



Participação

Grupo Paineiras é destaque no 3º Fórum InfraFM Workplace



Engajamento

Saiba como lutar contra a violência de gênero



Nutrição

A riqueza nutricional e a versatilidade do coco



Culinária

Geladão de coco: uma delícia para os dias de calor

VAMOS LUTAR PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES



Pesquisas revelam que, a cada 100 mulheres, seis são assassinadas no Brasil, onde esse tipo de crime aumentou 31,46% em quase quatro décadas. Entretanto, a violência cometida por causa do gênero é muito maior, pois ocorre nas mais diversas formas de agressão física, psicológica, moral, sexual e patrimonial. As mulheres são ainda submetidas ao assédio e a uma cultura de repressão que se mantém ao longo da história. Não é mais admissível que essas situações sejam mantidas e, por isso, já passou da hora de se dar um basta à violência contra a mulher! O Ip sabe da importância desse assunto e preparou uma matéria especial para você. Confira! **página 04**



Não há como imaginar o Grupo Paineiras sem a presença dessa força que não tem tamanho ou medida.



Wilma Jardim
Gerente operacional

As mulheres têm papel essencial na história da evolução da sociedade humana. Elas são a base da família, desde a gestação, cuidado e educação dos filhos, até a manutenção do lar. As mulheres, contudo, vão além. Elas trabalham, sustentam suas casas, são pais e mães em muitas ocasiões. O cuidado em cada detalhe, a dedicação com o próximo e o empenho em fazer sempre o melhor são algumas das muitas características que marcam a força feminina. Não é à toa que as mulheres são, em maioria, as profissionais que fazem do Grupo Paineiras uma referência nos setores onde atua a quase quatro décadas. Elas são muitas e atuam nas mais diversas áreas, sempre fazendo a diferença! Seja atuando como estagiárias, auxiliares de limpeza ou como lideranças de nossa empresa, as mulheres são nosso diferencial. Não há como imaginar o Grupo Paineiras sem a presença dessa força que não tem tamanho ou medida. Incentivá-las, valorizá-las e protegê-las é um compromisso que nossa empresa não abre mão em hipótese alguma. Todas as mulheres devem ser tratadas assim dentro ou fora do ambiente de trabalho. Por isso buscamos conscientizar a todos sobre a necessidade de lutarmos pela eliminação da violência contra as mulheres. Assim como faz o Grupo Paineiras, cada pessoa tem o dever de engajar-se nessa iniciativa, que está diretamente ligada a um mundo realmente evoluído e sem distinção de gênero. Faça sua parte e una-se a nós nesta causa!



www.paineiras.com.br

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras e é destinada aos seus colaboradores e clientes

