



**Bem-estar**  
Não descuide da tireoide e tenha uma vida saudável



**Nossos Parceiros**  
Empresa de logística conta com os serviços do Grupo Paineiras

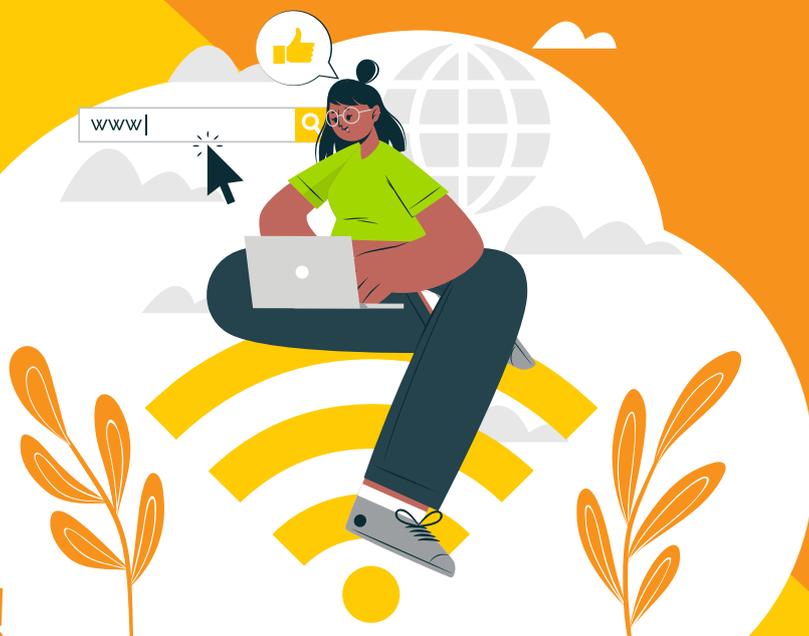


**Nutrição**  
Saiba mais sobre a importância do ferro para a alimentação



**Culinária**  
Aprenda a fazer um delicioso filé de grão-de-bico

## INTERNET: FERRAMENTA QUE DEVE SER USADA PARA O BEM DA SOCIEDADE!



É cada vez mais difícil encontrar alguém que não esteja conectado à internet. Esse sistema global de computadores interligados em rede está presente em quase tudo e, mesmo quem não usa celular e computador, depende de alguma maneira desse meio que dominou o mundo nas últimas décadas. A sociedade tem se tornado digital, mudando a vida e o comportamento dos indivíduos. Receber e enviar mensagens em aplicativos ou postar textos, fotos e vídeos nas redes sociais tornou-se um hábito que, de um lado, pode trazer muitos benefícios, como a troca instantânea de informações. Mas, de outro lado, há quem use a internet para causar mal a outras pessoas e a toda sociedade, cometendo crimes virtuais ou divulgando notícias falsas, mais conhecidas como “Fake News”. Foi pensando nisso que o iP elaborou, nesta edição, uma matéria sobre o uso correto da internet, como fazem as grandes empresas como o Grupo Paineiras, que adota esse poderoso recurso para tornar suas atividades ainda mais eficientes. **página 06**



“ Entendemos que, para seguirmos avançando, é preciso deixar claro que a tecnologia foi criada para atender o ser humano, e não o contrário. ”

Isaias Saulo  
Supervisor de TI do Grupo Paineiras

As tecnologias digitais submeteram as empresas, em todo o mundo, a uma grande revolução. A partir do momento que os computadores e os celulares conectados à internet passaram a fazer parte da rotina do mundo empresarial tornou-se inconcebível que os empreendedores não buscassem os benefícios oriundos dessa nova realidade. Afinal, quando as potencialidades da internet são usadas de maneira correta e ética, qualquer atividade realizada projeta-se a um patamar diferenciado de eficiência, precisão e qualidade. É exatamente dessa maneira que o Grupo Paineiras adota as tecnologias digitais em suas mais diversas ações, visando oferecer serviços que são verdadeiramente conectados à modernidade. Porém, em nossa empresa, a internet soma-se à força de nossa gente, pois de nada adianta qualquer ferramenta se, antes, não vierem as pessoas. Desde que foram incorporadas à nossa rotina, as tecnologias digitais aprimoraram processos de forma a beneficiar também nossos profissionais, que são inseridos, logo que são contratados, a contextos em que a internet é prevalente. A tecnologia, seu uso e implicações, por exemplo, são temáticas constantes em nossos treinamentos ou em momentos de diálogo com nossos colaboradores. Entendemos que, para seguirmos avançando, é preciso deixar claro que a tecnologia foi criada para atender o ser humano, e não o contrário. Por isso, para nós, é essencial que as pessoas também saibam desfrutar dos benefícios decorrentes de um contexto que muda constantemente, tornando-se cada vez mais desafiador.



