



PREVENÇÃO

Cuide bem e com frequência da saúde de seus olhos



Nossos Parceiros

Recepcionistas fazem a diferença em secretaria municipal



Nutrição

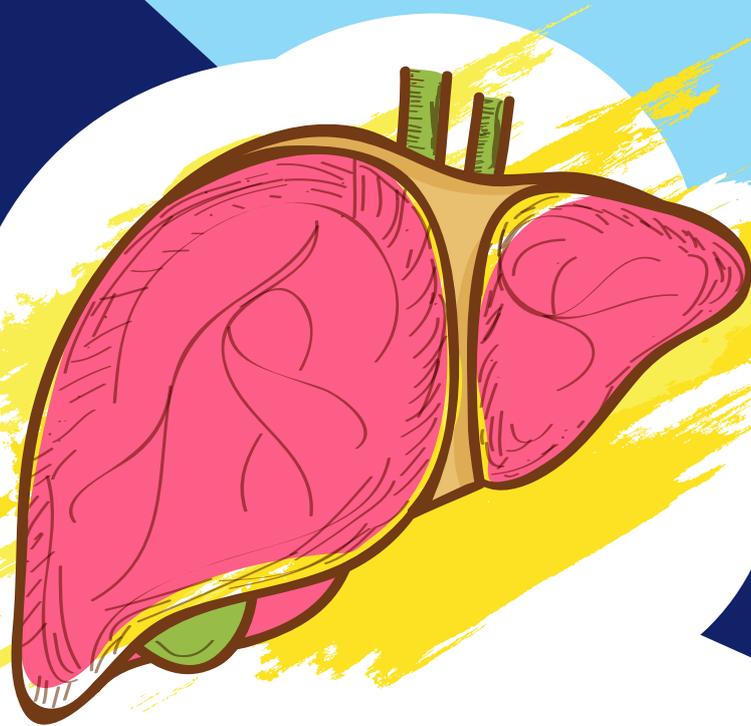
Chia: conheça os poderes dessa pequena e nutritiva semente



Culinária

Aprenda a fazer um delicioso pudim de chia com frutas

JULHO AMARELO: TODOS NA LUTA CONTRA AS HEPATITES!



As hepatites são doenças causadas por vírus que atacam o fígado, quase sempre de maneira silenciosa. Muitas vezes, quando detectadas, essas enfermidades exigem tratamentos intensivos e, nos casos mais graves, elas podem causar a morte. A seriedade desse fato levou as autoridades a promoverem no Brasil a campanha “Julho Amarelo”, que tem por objetivo ampliar as ações de prevenção e de combate às hepatites virais. A conscientização das pessoas é a primeira atitude a ser tomada, já que as hepatites mais comuns no país são transmitidas pelo contato com o sangue contaminado, pela alimentação sem higienização e pela falta de saneamento. Ciente da importância do assunto, o iP preparou uma matéria especial que fala das hepatites, das formas de propagação dos vírus e das medidas de prevenção. **página 06**



“ Em todas as atividades que envolvem nossos colaboradores, buscamos sempre enfatizar o tema “saúde” como parte de uma rotina que tem relação direta com outros dois assuntos essenciais: a qualidade e a segurança. ”

Eliane Lima
Gerente de Recursos Humanos do Grupo Paineiras

Cuidar da saúde é um ato que deve fazer parte da rotina de todas as pessoas. Infelizmente, muita gente se esquece disso e só procura se cuidar quando sente uma dor, um desconforto ou quando os sintomas de uma doença deixam de ser suportáveis. Há quem, nestes casos, evita procurar atendimento médico e apela à automedicação, ingerindo remédios que podem fazer mais mal do que bem. Nada justifica esse tipo de atitude, que somente traz prejuízo à vida. Cuidar da saúde física e mental é um dever de cada indivíduo e o primeiro passo para tomar esse tipo de atitude é conscientizar-se sobre a importância do bem-estar. O Grupo Paineiras está atento a isso e, em todas as atividades que envolvem seus colaboradores, busca sempre enfatizar o tema “saúde” como parte de uma rotina que tem relação direta com outros dois assuntos essenciais: a qualidade e a segurança. Diversas foram, ao longo da história de nossa empresa, as iniciativas em prol da saúde e, com o passar do tempo, essas ações foram aprimoradas e integradas ao cotidiano de nossas equipes. Nos treinamentos, por exemplo, os cuidados com a saúde são assuntos sempre presentes. Disponibilizamos ainda todos os EPIs essenciais ao trabalho e orientamos às equipes sobre o uso desses Equipamentos de Proteção Individual. Promovemos anualmente a SIPAT (Semana de Prevenção a Acidentes do Trabalho) e incentivamos o trabalho da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes), incluindo a saúde como um dos focos dessas ações. Conscientizamos nossos colaboradores sobre como manter uma vida saudável nas matérias publicadas neste jornal, que oferecem informações sobre alimentação, saúde e bem-estar. Fazemos nossa parte, mas é preciso que você também faça a sua. Por isso, não descuide da saúde. Esse é um bem valioso demais para ser ignorado.