Comercial
Tel.: 11 3538-2145
comercialprivado@paineiras.com.br

Coordenação Geral
Eliane Lima
Wilma Jardim
Voz Ativa Comunicação

Jornalista Responsável
L. C. Galvão Júnior Mtb 25.492
Tel.: 12 99771-3842

Arte e diagramação
contato@voztativacomunicacao.com.br

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

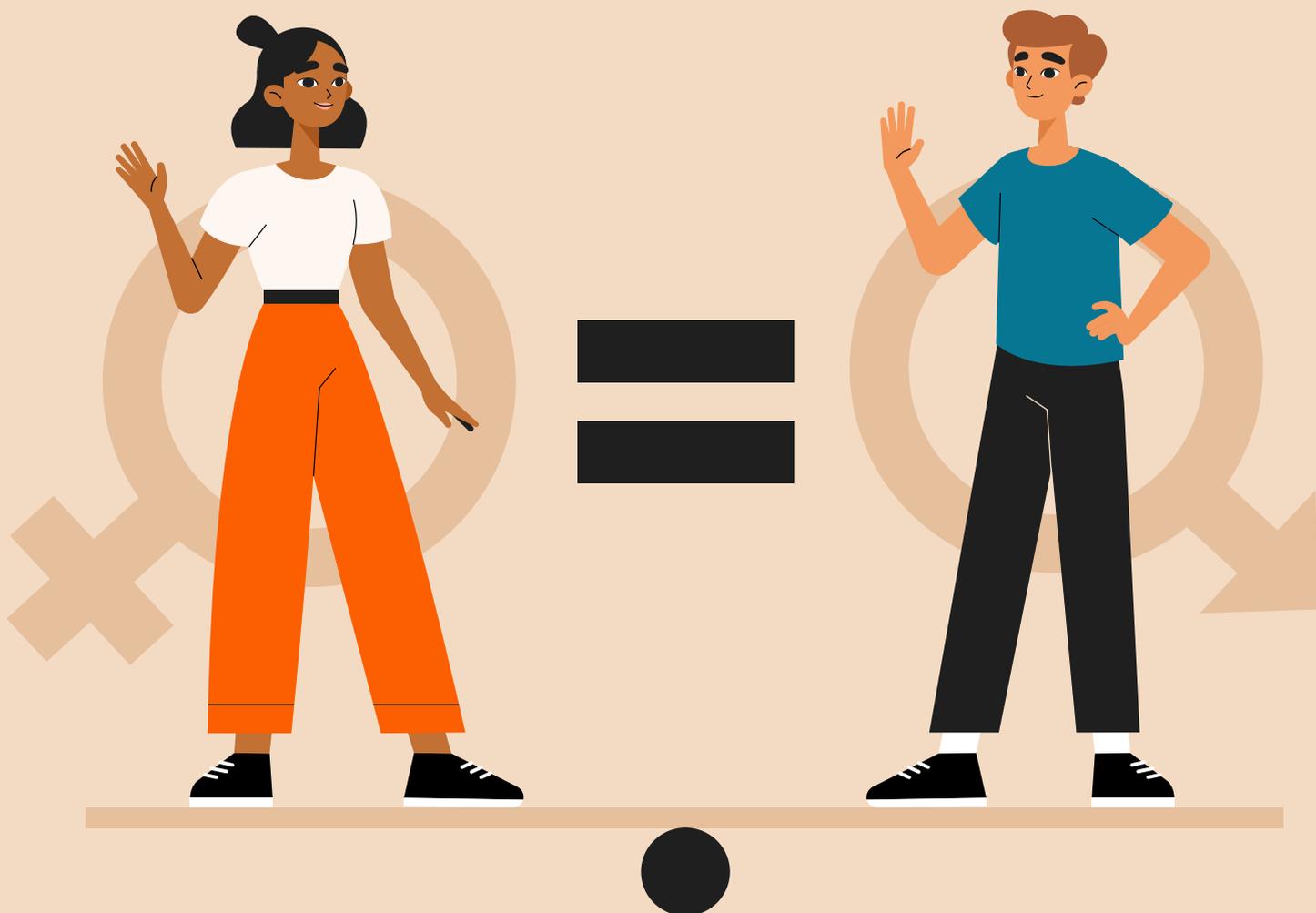
Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



Grupo Paineiras faz a diferença no 3º Fórum InfraFM Workplace



O evento, realizado nos dias 4 e 5 de outubro nas dependências do Edifício B32, na Avenida Brigadeiro Faria Lima, em São Paulo, reuniu mais de 170 profissionais de todo o Brasil que atuam no segmento de “Facilities Services” ou de serviços especializados em infraestrutura, como Higienização e Limpeza, entre outros. Mais uma vez, o Grupo Paineiras fez a diferença ao participar ativamente das atividades do fórum, que abordou o tema “Muito além do bem-estar e do carbono zero nos ambientes de trabalho”. No primeiro dia do evento, lideranças de nossa empresa participaram de visitas técnicas em locais onde tiveram contato com ações sustentáveis e com foco no bem-estar, na acessibilidade e no reaproveitamento de espaços físicos. No segundo dia, os representantes do Grupo Paineiras participaram de palestras e de exposições, entre outras atividades que tiveram o propósito de debater tendências e estimular a troca de experiências e a integração dos participantes para futuros contatos e parcerias. Nossa empresa chamou a atenção pelo estande que atraiu interessados em conhecer os serviços que oferecemos aos mais diversos clientes dos setores privados ou públicos.



