



### Participação

Grupo Paineiras marca presença no Congresso ABRAFAC & Expo FM 2023



### Nossos Parceiros

UPA de Jacareí recebe serviços especializados na área de saúde



### Nutrição

9 dicas para você incluir as leguminosas em sua alimentação diária



### Culinária

Torta de Grão-de-bico: uma delícia saudável e nutritiva para você fazer

# A HORA É AGORA: DÊ UM BASTA À VIOLÊNCIA E AO ASSÉDIO!



A violência cometida nos ambientes doméstico e de trabalho ou em outros espaços é uma forma que muitas pessoas encontram para expor sentimentos como raiva, ódio e preconceito. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a violência como um ato marcado pelo “uso de força física ou poder, em ameaça ou na prática, contra si próprio, outra pessoa ou contra um grupo ou comunidade que resulte ou possa resultar em sofrimento, morte, dano psicológico, desenvolvimento prejudicado ou privação”. As vítimas, na maioria das vezes, são as mulheres, que são ainda submetidas às formas mais diversas de assédio, como o moral, o sexual, as perseguições e as provocações. Lutar contra tudo isso é um dever de toda a sociedade e uma maneira de engajamento é promover a conscientização. Nosso jornal não foge à batalha e, nesta edição, apresenta uma matéria especial que fala de violência e assédio e de como fazer para que esse tipo de situação acabe. Confira! **página 06**



“ Participar de congressos, exposições e feiras nos permite ter contato com diversas inovações em serviços e equipamentos, bem como acessos a novas técnicas e tecnologias que fazem a diferença no presente e que mudarão o futuro. ”

Luiz Guilherme Teixeira  
Diretor Administrativo Financeiro do Grupo Paineiras

Fazer-se presente em ocasiões que ofertam aprendizado é uma atitude essencial às empresas que desejam se destacar no mercado da prestação de serviços. Atuar de forma isolada, sem aproveitar essas oportunidades, é o mesmo que manter-se parado no tempo. Hoje, quem não se integra e ainda age como no passado, quando muitas empresas evitavam se relacionar por medo da concorrência, está seriamente destinado a ver a estagnação consumir seus negócios. Ficar à margem é optar pelo fracasso. É por isso que, desde sua criação, o Grupo Paineiras não descarta a mínima chance de atuar de maneira diferenciada em eventos que reúnem todos aqueles que, por de alguma forma, atendem um mercado em ampla expansão e atualização. Participar de congressos, exposições e feiras permite que nossa empresa tenha contato com diversas inovações em serviços e equipamentos, bem como acessos a novas técnicas e tecnologias que fazem a diferença no presente e que mudarão o futuro. Ser uma empresa conectada, para nós, é isso: manter-se ligada a tudo que permita aprimorar, de forma contínua, tudo o que fazemos. Os eventos ainda são um excelente momento para o diálogo e o início de novas parcerias, como também para mostrar um pouco de nossos trabalhos. Para isso contamos com profissionais e lideranças que não medem esforços em participar, com destaque, de cada ação para as quais são escalados. Nosso time, como sempre, faz a diferença e consolida o nome do Grupo Paineiras nessas ocasiões e outras, em que o saber está acima de qualquer outro interesse.



