



### SIPAT

Destaques da Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho



### Consciência

É importante entender que o pedestre também faz parte do trânsito



### Nutrição

Cogumelos: uma opção alimentar diferente, saudável e versátil



### Culinária

Aprenda a fazer um delicioso e prático Stroganoff de Cogumelo

## FAÇA COMO O GRUPO PAINEIRAS: VAMOS JUNTOS COMBATER A POLUIÇÃO!



Muita gente tem notado que o inverno é cada vez mais quente e o verão registra temperaturas quase que insuportáveis. O sol tem predominado mais e, quando chove, o volume de água é tão grande que, em algumas regiões do Brasil, ocorrem inundações. No mês passado, um ciclone atingiu os estados da região sul, gerando em algumas localidades ventos próximos aos 150 quilômetros por hora. Essas alterações no clima ocorrem devido ao aquecimento global que, por consequência, é resultante do efeito estufa, um fenômeno natural que ajuda a regular o calor em nosso planeta e que foi alterado nas últimas décadas, em grande parte, pela poluição. A humanidade está se conscientizando do problema que, se não for debatido agora, não terá solução no futuro. Empresas conscientes de seu papel social, como o Grupo Paineiras, têm feito sua parte, mas o combate à poluição está distante de ser vencido. Foi pensando nisso que o IP deste mês preparou uma matéria que mostra como todos nós podemos nos engajar nessa batalha que pode garantir dias melhores hoje e para sempre! **página 05**



“ Se cada indivíduo fizer sua parte e ajudar a preservar o planeta teremos um mundo bom para deixarmos a nossos filhos. ”

Wilma Jardim  
Gerente Operacional do Grupo Paineiras

Cuidar do meio ambiente é uma responsabilidade para a qual não cabe discussão. Não há, por mais convincente que seja, desculpa para não cuidar daquilo que é essencial à vida na terra. Aliás, se não zelarmos pelo planeta em que vivemos, simplesmente tudo perecerá. Um exemplo do que ocorrerá no futuro pode ser visto por toda a família em um filme facilmente encontrado na internet: Wall-E, de 2008, produzido pela Disney. Trata-se de um desenho animado que, apesar de ser voltado ao público infantil, passa uma mensagem que faz todo mundo refletir sobre a seguinte pergunta: o que vai acontecer com o nosso mundo se ele não for preservado? Um breve spoiler do filme responde à pergunta: o mundo vai virar uma grande lixeira! E não adianta viajar ao espaço e deixar robôs para tentar limpar a terra! A poluição vai tomar conta de tudo! Seria como se a gente não retirasse o pó dos móveis, não removesse o lixo e não limpasse o chão de nossas casas. A sujeira tomaria conta de tudo e não seria mais possível habitar aquele local. Limpeza é tudo! É saúde, é educação, é vida! Não é à toa que esse é o principal negócio do Grupo Paineiras: oferecer serviços em limpeza e higienização que visam garantir o bem-estar das pessoas e a preservação do meio ambiente. Mas não basta apenas nossa empresa se engajar nessa luta tão importante à vida: combater a poluição é dever de cada pessoa, sem distinção. E tudo passa pela conscientização, que é o primeiro passo para tornar o mundo um lugar melhor para se viver. Se as pessoas fossem conscientes de que não se deve jogar lixo no chão, por exemplo, não haveria tanta sujeira espalhada pelas ruas. Afinal, quem faz isso dentro da própria casa? É assim que devemos perguntar quando nos deparamos com alguma situação que causa a poluição. Se cada indivíduo fizer sua parte e ajudar a preservar o planeta teremos um mundo bom para deixarmos a nossos filhos. Se isso não acontecer, viveremos em um planeta parecido (ou pior) àquele do personagem Wall-E, filme que recomendo a todos verem.