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

CUIDE BEM DA SAÚDE DE SEUS OLHOS

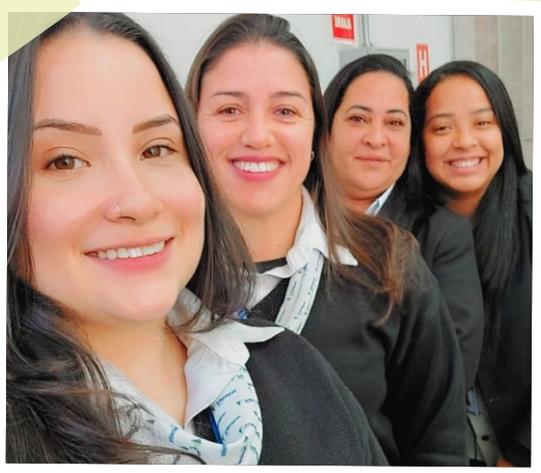
O Dia Mundial da Saúde Ocular, comemorado em 10 de julho, é uma data que foi criada com a intenção de chamar a atenção da sociedade para os perigos das doenças que afetam os olhos e que, nos casos mais graves, podem levar a cegueira. A prevenção é, neste caso, a primeira ação a ser tomada pelas pessoas que quase sempre esquecem de cuidar desse órgão tão valioso à vida. Consultar-se periodicamente com um oftalmologista – o médico especialista em olhos, por exemplo, é uma atitude ignorada por muita gente, que desconhece a necessidade da prevenção e do diagnóstico de doenças que, se não tratadas em tempo, podem levar à perda da visão. A importância do assunto é tamanha que a Sociedade Brasileira de Oftalmopediatria recomenda que os primeiros exames ocorram já nos primeiros dias de vida das crianças. No Brasil, desde 2017, uma lei tornou obrigatória a realização, nos hospitais e maternidades, do “Teste do Olhinho”, exame que busca detectar anomalias através do reflexo da luz nos olhos do bebê. Além disso, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece assistência oftalmológica que inclui desde consultas a realização de exames para diagnóstico de doenças nos olhos, bem como transplantes e tratamentos que podem ser cirúrgicos ou feitos por medicamentos. Não há, portanto, desculpa para não tratar da saúde dos olhos. Procure a unidade de saúde mais próxima e marque sua consulta. Lembre-se: os olhos são nossas janelas para o mundo!



Quer saber mais sobre como cuidar da saúde dos olhos? Acesse:
www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/julho/saude-ocular-cuidados-com-olhos-podem-evitar-a-perda-da-visao



Grupo Paineiras atua na Secretaria Municipal de **Direitos Humanos**



Situado no histórico Edifício São Joaquim, na Rua Líbero Badaró, 119, no centro de São Paulo, o posto conta desde sua entrada com a atenção, simpatia e profissionalismo de uma equipe de recepcionistas que representam, com orgulho, nossa empresa. Essas profissionais capacitadas exercem suas funções diárias buscando sempre superar as expectativas das pessoas que vão até o local em busca dos serviços prestados pela secretaria. Para atingir de forma plena seus objetivos, as profissionais da Paineiras não abrem mão do entrosamento e da união, dentre outras virtudes que se destacam continuamente.

