



03 Engajamento

Recrutamento marca presença em ação contra a violência



04 Nossos Parceiros

Biblioteca Prefeito Prestes Maia recebe atendimento profissional



08 Nossa Força

Dia Mundial do Planeta: todos na luta pela preservação!



11 Culinária

Guacamole de abacate: receita vinda direto do México!

RÓTULO ECOLÓGICO: A MAIS NOVA CONQUISTA DO GRUPO PAINEIRAS!



A certificação ambiental, entregue pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) em março, foi conquistada depois de auditorias realizadas na sede de Poá e nos postos Atech e Shopping Parque da Cidade, em São Paulo. O resultado desse trabalho reafirma mais uma vez o compromisso de nossa empresa com a manutenção e o aprimoramento de boas práticas que preservam o meio ambiente. O comprometimento das equipes também foi destaque durante o processo de certificação, que consolida o Grupo Paineiras como referência no cuidado com a natureza. Nesta edição do iP preparamos uma matéria especial que fala sobre a importância dessa certificação e mostra como as pessoas podem contribuir para garantir, no presente e no futuro, um meio ambiente rico e livre de degradações. **página 06**



“ A qualidade é a essência de tudo que fazemos e vale ressaltar que não adianta executar qualquer ação profissional se não houver, antes, durante e depois, atenção e cuidado com a natureza. ”

Fernanda Guimarães
Gerente Comercial do Grupo Paineiras

Qualidade não é, para o Grupo Paineiras, uma simples palavra. A qualidade é a essência de tudo que fazemos. Em cada atividade, da mais complexa à rotineira, nossos profissionais não descuidam da excelência, ou seja, buscam a perfeição de forma contínua. Essa atitude nasce nas capacitações que nossa empresa oferece às equipes e se fortalece com o passar do tempo. Para nós, qualidade é isso: fazer bem-feito hoje, revendo os aprendizados do passado e se preparando para um futuro ainda mais vitorioso! Prestes a completar 37 anos, o Grupo Paineiras vê a conquista da qualidade refletida nas certificações que recebe de renomados órgãos internacionais. Nosso mais novo certificado, o “Rótulo Ecológico”, que foi entregue pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) por nossas ações em benefício do meio ambiente, torna evidente que buscamos o melhor em todas as áreas. Nada foge à busca pela qualidade total no Grupo Paineiras, principalmente quando o assunto são recursos naturais cada vez mais escassos, caros e difíceis de se encontrar. Vale ressaltar que não adianta executar qualquer ação profissional se não houver, antes, durante e depois, atenção e cuidado com a natureza. Sabemos disso e não descuidamos em momento algum deste zelo, que pode ser conferido nos trabalhos realizados por nossas equipes nos postos de trabalho e nas demais atividades para as quais somos requisitados devido, principalmente, aos nossos padrões de qualidade. O respeito ao meio ambiente, em permanente foco em nossos serviços, é também evidenciado agora por nossa nova certificação, que exigirá de todos nós ainda mais união e comprometimento. Essa é mais uma certeza que temos como incontestável de nossa empresa.