[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



# Vem aí a **SIPAT 2023** do **Grupo Paineiras!**

Como ocorre todos os anos, nossa Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho está sendo preparada com muito carinho e atenção pela equipe que integra o nosso SESMT – Serviço Especializado em Segurança e Medicina do Trabalho. O tema escolhido para 2023 é "Sociedade em foco" e permitirá aos colaboradores debaterem assuntos atuais que merecem ainda mais espaço para a reflexão. A SIPAT começa dia 31 de agosto e segue até o dia 6 de setembro, com encerramento na sede do Grupo Paineiras, em Poá. Na ocasião ainda tomarão posse os integrantes da CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio). Além de tratar de questões voltadas à prevenção de acidentes e à saúde de nossos profissionais, dentro e fora do ambiente de trabalho, a SIPAT falará sobre os impactos do estresse na rotina diária e a mostrará formas de alimentação saudável e barata. Outros temas tratados serão a violência doméstica e o assédio, sendo este último assunto recentemente integrado às atribuições da CIPA+A. Os eventos promovidos na SIPAT ocorrerão em postos da capital, como prefeitura de São Paulo, São Paulo Corporate Towers, CEE Inácio Trindade e SESC Pinheiros; assim como atenderão postos existentes em cidades do interior do estado, como Campos do Jordão. Mais uma vez, o Grupo Paineiras conta com a participação ativa de seus profissionais, seja na organização como na participação na SIPAT. Afinal, os eventos dessa semana são preparados “por nossa gente”, “para nossa gente”. **Não perca!**

**Atenção:** o Grupo Paineiras criou um canal exclusivo para denúncias sobre assédio e violência.  
Acesse: <https://web.intuix.com.br/report-channel?customerId=0df37e17-fb0d-4ed6-a127-8a4fbb8f7a99>



# Pedestre: VOCÊ TAMBÉM FAZ PARTE DO TRÂNSITO!

Você sabia que mais de 30 mil pessoas morrem por ano no Brasil devido a acidentes de trânsito? Este número registrado pelo DataSUS do Ministério da Saúde é ainda mais grave quando comparado a outro dado da Organização Mundial de Saúde (OMS), que coloca nosso país como o terceiro com mais mortes no trânsito em todo o mundo. Entre as vítimas estão os pedestres, ou seja, pessoas que andam a pé, que não tem ou usam carro ou moto, que não estão dirigindo ou sendo transportadas por algum veículo, como ônibus. Muitos motoristas são responsáveis por esses acidentes que geram dor e sofrimento, cabendo a eles o respeito aos limites de velocidade, não dirigir após consumir bebidas alcóolicas, não usar celulares na direção, obedecer a sinalização e redobrar a atenção aos pedestres, principalmente crianças e idosos. Mas quem anda pelas cidades ou próximo às estradas também tem o dever de cuidar da segurança no trânsito. É por isso que 8 de agosto foi instituído como o Dia Internacional do Pedestre. Então faça sua parte, ficando atento ao tráfego de veículos, principalmente quando atravessar uma rua ou pista, usando sempre a faixa de pedestres quando fizer a travessia. Não caminhe vendo o celular ou se distraído com outros aparelhos e, de preferência, use roupas claras à noite para ser mais visível aos motoristas quando estiver em locais escuros ou com pouca iluminação. Atravesse a rua somente quando o sinal estiver verde, use as passarelas e caminhe pela calçada, afastado da pista. Quando não houver faixa ou sinalização espere na calçada o momento certo para atravessar com segurança, olhando para os dois lados da pista.