O que diz nosso cliente

“ A Paineiras efetua uma excelente prestação de serviços de limpeza, de conservação predial e de controle de acesso na Sede e em diversas unidades desta Secretária espalhadas pela cidade de São Paulo há muitos anos. Todos os colaboradores da empresa realizam seus serviços com muito profissionalismo e dedicação, atendendo nossas demandas, com a perfeita execução dos contratos. Todos os produtos utilizados na prestação dos serviços, além de EPI's e uniformes fornecidos pela empresa aos colaboradores, são de ótima qualidade, zelando sempre pela saúde e segurança de todos na execução dos serviços diários. A principal virtude dos colaboradores é a simpatia e proatividade em realizar seus trabalhos, tratando todos os nossos funcionários e visitantes com muita atenção e carinho. A empresa é sempre muito ágil em atender todas as nossas demandas, sejam elas quais forem, nos atendendo e cumprindo todas as solicitações sempre com muito zelo e extrema qualidade. Ao meu ver, a qualidade na execução e prestação dos serviços é a principal diferença da Paineiras e isto se reflete em todos os colaboradores da empresa que já prestaram os serviços em nossas unidades, desde os auxiliares de limpeza, as controladoras de acesso, o financeiro da empresa, o pessoal do TI. Em especial o Bruno Roque, que tem nos auxiliado em algumas demandas internas nos últimos meses, sempre com muita paciência e dedicação, fica aqui o meu agradecimento. Todos estão de parabéns! Quero apenas agradecer pela perfeita execução dos serviços e pela parceria de sempre e que possamos continuar com essa parceria por muitos e muitos anos. ”

Felipe Sales Farias - Assessor da Coord. de Administração e Finanças



Saiba mais sobre a Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania da Prefeitura de São Paulo.
Acesse: https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/direitos_humanos/

Orgulho de ser Paineiras!



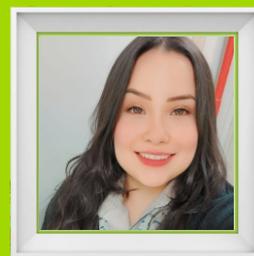
“Trabalho na Paineiras há 6 anos e 10 meses e comecei como líder de recepção na prefeitura de São Paulo. Após dois, três anos, tive a oportunidade de me tornar supervisora interna neste posto. Sinto que fui reconhecida por meus esforços, competência e comprometimento com a empresa e estar aqui é uma experiência única e maravilhosa para mim. Procuo mostrar cada vez mais o meu potencial e competência no trabalho, visando sempre melhorar e agradecer a oportunidade que foi dada. Com relação à secretaria onde trabalhamos e sobre nosso cliente entendo que temos todos os recursos e respaldo da parte deles. Eles são atenciosos e compreensivos com todas nós da recepção. É, e tem sido a cada dia, uma experiência nova, que creio que todas nós levaremos para nossa vida. Agradeço a oportunidade de fazer parte do Grupo Paineiras.”

Gabriela Silva Moura de Oliveira

“Trabalho há 4 anos e 8 meses na Paineiras e já atuei em outra empresa como recepcionista. Fui indicada por um funcionário para trabalhar na Paineiras, que tem sido uma empresa excelente.

O posto da Secretaria de Direitos Humanos é bem tranquilo e os funcionários e clientes são bem legais conosco. Eles reconhecem nosso trabalho e sabem que estamos aqui para ajudar da melhor forma possível. Procuramos sempre dar o melhor de nós. Nossa equipe é nota 10 e não tenho o que reclamar; sempre estamos ajudando uma a outra. Nosso trabalho na recepção é atender as ligações, fazer cadastro dos visitantes, auxiliar nas reuniões e atividades que ocorrem no prédio, orientando e dando informações ao público. Graças a Deus sempre somos elogiadas pela secretária, clientes e funcionários. Temos muito retorno e reconhecimento do nosso trabalho e é gratificante saber que estamos fazendo nosso trabalho certo.”

Gabrielly da Silva Cantalejos Pastorelli



“Trabalho na Paineiras há 3 anos e 6 meses. Já havia trabalhado antes e tive a oportunidade de retornar novamente e, por isso, sou muito grata. Comecei a trabalhar na Paineiras quando já estava trabalhando na Prefeitura do município de São Paulo. Daí teve a licitação e a Paineiras entrou para prestar seus serviços; foi quando retornei. Trabalhar na Paineiras é um prazer; é uma ótima empresa. Com relação ao cliente e a secretaria, no geral, temos todos os suportes necessários. Sobre o meu trabalho no posto eu posso dizer que dedico o meu máximo para cada ação, sempre buscando dar o meu melhor.”