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

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



Grupo Paineiras participa de evento em defesa de mulheres vítimas de violência

A ação ocorreu no ambulatório especializado para tratamento de pessoas vítimas de violência, situado na Rua Valente de Novais, 189, Itaim Paulista, São Paulo. Na ocasião foi feito o processo de recrutamento de interessadas em trabalhar em nossa empresa que participavam do “27º encontro pelo fim da violência contra a mulher”. Alusivo ao dia da mulher festejado em 8 de março, a ação foi promovida pela Organização Social de Saúde Casa de Isabel. Danila da Silva Souza Lima, psicóloga que atua no ambulatório, destacou a importância da participação do Grupo Paineiras. “A festividade teve entre 460 a 500 mulheres que, em sua maioria, já passaram por alguma situação de violência, sendo que aquelas que estavam em busca de trabalho fizeram um cadastro. A parceria com o Grupo Paineiras foi nesse sentido: permitir que mais mulheres rompam com o ciclo de violência através do trabalho que gera independência e autonomia”, destacou Danila. Criada em 1996 pela advogada Sonia Regina Maurelli, a Casa de Isabel é um centro de apoio a mulheres, crianças, adolescentes, jovens e idosos vítimas de violência doméstica e familiar ou estão em situação de risco. A entidade funciona de segunda a sexta, das 7 da manhã às 19 horas, mantendo uma equipe formada por psicólogas, assistentes sociais e educadores físicos, entre outros profissionais. Além do Itaim Paulista, a Casa de Isabel atende a população do Parque Paulistano, Ermelino Matarazzo, Itaquera e São Miguel Paulista, dentre outras regiões, contribuindo para que mais mulheres não sofram violência. Para mais informações ligue (11)

Quer saber mais sobre a Casa de Isabel? Então acesse: <https://casadeisabel.org.br/quem-somos/>



Profissionais atuam unidos na Biblioteca Municipal Prefeito Prestes Maia

O Grupo Paineiras tem feito a diferença na manutenção da limpeza e higienização dos espaços onde estão disponíveis à população um acervo com mais de 50 mil livros, dentre eles obras dedicadas à arquitetura e ao urbanismo que podem ser consultadas mediante agendamento. No térreo, os visitantes podem usar um espaço para literatura e acervo geral e outro com livros infantojuvenis. Situada na Avenida João Dias, 822, em Santo Amaro, São Paulo, a biblioteca recebe total atenção de nossos profissionais, que buscam na união o êxito no trabalho.

O que diz nosso cliente

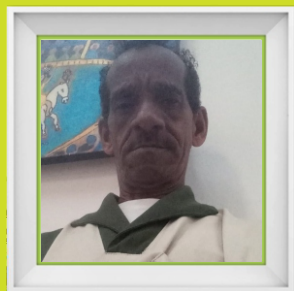
“

A prestação de serviços de limpeza e de conservação predial é aprovada com excelência. Os profissionais do Grupo Paineiras são engajados, pontuais, proativos e relacionam-se muito bem entre si e com os demais colaboradores da biblioteca. Os materiais utilizados são de boa qualidade e fornecidos em quantidade ideal. A prestação do serviço é feita de forma excelente, seguindo à risca o contrato estabelecido entre a empresa e o cliente. Os encarregados e os supervisores atendem às demandas, quando existem, de forma eficaz e com prontidão. Os colaboradores possuem uniformes, crachás, EPIs e todo aparato necessário à execução com excelência dos serviços rotineiros. Todas as dependências da biblioteca são higienizadas diariamente, sanitários são lavados e higienizados com frequência e o lixo é recolhido mais de uma vez ao dia. Vejo como virtudes da equipe a pontualidade, a excelência na prestação do serviço, a qualidade dos materiais entregues ao cliente, a agilidade na solução de demandas por parte dos encarregados e supervisores, a reposição de profissionais ou de material e a manutenção de um bom ambiente de trabalho. A equipe atua de forma eficiente, explicando os serviços que executaram ou que estão planejando executar, ou seja, preocupam-se em executar o serviço e informar ao gestor as ações executadas, bem como os problemas que encontram, como um vazamento de água, uma torneira quebrada, um ralo entupido, entre outros. Eles são atenciosos, inclusive, com os frequentadores que, quando pedem ou sugerem um serviço ou limpeza de um determinado local, são prontamente atendidos.”

Gustavo Biscaino Remério - Coordenador da Biblioteca Prefeito Prestes Maia



Orgulho de ser Paineiras!