[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.

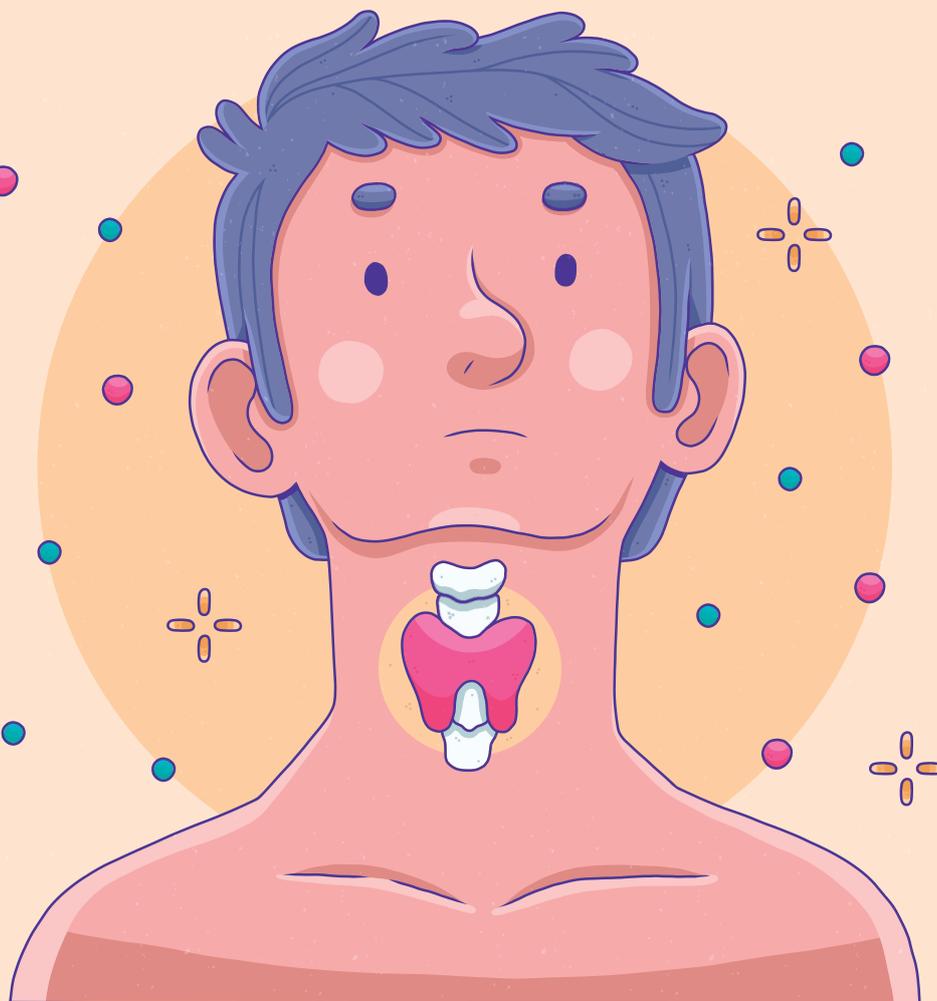
Av. Dep. Castro de Carvalho, 589  
Vila Júlia • cep 08551-000 • Poá/SP

**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



# Cuide de sua tireoide buscando sempre orientação médica

A tireoide é uma glândula em forma de borboleta que fica na parte anterior do pescoço, sendo responsável pela produção de hormônios que agem no metabolismo, ou seja, no conjunto de reações que possibilitam ao nosso organismo manter suas funções vitais. Ela é tão importante que, para chamar a atenção da sociedade a essa estrutura que existe em nossos corpos, foi criado o “Dia Internacional da Tireoide”, comemorado em 25 de maio. Conforme especialistas, quando não funciona de maneira adequada, a tireoide libera hormônios em excesso e provoca o hipertireoidismo. Já quando a quantidade de hormônio é liberada de forma insuficiente, essa glândula causa o hipotireoidismo. Tudo isso gera problemas ao organismo e, nos casos mais graves, pode ainda ocorrer o câncer de tireoide, que afeta três vezes mais mulheres do que homens. Entre os sintomas comuns às doenças relacionadas à tireoide estão a prisão de ventre, o desconforto na garganta ou pescoço, as alterações do peso, a queda de cabelo, a pele seca, as alterações de humor, a sonolência, o cansaço e dor muscular ou as dificuldades de concentração, por exemplo. Contudo, para saber se há realmente um problema é fundamental consultar-se com um médico endocrinologista, que é o profissional que pedirá exames para verificar como está sua tireoide. As mulheres que acabaram de dar a luz devem também exigir o “teste do pezinho”. Esse exame, que coleta gotas de sangue do calcanhar do recém-nascido, permite identificar o hipotireoidismo congênito, que ocorre quando a tireoide não é capaz de produzir quantidades adequadas de hormônios.

