra, encarregada das escolas na zona norte, é maravilhosa, sempre nos atendendo e auxiliando a qualquer momento quando eu, como fiscal, solicito ajuda. O supervisor Rodrigo também; todas as vezes que foi solicitado, ele me atendeu imediatamente. Deixo aqui meu muito obrigada por essa equipe maravilhosa e que tem nos ajudado. A escola depende de vários segmentos: nós, da gestão; os professores, o pessoal da cozinha. As meninas da limpeza formam uma parte bem importante de nossa equipe. ” **Ana Paula Soldeira** - Assistente de direção da EMEF Paulo Prado





# Orgulho de ser Paineiras!



“Já trabalhei em outras empresas e estou há quatro meses no Grupo Paineiras, onde ingressei por indicação de uma amiga que é também colaboradora. Graças a Deus estou em um posto de trabalho que tenho muito apoio de minhas colegas. Quanto ao pessoal da unidade, eles me tratam muito bem e confiam em meu trabalho. Para minha segurança uso todos os EPIs, como a máscara – a principal hoje em dia. Manuseio tudo com luvas, uso minhas botas e uso óculos de proteção. Procuro colocar as plaquinhas de piso molhado nos locais adequados, como na limpeza dos banheiros. Gostaria de agradecer pela oportunidade que o Grupo Paineiras me deu por estar em um lugar muito gostoso de trabalhar.” **Luzinete dos Santos Moura**

“Estou há mais de três anos na empresa, onde entrei após fazer uma entrevista durante processo de seleção. O Grupo Paineiras é maravilhoso e a escola também. O nosso dia a dia é de muito trabalho, mas estamos sempre alegres. Tenho o apoio das minhas colegas de trabalho, da direção da escola e de todos os clientes. No meu trabalho eu cuido da limpeza das salas de aula, do refeitório, do pátio, dos banheiros e das áreas externas. Eu gosto do que eu faço. Quanto à segurança eu tomo cuidado, usando todos os dias EPIs para cuidar da minha saúde, como bota, avental, luvas, óculos e a máscara. Fui muito bem acolhida pelo Grupo Paineiras. A encarregada Sandra sempre me aconselha e minhas amigas apoiam. Graças a Deus estou muito feliz na Paineiras.” **Deise Ralvas**



“Faz dez meses que estou na Paineiras, onde entrei por indicação de uma colega. Eu também já trabalhei em outras empresas. Porém, estar na Paineiras tem sido uma experiência muito boa. Aprendi trabalhos que eram feitos de forma diferentes em outras empresas. Nossa encarregada sempre nos ajuda e orienta visando nosso bem-estar no local de trabalho. Considero a minha relação com o cliente como muito boa. Nossa cliente toda hora se preocupa não somente comigo, mas com a nossa equipe. Toda hora ela pergunta como a gente está e procura colocar sempre a gente para cima. Para mim, a parte mais importante é o respeito. Minha rotina é orientar as colegas, cuidar dos produtos, documentação e manter um bom contato com a cliente que, toda vez que precisa, manda uma mensagem pelo WhatsApp. Trabalho junto com a equipe, pois estamos aqui para nos ajudarmos. O Grupo Paineiras se preocupa com o bem-estar de seus colaboradores. Nossa encarregada geral, toda vez que chega na unidade, pergunta como a gente está e como está a família. O supervisor Rodrigo age da mesma forma. A Paineiras, a escola, o cliente, os professores são nota mil!” **Poliana Araújo dos Santos**



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

# RECI CLA GEM:



# AÇÃO QUE TRAZ BENEFÍCIOS A TODA SOCIEDADE

Em janeiro e fevereiro, uma das imagens marcantes que mais chamou a atenção na televisão e na internet foi a das inundações que aconteceram por causa das fortes chuvas que caíram em várias partes do Brasil. Além da destruição causada pela força das águas, há um outro detalhe que se destaca nas cenas: a presença de muito lixo em córregos e nos rios que cortam as cidades. É possível notar ainda que grande parte desse material é reciclável, ou seja, poderia ser reprocessado para dar origem a novos produtos. Contudo, muitas pessoas insistem em jogar na natureza, muitas vezes de forma irregular, aquilo que pode e deve ser reaproveitado. Dados de 2022 da Associação Internacional de Resíduos Sólidos revelam que são processados no Brasil apenas 4% dos materiais recicláveis. O índice é muito menor se comparado ao de outros países, como a Alemanha, que recicla 67% dos resíduos sólidos formados por plástico, vidro, papel, papelão e metais. Ainda no ano passado, um decreto Federal criou o “Plano Nacional dos Resíduos Sólidos”, que tem por objetivo atingir 48% de reciclagem no Brasil nos próximos 18 anos, índice que pode ser ampliado se toda sociedade, de fato, participar. Afinal, sem o envolvimento real de cada pessoa não é possível mudar uma realidade que tem causado destruição e tristeza, principalmente às pessoas mais carentes, que moram perto de locais onde ocorrem alagamentos e enchentes. É importante ressaltar que o meio ambiente também é vítima da negligência humana, uma vez que muitos materiais jogados no solo e nas águas causam contaminação e levam anos, séculos ou até milênios para desaparecerem. Há duas certezas, se cada um não fizer sua parte: metas não serão alcançadas e os problemas ambientais somente irão aumentar.