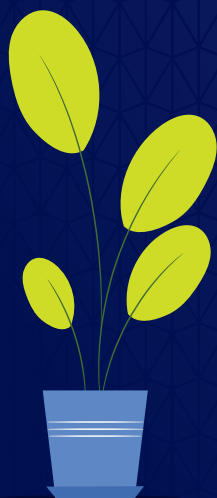


“Entrei na Paineiras no dia 21 de janeiro de 2013 e completei 10 anos na empresa. Entrei através de um amigo que me levou até a sede, em Poá, onde fiz minha ficha. Depois fui contratado e passei por treinamentos. Desde o começo trabalho na biblioteca Prestes Maia. Gosto muito de trabalhar aqui no posto, onde recebo o auxílio de minha colega Marli e das outras pessoas que também trabalham na biblioteca. Nos damos muito bem; ela é uma boa colega de trabalho. Busco auxiliar em tudo, trabalhando com atenção, sempre em parceria. Eu me comunico com gestos e recebo a compreensão e o apoio de todos. O cliente é muito bom com a gente e a Paineiras é uma boa empresa, onde somos bem tratados. Estou satisfeito de trabalhar aqui.”

José Carlos Bernardo Muniz

“Estou há 22 anos no Grupo Paineiras e, antes de ser contratada, trabalhava como temporária em outras empresas. Consegui a vaga através da indicação de uma amiga. Para mim, trabalhar na Paineiras é muito gratificante; nós estamos numa ótima empresa. Minha relação com o cliente é ótima e não temos nenhum problema de relacionamento com as pessoas. Procuro trabalhar com todos os equipamentos que a empresa fornece e sigo sempre as instruções operacionais.”

Marli Melo Cardoso



Grupo Paineiras: uma empresa de pessoas eficientes!

O Grupo Paineiras conta com o profissionalismo de vários colaboradores que, diariamente, superam as limitações decorrentes da deficiência física. Para essas pessoas, não existem barreiras que interfiram na qualidade do trabalho, que é feito com muita atenção e zelo. Nossa empresa acredita no potencial das pessoas e, por isso, investe em suas habilidades. Além disso, o Grupo Paineiras estimula o comprometimento e união das equipes para que ocorra a plena inserção de trabalhadores com deficiência nos postos de trabalho. As portas estão abertas a quem, sem distinção, deseja fazer a diferença.

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

Rótulo Ecológico reafirma proteção ao Meio Ambiente



A conquista da certificação ocorreu após auditoria realizada pela ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas, responsável pelo programa de rotulagem ambiental criado pela entidade em 1995. As auditorias foram realizadas entre os dias 1 a 3 de fevereiro na sede de Poá e nos postos Atech e Shopping Parque da Cidade, em São Paulo, onde ocorreram modificações nos processos de trabalho visando à adaptação aos requisitos relativos aos serviços de limpeza e conservação. Dos itens aprimorados destacam-se o monitoramento no consumo de

água, luz e resíduos, dentre outros aspectos que tornam as ações ecológicas do Grupo Paineiras ainda mais eficientes. O aprimoramento foi extensivo aos procedimentos de trabalho das equipes e aos equipamentos e produtos usados nas tarefas diárias, que estão em plena conformidade com a implementação de boas práticas dirigidas ao meio ambiente. O “Rótulo Ecológico” obtido é uma evidência da atenção dada por nossa empresa ao conceito ESG (sigla formada pelas palavras Environmental ou Ambiente, Social e Governance ou Governança Corporativa), que se caracteriza como abordagem estratégica e de análise usada por analistas e investidores para avaliar o desempenho em sustentabilidade de uma instituição. O processo de certificação ainda possibilitou novos aprendizados que serão de grande importância ao aprimoramento da gestão ambiental em toda a empresa, bem como nos postos atendidos. Além disso, a obtenção do “Rótulo Ecológico” reafirma o compromisso do Grupo Paineiras em cuidar bem não apenas das pessoas, mas também do meio ambiente que necessita ser preservado, sempre. Parabéns a todas as equipes envolvidas nessa certificação!