Saiba mais informações sobre a tireoide e aprenda a fazer o autoexame.  
Acesse: <https://www.tireoide.org.br/para-o-publico/auto-exame/>



# Grupo Paineiras faz parte do cotidiano de renomada empresa de logística

Especializada na execução de processos de logística em nível mundial voltados à indústria biofarmacêutica, a World Courier Latin America concentra suas operações no CLA - Centro Logístico Anhanguera, situado no quilômetro 15 da Via Anhanguera, em Pirituba, São Paulo. Nossa empresa marca presença na área administrativa do cliente, que está instalada no 17º andar da Torre Jequitibá, que fica na avenida das Nações Unidas, 14401, Chácara Santo Antônio, São Paulo. Lá, uma profissional do Grupo Paineiras responde pelas tarefas de limpeza e higienização e de copa. O cliente ainda dispõe do atendimento constante da supervisão e de outros profissionais de diversos setores do Grupo Paineiras que atuam na sede de Poá. A força dessa colaboração, quando aliada ao empenho diário de uma colaboradora treinada para a realização de suas tarefas, garante serviços que visam atender as mais exigentes expectativas, sempre com segurança, eficiência e qualidade.

## O que diz nossa cliente

“ Os serviços prestados pela Paineiras são excelentes. Eles já mandam tudo que preciso para a limpeza no dia a dia. A Lena que fica no nosso andar é uma excelente pessoa; faz tudo com amor e dedicação e sempre me ajuda com sugestões para termos o escritório em ordem e deixar nossos funcionários bem. A Tayana é a supervisora e vem me visitar e perguntar se preciso de algo, sempre atenta a todas as questões e solicitações e também muito atenciosa. Estou muito satisfeita com o serviço prestado e espero continuar com essa parceria por muito tempo. Muito obrigada a todos. ”



**Patrícia Calabria Tancredi** - Assistente Executiva Global da World Courier – Latin America

Quer saber mais sobre a empresa World Courier? Acesse: <https://www.worldcourier.com/pt/>



# Orgulho de ser Paineiras!



“Entrei na Paineiras no dia 27 de outubro de 2022 indicada por uma amiga. Estou há 6 meses na Word Courier. Chego de manhã e faço o café e depois início a limpeza do escritório. É um serviço tranquilo. Tenho um ótimo relacionamento com a cliente e com todos os funcionários da empresa. Tenho o total apoio da cliente e da minha supervisora Tayana. Tudo que eu preciso basta entrar em contato que recebo apoio. Já trabalhei em outras empresas, sempre na área da limpeza, mas muitas delas em área hospitalar. Como tenho muitos anos de experiência, de tudo sei fazer um pouco, mas não tenho problemas em aprender. Quando à segurança, uso sempre os meus EPIs – Equipamentos de Proteção Individual, presto também muita atenção no serviço e tenho muito cuidado. Trabalhar na Paineiras é muito bom; não tenho o que reclamar. Tenho suporte do pessoal do RH quando preciso tirar dúvidas; eles são sempre dispostos; e converso muito com minha supervisora”. **Elenilda Santos de Alcântara Silva**



## Grupo Paineiras: fazendo sempre a diferença!

O atendimento a clientes que atuam nos mais diversos segmentos exige determinação, foco na eficiência e na capacidade de adaptação às novas realidades, que são sempre muito desafiadoras. O Grupo Paineiras é ciente disso e, em cada desafio, não mede esforços em oferecer o melhor, sem deixar de observar as características e as necessidades daqueles que dispõem de nossos serviços especializados. Agir assim significa colocar as pessoas em primeiro lugar, pois cada indivíduo exige um cuidado específico. Por isso, não basta cuidar apenas dos ambientes sem que o ser humano seja priorizado. Nossa gente faz a diferença porque pensa em proporcionar a todos o melhor, em qualquer lugar ou situação.