[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  
Wilma Jardim

**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



# Grupo Paineiras é destaque no Congresso ABRAFAC & Expo FM 2023

Os eventos ocorreram simultaneamente nos dias 15 e 16 de agosto, no Centro de Convenções Rebouças, em São Paulo. Na ocasião, grandes nomes do segmento de “Facilities Services”, ou seja, de serviços especializados em infraestrutura, reuniram-se para uma concorrida troca de experiências, permitindo estabelecer contatos e parcerias, debater tendências e conhecer inovações. O Grupo Paineiras foi representado neste grande evento por suas lideranças, que participaram ativamente de uma extensa programação que envolveu uma série de palestras com especialistas brasileiros e convidados internacionais, exposições de painéis e visitas técnicas. Nossa empresa ainda marcou presença com um estande, onde recebeu inúmeros visitantes e expôs seus serviços, seu alto padrão de segurança e qualidade e toda sua excelência em “Facilities Services”. Neste ano, o congresso da ABRAFAC (Associação Brasileira de Property, Workplace e Facility Management ou “Propriedade, local de trabalho e gerenciamento de instalações”), assim como a Expo FM, abordou o tema “Somando forças, fortalecendo o mercado!” Para o Grupo Paineiras, o envolvimento em atividades deste tipo são oportunidades para aprimorar conhecimentos e estabelecer contatos essenciais à nossa empresa, que se torna a cada dia uma incontestável referência no mercado.



## LIMPEZA ESPECIALIZADA NA ÁREA DE SAÚDE É garantida em UPA de Jacareí

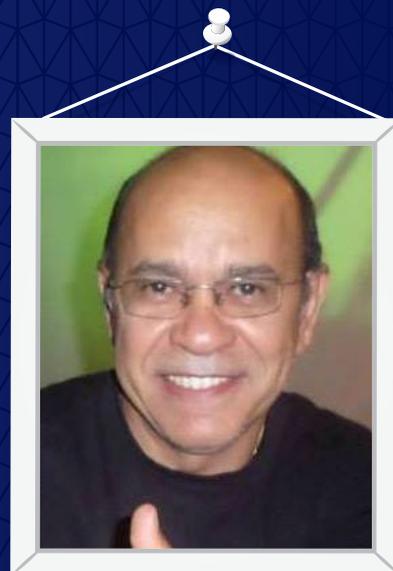
A Unidade de Pronto Atendimento situada no bairro Meia Lua oferece à população serviços de urgência e emergência 24 horas por dia. No local, o Grupo Paineiras mantém profissionais capacitadas para realizar serviços de limpeza hospitalar, como a limpeza terminal (feita em superfícies como paredes, portas, vidros e pisos,

entre outras) e a limpeza concorrente (feita, todos os dias, em diversas dependências, como unidade de atendimento aos pacientes, pisos dos quartos e enfermarias, saguões, corredores, áreas administrativas e instalações sanitárias, entre outras). A atenção aos mínimos detalhes é uma das qualidades da equipe, sempre pronta em atender as expectativas do cliente.

## O que diz nosso cliente

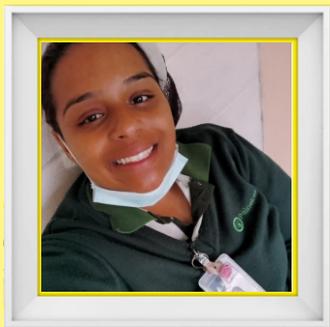
“ Analisando de forma global, não temos nada do que reclamar dos serviços prestados pelo Grupo Paineiras. Em relação aos colaboradores, quando tivemos problemas "pontuais", prontamente foram solucionados e, isso, graças ao olhar comprometido que a supervisão, tanto a anterior, quanto a atual, tiveram a respeito dos casos. Nossa parceria vem desde abril de 2021, quando a Sociedade Brasileira Caminho de Damasco (SBCD), estrategicamente, buscou uma empresa que oferecesse melhor qualidade nos serviços oferecidos; e acabou por contratar a Paineiras. A SBCD possui um profissional da Segurança do Trabalho em suas unidades. O profissional da UPA Parque Meia Lua, local em que a Paineiras presta serviços, está sempre atento a falhas de segurança e, ao não sinalizar falhas da equipe, pressupõe-se que é resultado em relação à equipe de colaboradores seja positivo. Sobre as virtudes que podem ser destacadas das equipes e da empresa: valores são todos os hábitos que levam o homem ao caminho do bem. Homens e mulheres que possuem esses valores estão mais próximos de atingirem a excelência, ou seja, mostram o que possuem de melhor como seres humanos. Diante desse entendimento, acredito que a Paineiras busca estes elementos em seus colaboradores para se diferenciar em um mercado tão competitivo, como é o de serviços. Ao longo de tantos anos, seria imprudência dizer que não foram registradas intercorrências, mas posso garantir que, ao serem detectadas, fomos prontamente assistidos pela equipe de supervisão que a Paineiras direcionou para nos dar suporte. E, em relação ao atual momento, estamos com uma equipe que supre as necessidades com a qualidade desejada. Conheço o trabalho da Paineiras desde 2005, quando atuava profissionalmente em outro município. Quando a empresa foi selecionada para prestar serviços à SBCD, na UPA Parque Meia Lua, da qual sou o supervisor administrativo, recebi com grande satisfação tal escolha. ”