Acesse agora [www.paineiras.com.br/blog](http://www.paineiras.com.br/blog) e confira informações sobre reciclagem.



# Recicle e ajude a transformar o mundo!



Participar dessa ação exige comprometimento, pois reciclar deve ser um hábito cotidiano. O primeiro passo é separar e colocar em um saco adequado o que será descartado no lixo, começando pelos resíduos úmidos como: pó de café, cascas de ovo, folhas, poeira e restos de alimentos; e sanitários, como: papel higiênico, absorventes, cotonetes usados, entre outros. Depois é hora de separar os resíduos sólidos que podem ser reaproveitados. Contudo, lembre-se: limpe esses materiais para retirar resíduos úmidos, como restos de comida e de líquidos; e amasse as embalagens para diminuir o volume. No caso dos vidros, coloque objetos inteiros ou quebrados numa caixa, preferencialmente de papelão, identificada com uma etiqueta ou com a palavra escrita “vidro”, evitando acidentes na hora da coleta. Lâmpadas, pilhas e baterias devem ser enviadas para reciclagem separadamente dos outros materiais. Informe-se sobre os horários de coleta seletiva (se houver em sua cidade) ou sobre entidades ou catadores que recolhem os materiais. Confira, a seguir, o que pode ser reciclado:

- **Papel:** jornais, revistas, caixas, papelão, impressos de computador, cartões, folhas de caderno, cartolinas, envelopes, folhetos, impressos em geral.
- **Plásticos:** tampas, potes de alimentos, frascos, utensílios do lar, embalagens de refrigerante, garrafas de água, recipientes de produtos de higiene e limpeza, tubos e conexões, sacos plásticos em geral, peças de brinquedos, engradados de bebidas, baldes. As embalagens Tetra Pak, como caixinhas de leite ou suco longa vida, podem ser separadas com o plástico.
- **Metais:** latas de alumínio de bebidas, latas de aço (sardinha, milho, ervilha, legumes), tampas, ferragens, canos, esquadrias e molduras de quadros.
- **Vidros:** potes, tampas, frascos, copos, garrafas de bebidas, embalagens, pratos.



# Mulher: a força e o alicerce do Grupo Paineiras

O Dia Internacional das Mulheres, celebrado em 8 de março, é uma data tão importante que, na verdade, deveria ser lembrada diariamente e não apenas uma vez por ano. Além disso, não basta apenas dar presentes ou fazer homenagens que logo serão esquecidas. É fundamental, portanto, valorizar a todo momento a presença, a força, a determinação e a contribuição da mulher na sociedade. Nascida de movimentos de trabalhadoras nos Estados Unidos e Europa no início do século passado, a comemoração foi oficializada em 1975 pela ONU - Organização das Nações Unidas. A busca pela igualdade de direitos, que no passado foi a principal causa das manifestações femininas, mantém-se no presente e consolida-se com um dos alicerces da luta em defesa de cada mulher no mundo. Muitas conquistas foram obtidas com o passar do tempo, mas ainda há muita transformação pela frente. Não se trata, contudo, de uma batalha que envolve somente as mulheres: todos devem atuar com empenho para que a sociedade realmente seja igualitária. O Grupo Paineiras, formado em sua grande maioria por mulheres desde sua fundação, prioriza esse propósito. Da direção geral às equipes que atuam nos postos de trabalho mais distantes, a presença da mulher é marcante e faz, definitivamente, a diferença em nossa empresa. Isso ocorre porque há pluralidade, ou seja, respeito às diferenças e valorização, acima de tudo, do ser humano. Todos, sem distinção, têm os mesmos direitos, deveres e oportunidades. Assim, todos ganham e, dessa forma, todos avançam e mostram que é possível construir ambientes onde reinam a igualdade. Para o Grupo Paineiras, 8 de março é um dia como todos os outros. Afinal, cada instante de nossa história é edificado por mulheres determinadas em tornar a sociedade melhor. Por isso, parabéns às mulheres, sempre!