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



# Internet: uma revolução que mudou a humanidade

Desde que foram criados, os meios de comunicação se tornaram parte da vida das pessoas. Muita gente, até hoje, não sai de casa antes de ouvir no rádio as horas, a previsão do tempo ou saber como está o trânsito. Tem gente que liga a televisão para ver as notícias quando chega em casa logo depois do trabalho e ainda existem aqueles que compram jornais e revistas impressos. Mas, em pouco mais de duas décadas, surgiram novos hábitos que mexem com nossa rotina: ver, com frequência, o celular. É por esse aparelho que recebemos mensagens de texto ou áudio por aplicativos como o WhatsApp. Por ele ainda podemos ver vídeos, ouvir podcasts ou ver fotos e ler textos sobre os mais variados assuntos. O acesso a tanta informação ocorre por causa da internet, que liga cada pessoa que manipula um celular ou computador a uma rede mundial composta por outras pessoas que estão conectadas quase o tempo todo. Muitos benefícios foram gerados por essa tecnologia digital que tornou nossa vida totalmente diferente do que era no passado. Muitas atividades são feitas agora de forma virtual, como pedir um lanche ou meio de transporte por aplicativo ou pagar uma conta sem ter que ir ao banco. É por causa das potencialidades e desafios dessa tecnologia que foi estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) o “Dia Mundial da Internet”, celebrado em 17 de maio. A data quer chamar a atenção de toda a sociedade sobre as implicações desse meio de comunicação no presente e no futuro da humanidade.



# Os perigos reais das Fake News

Apesar de oferecer inúmeros benefícios, a internet é usada para outros fins e um dos piores é a criação das notícias falsas ou “Fake News”. Infelizmente, boatos são espalhados desde a antiguidade por indivíduos maldosos que desejam prejudicar alguém ou levar algum tipo de vantagem às custas da propagação de mentiras. Porém, essas intrigas ficavam restritas a uma localidade, sem tomar a proporção que tem hoje devido à internet, que é usada para disseminar, no mundo inteiro, calúnias, injúrias e difamações que causam medo, confusão e condutas erradas que, em casos mais graves, podem gerar a morte. O desconhecimento disso faz com que muita gente, assim que recebe alguma Fake News por aplicativos ou nas redes sociais, repasse a mensagem a outras pessoas, acreditando que aquilo é verdade. Por isso, antes de reenviar fotos, vídeos, áudios ou textos, é fundamental saber se aquele conteúdo é verdadeiro. Não basta acreditar na pessoa que lhe enviou a informação, pois ela também pode ter sido enganada sem saber disso. Antes de repassar uma notícia é fundamental saber quem a criou, ou seja, qual é a fonte. Uma forma de checagem é ver se o conteúdo é confirmado por sites de jornalismo profissional, por exemplo. Existem canais, como o “Fato ou Fake” do grupo “O Globo”, que verifica a veracidade das notícias. Vale também reler as informações e buscar notícias contrárias àquela que foi recebida. Não acredite também em opiniões que não tem fundamento ou fonte real. Duvide sempre, pois todo o cuidado é pouco com as Fake News.

Sites para saber se uma informação é verdadeira. Acesse:

<https://g1.globo.com/fato-ou-fake/>

<https://www.cnj.jus.br/programas-e-acoes/painel-de-chechagem-de-fake-news/onde-chechar/>

<https://canaltech.com.br/internet/sites-para-chechar-noticia-verdadeira-ou-fake-news/>



# Conectividade: uma realidade no Grupo Paineiras

Em nossa empresa, a internet não é apenas uma ferramenta usada para aprimorar as diversas atividades realizadas nos mais diferentes postos de trabalho. No Grupo Paineiras, as tecnologias digitais servem para unir pessoas, potencializando ainda mais nossa força. Essa conexão é forte e real, gerando ganhos expressivos à qualidade, segurança, rapidez e eficácia de nossos processos. O uso correto da internet e do celular é também um assunto presente nos diálogos com nossas equipes, seja nos postos de trabalho, seja nos treinamentos. A intenção é mostrar as potencialidades desse meio de comunicação que deve ser utilizado de forma correta, quando necessário ou solicitado. Outra ação é o aprimoramento de nossa comunicação, que se tornou ainda mais ágil. Exemplo disso é o Informativo Paineiras, o nosso “iP”, que antes era impresso e hoje chega, a todos os colaboradores e clientes, de forma mais rápida e eficiente, sendo distribuído nos diversos grupos de WhatsApp que mantemos. A responsabilidade com as informações transmitidas no universo virtual também é parte da rotina de nossa empresa, que obedece atentamente às determinações da Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Essa regulamentação observa o correto tratamento dos dados de pessoas físicas ou jurídicas, sejam essas informações disponíveis em meios físicos ou digitais. A lei tem por objetivo “proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e a livre formação da personalidade de cada indivíduo”. Tudo isso e muito mais é fato concreto no Grupo Paineiras, aonde a tecnologia vai muito além do simples uso utilitário.