Confira matéria especial sobre o Rótulo Ecológico no Blog do Grupo Paineiras. Acesse:
<https://paineiras.com.br/blog/2022/11/25/paineiras-inicia-processo-para-obtencao-do-rotulo-ecologico/>



Faça como o Grupo Paineiras: cuide bem do Meio Ambiente

As boas práticas mantidas por nossa empresa no cuidado com os recursos naturais podem ser também mantidas por todos, seja em nossas casas ou em outros lugares que frequentamos diariamente. Quando compramos um eletrodoméstico, como uma geladeira ou televisão, por exemplo, é importante observar o selo de consumo de energia que vem colado ao aparelho. Nele há uma escala colorida que vai da letra “A” (faixa verde ou mais eficiente) até a letra “G” (faixa vermelha ou menos eficiente), que indica o consumo de energia dos equipamentos. Além de diminuir o valor na conta de luz, quem opta por aparelhos que estão na faixa verde ajuda, de forma direta, a reduzir o consumo de energia elétrica, que é produzida em grande parte no Brasil por usinas que usam água de reservatórios para acionar geradores, as chamadas usinas hidrelétricas. Estabelecer rotinas diárias, como ocorre no Grupo Paineiras, é outra ação que faz bem à natureza, tais como apagar a luz ao sair de cada ambiente quando ele estiver vazio e utilizar equipamentos elétricos, como o chuveiro, somente o tempo necessário, isso ajuda a reduzir o uso da água. Outros procedimentos são eficazes em casa, como evitar a lavagem de calçadas e, quando for preciso lavar, retirar antes as sujidades. Vale a pena observar se há vazamentos nas torneiras, em suas conexões e na mangueira, evitando o desperdício de água. Essas e outras atitudes devem se tornar hábitos que vão gerar economia e, ao mesmo tempo, preservarão os recursos da natureza essenciais à vida em nosso planeta!

Planeta Terra: a única casa dos seres vivos!



O Dia Mundial do Planeta Terra, conhecido ainda como “O Dia da Terra”, é comemorado em 22 de abril em todo o mundo com o objetivo de chamar a atenção das nações para a necessidade de refletir e agir em prol da conservação da natureza. Afinal, a civilização humana chegou, em novembro de 2022, a marca de 8 bilhões de pessoas vivendo neste planeta e mais ações voltadas à preservação deste nosso único lar devem ser tomadas imediatamente em âmbito global. O Dia Mundial do Planeta Terra foi criado em 1970 por ocasião de manifestações em defesa do meio ambiente que ocorreram em algumas cidades nos Estados Unidos. Desde então, muitos avanços foram registrados, mas ainda há muito a ser feito, como conscientizar as pessoas sobre a responsabilidade de manter condutas que causam poluição e prejudicam os recursos naturais. A adoção de atos simples faz a diferença, como reciclar o lixo, evitar o desperdício de água e de energia elétrica, não despejar óleo de fritura na pia da cozinha, não jogar lixo nas ruas ou em terrenos abandonados e descartar lâmpadas, pilhas e baterias em locais apropriados. Quando possível, dar preferência ao transporte público ou às bicicletas como forma de chegar ao trabalho é também uma medida que preserva o planeta. Na hora da alimentação, evitar o desperdício ajuda a reduzir o lixo e a economizar, assim como dar preferência ao consumo de alimentos naturais, como grãos, frutas, verduras e legumes, no lugar de alimentos industrializados. Se todos fizerem sua parte, os recursos naturais serão preservados e mais gente vai se engajar na preservação do planeta Terra!