Erica de Azevedo Senefonte

“Trabalho na Paineiras há 5 anos e 9 meses. Tive a oportunidade de ingressar pela primeira vez como porteira. Passei por diversos postos e todos foram excelentes. Agradeço a todos da liderança por confiarem no meu trabalho e também no meu potencial. Trabalhei com várias equipes e clientes diferentes e sempre onde vou sou bem acolhida por todos. Por fim, agradeço muito a grande oportunidade de trabalhar com a família Paineiras.”

Patricia Nascimento da Costa



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



HEPATITES: a prevenção é o melhor remédio!

Você sabia que, em mais de duas décadas, foram registrados no Brasil mais de 718 mil casos de hepatite? O que muita gente também desconhece é que essa doença que inflama o fígado é causada por um vírus, pelo uso de alguns remédios, de álcool e de outras drogas e por doenças autoimunes, metabólicas e genéticas. Em alguns casos, as hepatites se desenvolvem de forma silenciosa que nem sempre revelam sintomas e, quando eles aparecem, a situação pode se tornar grave ou até fatal. Os vírus que causam as hepatites são classificados pelas letras A, B, C, D e E, sendo que cada tipo possui suas características e formas de transmissão particulares. No Brasil, as hepatites causadas pelos vírus A, B e C são as mais comuns, sendo o vírus D detectado com menor frequência na região Norte do país. Já o vírus da hepatite E é encontrado com maior facilidade na África e na Ásia, sendo menos frequente no Brasil. Mas como diferenciar esses tipos e como se prevenir? Estes são alguns dos questionamentos que levaram a Organização Mundial da Saúde (OMS) a criar, em 2010, o Dia Mundial das Hepatites Virais. A intenção da data é motivar os governos a se mobilizarem de forma global no combate às hepatites. A conscientização é, neste sentido, a primeira ação a ser efetivada.



JULHO AMARELO MOBILIZA O BRASIL NA LUTA CONTRA AS HEPATITES

Desde 2019 foi instituída por lei em nosso país a campanha nacional “Julho Amarelo”, que visa reforçar as ações de vigilância, de prevenção e de controle das hepatites virais. Em maio deste ano, a Comissão de Assuntos Sociais do Senado Federal aprovou ainda um projeto que prevê, em julho, a intensificação de eventos, palestras e atividades educativas, bem como a veiculação de campanhas pelas mídias e a iluminação de prédios públicos com luzes na cor amarela. Estas e outras ações têm o propósito de mobilizar a sociedade na luta contra essa enfermidade que tem a capacidade de atingir de crianças a idosos, de acordo com seu tipo e sua forma de transmissão. Conforme o Ministério da Saúde, ao menos um milhão de pessoas convivem com a infecção sem saber. Por isso, a conscientização, a busca por informações e a realização de consultas médicas e exames são algumas ações que permitem a detecção das hepatites. Porém, há também formas de se prevenir que devem ser incluídas no cotidiano de todas as pessoas.



HEPATITES:

formas de **transmissão** e **prevenção**

Hepatites A e E: são transmitidas pela água e fezes contaminadas, especialmente em locais que tem condições precárias de saneamento básico e sem água tratada. Ocorre ainda devido às más condições de higiene pessoal e dos alimentos.

Hepatites B e C: são as mais transmitidas no Brasil e ocorrem na relação sexual sem proteção; no contato com sangue contaminado presente em seringas, agulhas, lâminas de barbear, alicates de unha e outros objetos perfurocortantes compartilhados com pessoas infectadas. Pode ainda ocorrer nos transplantes de órgãos sólidos de doadores infectados pelo vírus, durante o uso de drogas injetáveis e da mãe para o filho durante a gravidez.

Hepatite D: ocorre apenas em pacientes infectados pelo vírus da hepatite B.

A prevenção das hepatites B, C e D requer o uso do preservativo nas relações sexuais e o não compartilhamento de instrumentos perfurocortantes e objetos de higiene pessoal (escovas de dente, alicates de unha e lâminas de barbear ou depilar, entre outros). Já as medidas de prevenção para hepatites A e E incluem melhorias no saneamento básico, evitar contato com água contaminada e higienizar os alimentos antes do consumo.

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece para pessoas de todas as idades a vacina contra Hepatite B, que é bastante eficaz contra a doença. Porém, são necessárias três doses para garantir a proteção. Outro serviço gratuito é a testagem para hepatite B das mulheres grávidas ou com a intenção de engravidar, ação fundamental para prevenir a transmissão da mãe para o bebê.