Igualdade de gênero: **uma ação em defesa das mulheres**

Em 2015, a assembleia geral da Organização das Nações Unidas (ONU) estabeleceu 17 metas para serem cumpridas até o ano de 2030 pelos 193 países que são membros dessa entidade. Conhecidas como “Objetivos de Desenvolvimento Sustentável” ou “ODSs”, essas propostas representam um apelo às nações para o fim da pobreza e das desigualdades entre os povos, para a proteção do meio ambiente, para a melhoria nas condições de educação, saúde e bem-estar das pessoas e por várias outras questões que não permitem, ao nosso planeta, ser um lugar onde todos possam viver felizes, com paz e prosperidade. Entre as 17 metas também está incluída o ODS nº 5, que trata de “Igualdade de Gênero”, e propõe aos países que haja a garantia de direitos e deveres iguais entre homens e mulheres. Porém, para que esse desafio seja alcançado, é preciso que ocorram várias mudanças, sendo a principal delas a forma de como a sociedade pensa e age em relação às mulheres. No Brasil, essa conduta faz parte de uma cultura que historicamente discrimina a mulher e a submete, principalmente, à violência, seja ela física, psicológica, sexual, patrimonial ou sexual. Para evoluir de verdade, nosso país e o mundo precisam acabar com isso!



Um **BASTA** à violência contra a **mulher**

Dados do Anuário do Fórum Brasileiro da Segurança Pública revelaram que, somente no ano passado, foram registrados 1.437 casos de feminicídio no Brasil, o que corresponde a um aumento de 6,1% desse tipo de crime de ódio que é baseado no gênero, ou seja, é cometido contra mulheres apenas pelo fato delas serem mulheres. Além disso, houve aumento de casos de estupro, com 88,7% das vítimas sendo identificadas pelo sexo feminino. O crescimento dos casos de violência doméstica também é evidente, uma vez que eles saltaram de 237.596, em 2021, para 245.713, em 2022. Enfim, a violência contra a mulher não pode ser menosprezada e tampouco ignorada, como fazem muitas vítimas, que têm se conscientizado e procurado por justiça. Exemplo disso é o número de mulheres que pediram medidas protetivas em 2022, isto é, ordens judiciais dadas para proteger pessoas em situação de risco, que tiveram um aumento de 8,1% e totalizaram 522.145 solicitações. Entretanto, existem mulheres que se calam por diversos motivos, fazendo com que as estatísticas mostrem apenas um perfil do problema que também acontece em casa, quando a mulher sofre violência por parte do pai ou marido. A violência também está na rua, nos ambientes de trabalho e de lazer, onde mulheres são submetidas à assédio e violência física. Passou da hora de dar um basta!

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

Denuncie toda forma de violência contra as mulheres



Para mais informações sobre a “**Central de Atendimento à Mulher**”, acesse:

<https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/mais-mulheres-na-politica/o-que-e-central-de-atendimento-a-mulher-2013-ligue-180>