**Seja um pedestre responsável: você também é parte do trânsito!**



# Combate à Poluição: um dever diário de todos!

Comemorado em 14 de agosto, o Dia do Combate à Poluição é uma data criada para chamar a atenção da sociedade sobre as ações humanas que contaminam e destroem o meio ambiente. Trata-se de um problema grave que afeta o mundo inteiro no presente e no futuro. Um exemplo para compreender como isso ocorre é a poluição do ar. Quando carros ou fábricas emitem gases poluentes, as pessoas podem sofrer problemas respiratórios. Com o passar do tempo, esses gases ficam presos na atmosfera, prejudicando ainda mais a qualidade do ar e afetando um número maior de indivíduos. Felizmente, no passado, muitas empresas notaram esses impactos, o que as levou a criarem formas de filtragem dos gases, reduzindo ou eliminando a poluição atmosférica. A tecnologia também avança com o tempo, permitindo a substituição de combustíveis poluidores, como o petróleo, por outras fontes de energia renováveis, como a eletricidade gerada pelos raios do sol e pelo vento. Neste sentido, o Brasil deu uma grande contribuição ao mundo quando, no fim da década de 1970, criou o carro movido à álcool que, segundo os especialistas, reduz em 60% a emissão de gases tóxicos, como o dióxido de carbono. Segundo a Agência Nacional de Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP), mais de 515 milhões de toneladas desse gás poluente deixam de ser mandados todo ano à atmosfera devido ao uso de etanol nos veículos. É um volume de poluição que equivale à soma conjunta das emissões anuais de Argentina, Venezuela, Chile, Colômbia, Uruguai e Paraguai. Ações desse tipo beneficiam a humanidade hoje, preservando o meio ambiente nos dias que virão.



# Conheça os tipos de poluição e aprenda a combatê-las

**POLUIÇÃO DA ATMOSFÉRICA:** a composição do ar que respiramos é prejudicada pela emissão de gases por indústrias e veículos, entre outras causas, agravando o efeito estufa que causa aumento ou diminuição da temperatura, além de períodos de chuva e seca.

**POLUIÇÃO DAS ÁGUAS:** prejudica a qualidade da água, mudando suas propriedades físicas, químicas e biológicas. Esse tipo de poluição ocorre por causa do despejo de resíduos urbanos e industriais em rios, lagos e mares.

**POLUIÇÃO DO SOLO:** tem como característica o acúmulo e a infiltração de substâncias que são jogadas na terra, como lixo ou produtos agrícolas ilegais, os agrotóxicos.

**POLUIÇÃO AUDIOVISUAL:** gerada pelo volume muito alto do som ou pela exposição excessiva às imagens. É muito comum nas grandes cidades, onde há muito barulho e elementos visuais em letreiros e propagandas.

**POLUIÇÃO RADIOATIVA:** gerada pela liberação de radiação no ar, água ou solo, causando doenças graves e até fatais. Pouco frequentes, essa poluição ocorre quando há exposição direta a substâncias radioativas usadas em equipamentos médicos ou em usinas nucleares.

## Você também pode combater a poluição. Basta:

- Separar o lixo orgânico daquele que é reciclável, como papelão, vidro, plástico e metal.
- Evitar o uso de embalagens ou sacolas plásticas, dando preferências às bolsas reutilizáveis.
- Reutilizar, sempre que possível, embalagens ou outros utensílios.
- Reduzir o uso do carro, priorizar o transporte público e optar, se possível, pela bicicleta ou caminhada.
- Não jogar lixo nas ruas e terrenos baldios e nunca fazer queimadas.
- Sempre que possível levar o óleo utilizado na cozinha, lâmpadas e pilhas usadas e remédios com validade vencida aos postos de coleta apropriados. Quando descartados no meio ambiente, esses produtos podem contaminar o solo.

# Grupo Paineiras: empenhado no COMBATE À POLUIÇÃO



Como é possível perceber, a poluição vai além da contaminação do ar, da água ou do solo. Segundo a Política Nacional do Meio Ambiente, poluir é um ato de “degradação da qualidade ambiental resultante de atividades que direta ou indiretamente prejudicam a saúde, a segurança e o bem-estar da população”. Tais ações causam impactos irreparáveis à vida em sociedade e à economia, uma vez que os consumidores têm se preocupado cada vez mais em prestigiar empresas comprometidas com a preservação dos recursos naturais. Atento a isso, o Grupo Paineiras não mede esforços em oferecer serviços que estão conectados à preservação ambiental. Nossos produtos e equipamentos são certificados e nossos profissionais adotam, nos postos de trabalho, metodologias como o “5 S”, programa de gestão de origem japonesa baseado na aplicação de cinco sentidos: utilização, ordenação, limpeza, saúde e padronização, disciplina e autonomia. Além disso, o Grupo Paineiras utiliza produtos biodegradáveis e aplica planos de gerenciamento de resíduos. A certificação dos processos operacionais de nossa empresa, que segue os preceitos da norma ISO, é outra evidência do cuidado com o meio ambiente, uma vez que os serviços, para terem qualidade total, são feitos por profissionais cientes de suas responsabilidades ambientais. Grande parte dessa conscientização vem de treinamentos, cursos e reuniões feitas de forma periódica com nossas equipes, que dispõem do Informativo Paineiras, o nosso iP, para saber mais sobre a preservação da natureza. Nossa empresa sabe que cada um pode fazer sua parte. Por isso, continue a fazer a sua!