# Consumo de carne: um hábito a ser repensado

Você sabia que, em 20 de março, é comemorado o Dia Mundial Sem Carne? A data, criada nos Estados Unidos em 1985, visa incentivar as pessoas a reduzirem ou deixarem de consumir proteína animal. Além disso, a medida tem relação direta com reais mudanças de hábitos que impactam diretamente na saúde humana, na sustentabilidade do planeta e no respeito à vida dos animais. Quando optam pelo consumo de frutas, legumes, grãos e verduras, as pessoas passam a contar com uma vasta quantidade e variedade de vitaminas e minerais que trazem vários benefícios, como o fortalecimento dos sistemas imunológico, intestinal e cardiovascular, entre outros, ocorrendo também a prevenção de diversas doenças crônicas não transmissíveis. Apesar do Brasil ser um dos maiores produtores mundiais desses alimentos saudáveis e ricos em nutrientes, muita gente prioriza o consumo de carne na dieta. A natureza, responsável por tantos benefícios, também é prejudicada por esse costume. De acordo com especialistas, parte considerável da emissão de gases que poluem o meio ambiente e que aceleram os efeitos do aquecimento global é proveniente da produção mundial de carne. Ao conscientizar as pessoas sobre essas consequências, o Dia Mundial Sem Carne mostra que é possível, com pequenos gestos, gerar mudanças significativas na sociedade. Várias ações neste sentido já ocorrem no mundo, inclusive no Brasil, um dos maiores produtores de carne do planeta. Um bom exemplo é o movimento “Segunda Sem Carne” criado pela Sociedade Vegetariana Brasileira para incentivar as pessoas a deixarem fora do cardápio, ao menos uma vez por semana, o consumo de alimentos de origem animal, principalmente carne. E então, que tal experimentar? Pode ter certeza de que sua saúde e o meio ambiente vão agradecer!

Saiba mais sobre esse movimento: Acesse <http://segundasemcarne.com.br>



## Conheça as diferenças entre **alergia e intolerância ao leite**

Muitas pessoas confundem esses dois termos. Uma pessoa pode ter alergia à proteína do leite de vaca (APLV) ou intolerância à lactose. Ainda confuso? Calma, vamos explicar! Intolerância à lactose é uma má digestão do carboidrato do leite à lactose que ocorre devido à falta ou diminuição da enzima lactase no intestino. Os sintomas são dor, má digestão, distensão abdominal, azia, náuseas, flatulências, diarreia ou constipação. O diagnóstico pode ser feito através do teste de tolerância a lactose 50g, pelo qual a glicemia é medida antes e após o consumo de leite (esse teste é feito somente com pedido e acompanhamento médico). Quem têm intolerância pode consumir os leites e derivados com 0% lactose. Nesses produtos são adicionadas enzimas para que a lactose seja digerida. Já quem tem alergia ao leite de vaca, apresenta reação do sistema imunológico às proteínas do leite. Os sintomas causados são coceira, erupções na pele, vermelhidão, problemas respiratórios, vômito, constipação, diarreia, inchaço no rosto e até choque anafilático. Tais sintomas podem ocorrer imediatamente ou até duas horas ou mais após o consumo de leite. Pessoas com essa alergia não podem consumir leite, derivado ou qualquer alimento e produto que contenha leite, pois não é possível retirar as proteínas. Não há exame específico para identificar a APLV, mas a identificação pode ser feita através do teste cutâneo, provocação oral ou exame de sangue, também feito com pedido e orientação médica.





# APRENDA A FAZER E A consumir leite de gergelim

Para quem não pode ou não quer consumir leite de vaca é possível substituir esse alimento nos preparos por água, suco ou leites de origem vegetal caseiro ou industrializado (como soja, aveia, amêndoa, castanha, inhame, entre outros, encontrados em supermercados). A seguir, confira uma receita fácil e barata para fazer leite em casa, com muito cálcio:

## Ingredientes

- 1 xícara de gergelim
- 3 a 4 xícaras de gergelim branco

## Preparo

- Deixe o gergelim de molho na água filtrada por 8 a 12 horas.
- Retire a água e bata o gergelim no liquidificador com uma nova água filtrada (3 xícaras para um leite mais grosso ou 4 xícaras para um leite mais ralo).
- Coe com um paninho fino e limpo e está pronto para o consumo.

Esse leite pode ser armazenado por até 4 dias na geladeira.

**Dica:** a sobra da fibra do gergelim que ficar pode ser utilizada para fazer ricota. Basta temperar essa fibra com orégano, sal, salsinha e azeite. A fibra também deve ser mantida na geladeira.

Bruna Gonçalves - Nutricionista CRN 47.781

**ATENÇÃO****SALÁRIO FAMÍLIA 2023!**

Quem recebe até R\$1.754,18 tem direito a R\$59,82. 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

## Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/04

Pagamento de VR – 05/04

Pagamento de VT – 20/04

Pagamento de VA – 20/04

*Abril  
2023*

## 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](mailto:galvaojr@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!