**Francisco Alves de Lima** - Supervisor Administrativo





# Orgulho de ser Paineiras!



“Minha História com o Grupo Paineiras teve início no ano da pandemia. Nunca havia trabalhado com limpeza profissional na vida, ainda menos com limpeza hospitalar, mas foi justamente em um momento muito incerto no Brasil e no mundo, no ano da pandemia, que a Paineiras me deu essa oportunidade. A empresa acreditou em meu potencial e começamos essa linda jornada! A Paineiras me capacitou, ensinou e deu a oportunidade de trabalho, enquanto muitos estavam perdendo seus empregos naquela época. Eu sou muito grata a Paineiras por isso; é daqui que tiro o sustento dos meus filhos e só sinto gratidão por essa empresa séria, justa e honesta com seus colaboradores! Muito obrigado Paineiras por fazer parte da minha história! Muito obrigado a todos os supervisores e encarregados que eu tenho e tive por me ensinar e por todo apoio. Deus os abençoe.” **Michele Batista**

“Trabalho no Grupo Paineiras há 2 anos. Eu já trabalhava como auxiliar de limpeza em outra empresa antes de a Paineiras assumir o posto. Assim, a empresa me deu a oportunidade de continuar. A Paineiras é uma ótima empresa e o posto em que trabalho é um ambiente ótimo, onde me relaciono muito bem com os clientes. Faço a limpeza concorrente todos os dias e, semanalmente, cuido das limpezas terminais. A supervisão e o cliente me dão apoio quando necessário. Trabalho sempre com os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) fornecidos pela empresa e sempre estou sinalizando os locais que estão sendo higienizados. Após o término do meu trabalho faço a limpeza dos EPI e dos materiais utilizados.” **Patrícia Jesus Oliveira**



“Há 2 anos atrás tive a grande oportunidade de entrar no Grupo Paineiras, onde exerço minha função até o presente momento sempre com muita dedicação, apoio dos líderes e acolhimento dos nossos clientes. Esta é a minha primeira experiência com a limpeza profissional e ela tem sido muito agradável. Sempre sigo às instruções da empresa e uso os equipamentos que promovem a minha segurança. Agradeço a todos que tem contribuído para meu crescimento profissional e que nossa empresa continue alcançando o sucesso que merece!” **Debora Micaelle Meneses Pereira**

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



## Todos na **luta** **contra** a **violência!**

Somente no ano passado, mais de 18 milhões de mulheres brasileiras foram vítimas de algum tipo de violência. Os dados da quarta edição da pesquisa “Visível e Invisível: a Vitimização de Mulheres no Brasil”, elaborada pelo Fórum Brasileiro de Segurança Pública, revelam ainda um crescimento no número de casos registrados em comparação com os levantamentos de anos anteriores. A prática da violência, seja física, sexual, psicológica, moral, econômica ou social, envolve preconceito e sentimentos de ódio, controle e poder. Esse mal também atinge, além das mulheres, indivíduos que tem orientação sexual, religião e constituição física e cultural diferentes de seus agressores. Quem comete algum tipo de violência ignora, quase sempre, o fato de a sociedade humana ser plural e diversa, ou seja, ela é formada de pessoas que são diferentes em diversos aspectos. Na verdade, a compreensão e o respeito às diferenças são fatores que estimulam a evolução da sociedade. A violência, infelizmente, é evidência de que esse entendimento ainda está longe de ser aprendido, mas é possível mudar, começando pela conscientização e envolvimento de todos. Afinal, foi a aplicação do conhecimento obtido no decorrer da história que trouxe a humanidade até o estágio evolutivo em que se encontra, embora a ignorância que alicerça a violência e promove a divisão pareça mostrar o contrário. Falar sobre isso é o início de uma ação que visa tornar a sociedade menos desigual.