## Os mitos da **deficiência de ferro**

O ferro é um mineral diretamente ligado à proliferação e a reparação das células, assim como a produção de energia, transporte de oxigênio para todo o corpo e síntese do DNA. A falta dessa substância em nosso corpo pode causar exaustão, sangramentos intensos, falta de ar, palidez, batimentos cardíacos irregulares, dores de cabeça e queda de cabelo. É muito comum que as informações sobre a deficiência de ferro e os alimentos que os contêm cheguem até nós de forma equivocada. Quando os exames laboratoriais indicam a deficiência deste mineral, não é raro que o próprio profissional de saúde faça a orientação para que aumente o consumo de determinados alimentos a fim de normalizar os níveis de ferro no sangue. A verdade é que nenhum alimento, nem mesmo as carnes, suprirá a deficiência de ferro. Então, não se engane! Não se cura anemia com carne, pois será necessário suplementação. Dessa forma, podemos concluir que tanto os onívoros quanto os vegetarianos podem ter deficiência de ferro e isso, na maioria das vezes, não tem relação apenas com a dieta. O melhor caminho é optar por uma alimentação balanceada para evitar que a anemia se instale e cause prejuízo à saúde.



# A força saudável do ferro

Existem dois tipos de ferro nos alimentos: o ferro heme (encontrado somente nas carnes); e o ferro não heme (abundante nos vegetais e também presente nas carnes). Os vegetais que trazem consigo boas quantidades de ferro são as leguminosas, como feijão, lentilha, soja e grão-de-bico; além de aveia, agrião, couve, gergelim, linhaça e semente de abóbora. A absorção do ferro não heme quando comparada à heme é menor, mas ela pode ser otimizada com o consumo de vitamina C, estimulante mais potente na absorção do ferro. Por isso, consuma alimentos que são fonte de vitamina C junto com as refeições. As porções e fontes são, respectivamente: um caju, uma laranja, uma goiaba, uma xícara de chá de manga picada, um limão ou uma fatia de abacaxi. Outro cuidado importante é o remolho ou germinação das leguminosas para reduzir o fitato, que prejudica a absorção do ferro (em informativos anteriores já expliquei quanto ao molho das leguminosas). Priorize alimentos integrais ricos em fibras, como cereais, verduras, legumes e frutas, que ajudam a remodelar a microbiota intestinal, promovendo assim a melhora da digestão e da absorção dos nutrientes. Evite o café e o chá preto ou verde logo depois das refeições, pois eles são ricos em polifenóis, que apesar de trazerem benefícios a saúde, se ligam ao ferro, dificultando sua absorção.



## Filé de grão-de-bico: rico em ferro e saúde!

Para quem sofre de doenças crônicas provocadas pelo alto consumo de gorduras, para os vegetarianos ou, até mesmo, para os onívoros, a opção do consumo balanceado e variado de vegetais para adquirir, entre outros nutrientes, o ferro, é totalmente segura e muito saudável. Por isso, repense seus hábitos. Como sugestão, na receita desse mês, vamos aprender a fazer uma preparação super fácil. Acompanhe:

### Ingredientes

1 xícara (chá) de grão-de-bico deixado de molho por pelo menos 12 horas  
Meia xícara de aveia (flocos, farelo ou farinha)  
250 ml de água  
1 colher (sobremesa) rasa de sal  
1 colher (sopa) rasa de cebola em pó  
1 colher (sopa) rasa de alho em pó

### Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 2 minutos. Depois despeje em uma panela e leve para cozinhar mexendo sempre, por cerca de 15 minutos. Se engrossar muito, adicione mais um pouco de água. Coloque a preparação em uma forma de pão ou refratário de vidro e leve à geladeira por 3 horas. Passado esse tempo, desenforme, corte as fatias e daí é só grelhar, assar ou fritar na Air Fryer. Dica: você também pode empanar os filés ou cortá-los em cubinhos ou, então, fazer espetinhos. A receita é super versátil.

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](http://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](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

Junho  
2023

## Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/06

Pagamento de VR – 05/06

Pagamento de VT – 20/06

Pagamento de VA – 20/06

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