NÃO ESQUEÇA DA SAÚDE QUANDO O ASSUNTO É PREVENÇÃO

Comemorado em 7 de abril, o “Dia Mundial da Saúde” foi estabelecido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para propor, à sociedade, o amplo debate de questões relacionadas à saúde e bem-estar das pessoas. Neste ano, o tema central dos eventos que ocorrem em todo o mundo será “75 anos melhorando a saúde pública”, período em que a OMS tem atuado desde sua criação pela ONU (Organização das Nações Unidas). No Brasil, a saúde pública é prevista no artigo 196 da Constituição Federal como um dever do Estado e um direito que deve ser garantido, sem distinção e de forma igualitária, a todos os cidadãos. Uma das principais políticas públicas criadas em nosso país é o SUS (Sistema Único de Saúde), que foi regulamentado pela lei 8080 promulgada no dia 19 de setembro de 1990. Essa iniciativa, que não é encontrada em muitos países desenvolvidos, como os Estados Unidos, oferece acesso gratuito ao atendimento à saúde em todo o território nacional. Neste ano, o Dia Mundial da Saúde quer refletir de forma global sobre a eficiência e as possibilidades de melhorias em ações efetivas, como a do SUS. Além das políticas públicas que devem ser promovidas pelas nações, outra intenção constante dessa comemoração é debater as mudanças de hábitos da sociedade, que também colabora quando busca por atendimento para prevenir diversas enfermidades, como a hipertensão, diabetes, câncer e doenças pulmonares, entre outras. Praticar exercícios físicos e priorizar uma boa alimentação são outras maneiras de cuidar da saúde, assim como evitar o estresse e hábitos nocivos, como o consumo de álcool e cigarro. **Lembre-se:** todos os dias, saúde é o que interessa!

Saiba mais sobre o Dia Mundial da Saúde. Acesse: <https://tinyurl.com/SaudePaineiras>

Abacate: fonte verde e saborosa de energia e saúde



O abacate é uma das frutas mais versáteis que existe. Em fatias, doce, salgado ou amassado, ele é muito saboroso, nutritivo, prático e acessível. Sua polpa esverdeada é fonte de boas gorduras, vitaminas (A, C, K e ácido fólico) e minerais (potássio, fósforo, magnésio e zinco). As gorduras insaturadas e monoinsaturadas presentes no abacate ajudam a reduzir os níveis de LDL do colesterol, mais conhecido como “colesterol ruim”; e manter controlada a pressão arterial, sendo um ótimo aliado à saúde do coração. A luteína e a zeaxantina, compostos bioativos com alto poder antioxidante e anti-inflamatório, atuam principalmente na saúde dos olhos e no combate aos radicais livres. Por ser rico em boas gorduras e fibras, o abacate promove o controle da fome por mais tempo, sendo um ótimo aliado na perda de peso. Algumas pessoas defendem a teoria de que o abacate é calórico e isso de fato ocorre por ele conter gorduras boas. Mas geralmente quem fica contando calorias e se esquece do valor nutritivo dos alimentos ou come abacate com muito açúcar distorce os fatos do emagrecimento e da nutrição envolvendo esses alimentos nutritivos. Podemos comer abacate junto com frutas adocicadas, como banana, manga, tâmara ou uva-passa, na forma de vitamina ou cremes, sem precisar adoçar. Assim fica uma delícia!



Guacamole: o sabor do abacate vindo direto do México!

Em preparações salgadas, o abacate pode compor sanduiches, saladas e maionese, também substituindo a manteiga ou margarina. Basta amassar e temperar com azeite, sal e limão. É muito fácil, saudável e bem mais barato que qualquer manteiga industrializada. Entretanto, a receita deste mês vai ensinar como preparar outra delícia: um prato muito famoso chamado de “Guacamole Mexicano”, que vai bem com tortilhas, torradas, pães ou servido como salada.

Ingredientes

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 abacate maduro | Suco de 1 limão |
| 2 tomates picados sem sementes | 1 colher (sopa) de azeite extravirgem |
| 1 pimenta dedo de moça sem sementes bem picadinha | 1 cebola picada |
| 1/2 maço de coentro ou cheiro verde bem picadinho | Sal a gosto |

Preparo

Em uma tigela, retire a polpa do abacate e amasse grosseiramente, ou seja, não amasse demais. Misture na mesma tigela os demais ingredientes, mas misture com cuidado para não amassar demais. Bom apetite!

Lucélia Rocha Carvalho - Nutricionista CRN 45.185



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

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

Maio
2023

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/05

Pagamento de VR – 05/05

Pagamento de VT – 19/05

Pagamento de VA – 19/05

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!