# Cogumelos: versatilidade em prol da alimentação saudável

Os cogumelos são ainda um mistério da natureza a ser desbravado, pois é um mundo natural que não pertence ao reino animal e nem ao reino vegetal: pertence ao reino dos fungos. No Brasil, quase todos os tipos de cogumelos são comestíveis e os mais comuns são champignon paris, shiitake e shimeji. De baixa caloria, os cogumelos são ricos em compostos bioativos, fibras e boa quantidade de vitaminas do complexo B, magnésio, fósforo, potássio, selênio e zinco. Sua alta concentração de antioxidantes reduzem a ação dos radicais livres, protegendo as células do envelhecimento precoce e atuando na prevenção de doenças. A concentração de fibras nos cogumelos, principalmente as fibras betaglucanas, as mesmas presentes na aveia, aumentam a sensação de saciedade, beneficiam a saúde intestinal e possuem propriedades imunomoduladoras. Mas, atenção: ao contrário do que muitos pensam, os cogumelos não são fontes de proteína. Eles têm uma quantidade um pouco superior dessas substâncias, se comparados aos vegetais folhosos e legumes, mas inferior às principais fontes de proteína vegetal, como as leguminosas e as sementes. Por serem versáteis, os cogumelos combinam com diversos pratos, como risotos, cremes, tortas, saladas, pizzas, sopas e massas, sendo muitas vezes utilizados em preparações no lugar das carnes, por conta da textura e do sabor umami peculiar e por ter o custo parecido ou até mesmo inferior a outros alimentos.





# Strogonoff de cogumelo: uma delícia que vai surpreender!

Agora que você sabe os benefícios e a versatilidade do cogumelo, vamos experimentar? Faça a receita a seguir e se surpreenda com o resultado incrível que o cogumelo proporciona:

## Ingredientes para o strogonoff

- 1 cebola grande picada
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- Sal a gosto
- Meia xícara (chá) de cenoura picada
- Meia xícara (chá) de abobrinha picada
- 2 xícaras (chá) de água
- 2 xícaras (chá) de molho de tomate
- Cogumelos grelhados (preparados previamente)
- Pimenta do reino, lemon pepper, cominho ou outros temperos naturais que preferir
- ¼ de xícara (chá) de creme de leite vegetal ou outro de sua preferência

## Ingredientes para gratinar os cogumelos

- 2 xícaras (chá) de cogumelos da sua preferência
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- 3 dentes de alho bem amassados
- Cheiro verde a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (chá) de suco de limão

## Preparo dos cogumelos:

Adicione os cogumelos limpos em uma frigideira com o óleo e leve ao fogo médio, mexendo sempre. Quando os cogumelos estiverem bem dourados, adicione o alho, a metade do cheiro verde, sal e mexa bem até que fiquem sequinhos. Em seguida, acrescente o shoyu, o suco de limão e misture bem. Desligue o fogo, tampe e deixe descansar por alguns minutos para os cogumelos absorverem os líquidos e reserve.

## Preparo do molho:

Em uma panela grande, refogue a cebola com o óleo. Acrescente a cenoura, a abobrinha, o sal e refogue. Adicione a água, tampe e deixe cozinhar por 15 minutos em fogo baixo. Coloque o molho de tomate, mexa bem e cozinhe por mais 2 minutos. Inclua os cogumelos gratinados, a pimenta, o restante do cheiro verde e o creme de leite, misturando delicadamente. Ajuste os temperos se necessário e pronto. **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](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 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

Setembro  
2023

## Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário – 05/09

Pagamento de VR – 05/09

Pagamento de VT – 20/09

Pagamento de VA – 20/09

## 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!