Para saber mais sobre as Hepatites Virais acesse: www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hepatites-virais



O PODER E A VERSATILIDADE DA CHIA

Uma das sementes comestíveis mais queridinhas, a chia não pode ficar de fora da nossa alimentação, pois é extremamente nutritiva, trazendo inúmeros benefícios à saúde. Fonte de gorduras boas como o ômega-3, a chia também é rica em proteínas, antioxidantes, fibras, zinco e cálcio, atuando desde o processo de emagrecimento até a ação de neutralizar os radicais livres, melhorando a saúde das células e dificultando o surgimento de inúmeras doenças, como o câncer. Diferente das outras sementes, a chia não precisa ser deixada de molho antes de comer, pois ao ser ingerida já é ativada pelos líquidos estomacais e forma rapidamente um gel no estômago, prolongando o tempo de digestão dos alimentos e diminuindo, por mais tempo, a vontade de comer. Com apenas duas colheres de sopa conseguimos bater a meta diária de ômega-3 em um adulto. Então, não se engane! Ômega-3 não é uma gordura exclusiva do peixe! Lembre-se também: nenhum alimento sozinho se torna milagroso. Por isso, associe o consumo de chia com outras escolhas alimentares saudáveis e potencialize a saúde do seu corpo.

Os benefícios da Chia PARA SAÚDE

Rica em fibras, a chia contribui para o bom funcionamento intestinal e para o aumento das boas bactérias do intestino. Uma colher de sopa já oferece cerca de 11% da recomendação diária. Ela é fonte de vitaminas do complexo B, como tiamina e niacina, extremamente importantes para o desenvolvimento e função celular. Seu óleo, o ômega-3, agrega uma grande quantidade de antioxidantes naturais, como tocoferóis e polifenóis, que auxiliam na redução dos riscos de doenças crônicas, como diabetes, doenças do coração, alguns tipos de câncer e doenças degenerativas. Para que esses benefícios sejam alcançados é importante saber a forma correta de armazenar a chia e isso é bem simples: basta guardá-la na geladeira em um recipiente de vidro bem tampado, protegido da luz, para que não haja oxidação das sementes. Inclua a chia na sua alimentação, adicionando-a em saladas, bolos, vitaminas, sopas, granolas, tortas ou simplesmente coloque na água e beba! Essa semente é também uma ótima substituta do ovo em receitas. Aumente a densidade nutritiva de suas refeições e leve sua porção de chia em um potinho para onde você for. Daí é só polvilhar nos alimentos que preferir.





Pudim de chia com frutas

Na receita deste mês, você pode desfrutar de uma sobremesa super saudável e que já garante o seu consumo diário de chia. Aproveite!

Ingredientes

- 200 ml de suco concentrado de frutas. Pode ser morango, açai, uva, laranja, melancia, entre outras (bata a fruta sem água e esprema em uma peneira ou coador de voal).
- A mesma fruta escolhida picada a gosto, dividida em duas partes iguais.
- 2 colheres de sopa de sementes de chia.
- 1 colher de sopa de açúcar demerara ou mascavo.

Preparo

Lave e seque bem a fruta escolhida e pique em cubinhos. Em um pote com tampa, coloque o suco, já adoçado, metade das frutas picadas e, só depois, adicione as sementes de chia. Misture bem, tampe e leve para gelar por aproximadamente 2 horas. Sirva com o restante das frutas picadas por cima.

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 Univers PBM e aproveite descontos a partir de 15% em diversos medicamentos. Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

**Parque Aquático
Thermas dos Laranjais**

Mais informações ligue no telefone (17) 3281 8015 (horário comercial) ou acesse <https://www.termas.com.br>

Faculdades UMC e Braz Cubas

Mogi das Cruzes, SP
Para mais informações sobre descontos nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras



AGORA VOCÊ
PODE IMPRIMIR
O HOLERITE

Você já instalou o aplicativo Portal Paineiras App em seu celular?



Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames periódicos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para ter o aplicativo é muito fácil: acesse o PlayStore (Android) em seu celular, busque por **Portal Paineiras App**, baixe e instale. Para usuários IOS (iPhone) acesse o site: portal.paineiras.com.br

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço portal.paineiras.com.br

Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão "Bilhete Único" diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é preciso que o colaborador entre em contato com a empresa VR para fazer uma nova solicitação. A emissão da segunda via do cartão será cobrada.

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

Agosto
2023

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 04/08

Pagamento de VR – 04/08

Pagamento de VT – 18/08

Pagamento de VA – 18/08

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 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!