## Diga não à **violência** e ao **assédio!**

Há quem diga, citando um ditado ultrapassado e machista, que "em briga de marido e mulher não se põe a colher". Existem aqueles que também não veem problema em fazer uma brincadeira apelativa ou então consideram como normal praticar atos violentos, como acariciar, abraçar ou beijar uma pessoa à força ou sem consentimento. Esse tipo de pensamento (que legitima a violência doméstica) e de comportamento (ou assédio sexual) nunca couberam na sociedade, apesar de fazerem parte de um passado que deve ser refletido e de um presente que necessita ser mudado. A violência contra a mulher, muitas vezes cometida por maridos ou parceiros, exige respostas sérias e eficientes e a adoção de leis é uma delas. No Brasil, destaca-se nesse cenário a popular "Lei Maria da Penha", que completou 17 anos de existência no mês passado, sendo esse fato o responsável por motivar muitos estados brasileiros a adotarem a campanha "Agosto Lilás", em referência à legislação que surgiu para dar amparo às mulheres vítimas de violência. Medidas que motivem à sociedade a engajar-se e às pessoas a mudarem a forma como pensam e agem são urgentes, mas esse processo leva tempo, exige esforços e envolvimento de todos. Isso porque, no Brasil, uma mulher é morta a cada seis horas. De acordo com o Monitor da Violência, entidade que levantou esse dado, o país teve mais 1,4 mil mortes motivadas pelo gênero no ano passado. Passou da hora de dar um basta nisso!

Faça sua parte e denuncie. Acesse: <https://www.mulher.sp.gov.br/naosecale/>



## Não se cale a todas as formas de assédio!

Muito cometido na maioria das vezes pelo sexo oposto, o assédio é disfarçado na forma de piadas e comentários ofensivos e humilhantes, xingamentos, imposição de apelidos, agressões físicas, calúnias, ameaças e intimidações. Há quatro tipos de assédio. O moral é cometido no ambiente de trabalho ou em espaços educacionais, onde se oprimem ou constroem as pessoas, afetando a dignidade. Outra forma de assédio é o sexual que, no Brasil, é tipificado como crime cometido “com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função”. A pena prevista para esse tipo de assédio é de um a dois anos de prisão, podendo ser aumentada em até um terço se a vítima for menor de 18 anos. Há ainda o “Stalking”, termo em inglês para “perseguição” e que ocorre quando um indivíduo obsessivo persegue ou invade a privacidade da vítima, seja em espaços físicos como virtuais. Outra forma é o “Bullying”, mais frequente nas escolas, mas que pode acontecer no trabalho e nos ambientes virtuais, sendo um conjunto de atos violentos, repetitivos e intencionais que causam discriminação, humilhação pública e ameaça física e psicológica. Em todos esses casos, faça sua parte e não se cale!

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

# 9 motivos para você consumir mais leguminosas



Feijões, lentilha, grão de bico, ervilha, soja e uma imensa variedade: estas são as leguminosas! A seguir, veremos 9 motivos para valorizarmos e aumentarmos o consumo desses alimentos:

- 1** Ótima fonte de proteína: basta ocupar com alguma leguminosa um  $\frac{1}{4}$  do seu prato em apenas duas refeições principais para garantir a necessidade proteica diária recomendada. Essa porção também permite a dispensa da carne nas refeições.
- 2** A troca de apenas 3% de calorias de várias fontes de proteína animal por proteína vegetal foi associada a uma diminuição de 10% na mortalidade por todas as causas.
- 3** Leguminosas são fontes de ferro e a deficiência deste nutriente é uma das mais impactantes em termos de prevalência e consequências negativas em todas as fases da vida.
- 4** Fornece mais fibras e poucas calorias, ajudando no controle da saciedade, no melhor funcionamento intestinal, na redução do risco de doenças cardiovasculares e no controle do peso, entre outros fatores.
- 5** Fonte de ácido fólico, essencial para o sistema nervoso, especialmente durante a gestação, além de minerais como zinco, magnésio, fósforo e antioxidantes.



# Mais dicas para incorporar leguminosas à alimentação

- 6 As leguminosas têm baixo teor de gorduras (principalmente as saturadas), bem como de sódio, contribuindo para a redução do risco de doenças cardiovasculares.
- 7 Maior prazo de validade, pois leguminosas cruas podem ser armazenadas por mais tempo sem precisar de refrigeração. Cozidas, podem ser congeladas e tornam a alimentação mais diversificada, além de reduzir o desperdício de alimentos.
- 8 São versáteis e não precisam ser consumidas apenas cozidas. Com elas, podemos preparar almôndegas, hambúrgueres, pastas (homus, tofu), saladas, sopas, cremes, purês e tortas, como ensinará a receita deste mês.
- 9 Bom para o planeta! Seu cultivo ajuda a reduzir os gases do efeito estufa e melhora a fertilidade do solo!

**Atenção:** faça o remolho das leguminosas corretamente para a diminuição dos fitatos, a fim de melhorar a digestão e a absorção dos nutrientes. O remolho consiste em deixar a leguminosa de molho em água pura e em temperatura ambiente, por um período de no mínimo 8 horas ou mais, trocando a água algumas vezes durante este tempo. Então é só cozinhar e preparar a receita que preferir.



# Torta de Grão-de-Bico

Este mês, vamos aprender a fazer uma torta que, além de deliciosa e rica em proteínas, pode ser consumida por intolerantes à lactose, alérgicos à proteína do leite de vaca, celíacos e veganos. Confira!

## Ingredientes do recheio

- 1 xícara de milho verde
- ½ xícara de ervilha
- 1 xícara de cenoura em cubos
- 1 xícara de pimentão picado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de sal

## Ingredientes da massa

- 1 e ½ xícara de grão-de-bico cozido
- 400 gramas de tofu macio ou firme
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ colher (chá) de alho amassado
- 1 colher (sopa) de polvilho doce
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (chá) de mostarda
- Cheiro verde a gosto
- ¼ colher (chá) de açafrão
- Pimenta do reino a gosto

## Preparo do recheio:

Numa panela, refogue todos os ingredientes até que fiquem bem macios. Reserve.

## Preparo da massa:

Separe a farinha de arroz e o fermento e bata todos os outros ingredientes no liquidificador. Transfira a massa para uma vasilha e misture a farinha de arroz e o fermento. Incorpore o recheio à massa e distribua em uma assadeira untada apenas com óleo ou forrada com papel manteiga. Asse em forno preaquecido a 180 graus por 40 minutos. Espere esfriar totalmente, desenforme e aproveite!

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.

**Porto Seguro Odontológico**

Entre em contato com seu supervisor para saber mais sobre o convênio.

**Faculdades UMC e Faculdade Braz Cubas**

*Mogi das Cruzes, SP*

Para mais informações sobre descontos nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras

**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 Magic City**

*Suzano, SP*

Informações: (11) 4746 5800 ou no site [www.magiccity.com.br](http://www.magiccity.com.br)

**Parque Aquático Termas dos Laranjais**

*Olimpia, SP*

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



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

*Outubro  
2023*

**Datas dos Benefícios**

Pagamento de Salário – 05/10

Pagamento de VR – 05/10

Pagamento de VT – 20/10

Pagamento de VA – 20/10

**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!