A conscientização em prol da igualdade de gênero é um dos primeiros passos para acabar com a violência contra a mulher. É por isso que foram criadas datas especiais, como a comemorada em 25 de novembro, o “Dia Internacional de Luta Pelo Fim da Violência Contra as Mulheres”. A data foi escolhida pela Organização das Nações Unidas (ONU) para lembrar o assassinato, em 1981, durante a ditadura militar na República Dominicana, das irmãs e ativistas pelos direitos da mulher Pátria, Minerva e Maria Teresa Mirabal, conhecidas como “Las mariposas”. Outra atitude essencial na luta contra todas as formas de violência contra a mulher é a denúncia, que pode ser feita de forma anônima pelo telefone 180, que dá acesso à “Central de Atendimento à Mulher”. Lembre-se que o ditado “em briga de marido e mulher não se bota a colher” deve ser ignorado, pois a omissão é uma maneira de encobrir essas ações. Seja qual for a violência – física, psicológica, moral, sexual e patrimonial – todas as pessoas têm o dever de denunciar. Além do telefone 180, é possível fazer denúncias nas delegacias de defesa da mulher, nas defensorias públicas e em outros serviços disponíveis em sua cidade. Por isso, informe-se e não se cale. Você é fundamental nessa luta!

A versatilidade *deliciosa* do



O coco é um dos alimentos mais saborosos e versáteis que existe. Dele aproveita-se a água, a polpa e a casca. Muito nutritivo, o coco tem baixo carboidrato, mas é fonte de energia e rico em fibras. Ele também é fonte de minerais como potássio, fósforo e magnésio. A gordura do coco, chamada de “triglicerídeos de cadeia média”, que é rapidamente absorvida pelo organismo, transforma-se imediatamente em energia, podendo beneficiar a prática de exercícios físicos. Por ter alto teor de gorduras e fibras, a polpa do coco promove saciedade, atuando no controle da fome ao longo do dia e, conseqüentemente, ajudando no processo de perda de peso. Mas, atenção: seu consumo deve ser moderado, principalmente o óleo de coco, pois sua gordura é a saturada e deve ser consumida com cautela para que não haja o aumento do risco de doenças cardiovasculares. Evite excessos!

Coco: *fonte de saúde e nutrição*

Fonte de flavonoides, que possuem ação antioxidante e anti-inflamatória, o coco ainda auxilia no combate aos radicais livres e na prevenção de alguns tipos de cânceres. O coco seco (marrom) e o coco verde (aquele muito comum nas praias), são variações da mesma fruta e a diferença está no tempo de maturação. O coco verde foi colhido precocemente e dele podemos extrair a água; e o maduro perde a casca, parte da água e fica na cor marrom. Além do coco tradicional, temos no Brasil outros tipos de coco, como o babaçu e o licuri, típicos da nossa Caatinga.

CURIOSIDADE

Você sabia que o coco veio do sudeste da Ásia, de ilhas entre os oceanos Índico e Pacífico? As primeiras mudas foram trazidas ao Brasil, direto das ilhas de Cabo Verde, em 1553, e plantadas no Estado da Bahia, de onde se espalharam por todo o país.



geladão de coco:

opção nutritiva para os dias de calor

O coco pode ser consumido de diversas maneiras, seja na forma de polpa, leite de coco, água de coco, farinha, açúcar ou óleo e ainda combina com preparações doces e salgadas. Uma das opções você confere a seguir na sugestão de receita deste mês, que promete alimentar e refrescar crianças e adultos nos dias de calor:

Ingredientes

- 1 coco maduro (marrom)
- 4 colheres (sopa) de açúcar de coco (pode usar outro açúcar)
- 500 ml de água fervente
- Saquinhos para geladão

Modo de Preparo

Retire a polpa do coco da casca (não precisa retirar a pele marrom grudada na polpa), pique em pedacinhos e leve para torrar levemente em uma panela (torrar até alguns pedaços ficarem bem escuros). Depois coloque no liquidificador com a água e o açúcar e bata bem. Em seguida, coloque pequenas porções nos saquinhos de geladão com o auxílio de um funil e leve para congelar. Pronto, fica uma delícia!

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 Univers 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

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

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

VR — 4004-4938

Benefício Social Familiar

0800 773 3738

Datas dos Benefícios

Pagamento de Salário — 06/12

Pagamento de VR — 06/12

Pagamento de VT — 20/12

Pagamento de VA — 20/12

Segunda parcela do 13º — 20/12

Dezembro
2023

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!