



Bem-estar

Cuide bem de sua saúde em tenha um ano e uma vida nova



Cotidiano

Vida sem estresse: meta para mais uma jornada que começa



Dinheiro

Comece o ano mais tranquilo fazendo planejamento financeiro



Culinária

Peixinho Empanado: sabor do mar que vem da horta!

Mude suas atitudes e tenha um ano verdadeiramente novo



Mais um ano começa e, à frente, surgirão novos desafios para serem vencidos. O aprendizado vivido em 2023 certamente será essencial para alcançar as conquistas desejadas. Entretanto, o ano que começa exige mudanças nas formas de pensar e agir, uma vez que cada batalha apresenta algo que ainda não foi vivenciado. Seja no trabalho, seja na vida cotidiana, promover atitudes reais vale mais do que traçar metas baseadas em promessas. É sobre isso que o iP trata em sua primeira edição de 2024. Aprenda que é possível começar um ano verdadeiramente novo, fazendo acontecer. **página 03**



“ Assim como o Grupo Paineiras, a vida segue em frente como esse ano que se inicia e que nos oferecerá, a cada instante, uma nova oportunidade de aprendizado. ”



Eliane Conceição
Gerente de RH

Começamos mais um ano renovados pelas boas energias das comemorações de Natal e de Réveillon e vemos pela frente um novo período a ser vivido com a disposição e a vontade de avançar também revigoradas. É momento de seguir adiante, sem esquecer dos aprendizados adquiridos no passado. É assim no Grupo Paineiras há quase 38 anos e assim pretendemos seguir, sempre! Afinal, não podemos viver o presente de forma sensata sem aplicarmos, nele, os conhecimentos conquistados. Por isso nossa empresa investe na capacitação contínua, pois o saber liberta e permite, às pessoas, avançarem cada vez mais. O Grupo Paineiras entende que não basta se preparar no campo técnico e profissional, mas é essencial adicionar humanidade ao que é ensinado. A educação, quando aplicada neste formato, dá autonomia, promove a união e o trabalho em equipe e estimula a cidadania. Isso ocorre porque os saberes podem ser aplicados nos postos de trabalho e, sobretudo, na vida. Um exemplo é andar de bicicleta: quem aprende, não apenas saberá pedalar, mas terá a chance de se tornar um bom ciclista. Isso ocorrerá se essa pessoa usar os conhecimentos obtidos para manejar a bicicleta corretamente, respeitando não somente as leis de trânsito, mas entendendo que esse meio de transporte oferece tirar ainda uma atividade física que fará bem à saúde e trará bem-estar. Por isso motivamos nossas colaboradoras e colaboradores a aprenderem de maneira abrangente e integral. Assim como o Grupo Paineiras, a vida segue em frente como este ano que se inicia e que nos oferecerá, a cada instante, uma nova oportunidade de aprendizado.



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



Comece um ano verdadeiramente **novo!**

Para muita gente, o início do novo ano é marcado por expectativas de mudanças que ocorrerão por causa das promessas feitas no final de dezembro. Essas pessoas creem que planejar mudanças a partir de uma série de crenças basta para que as transformações ocorram de fato. Sem dúvida, é difícil fazer com que apenas convicções ou força de vontade sejam capazes de mudar algo. Não adianta também acreditar em soluções rápidas para problemas antigos, pois tudo na vida tem seu tempo e velocidade. Na verdade, acreditar é importante, mas agir com calma e determinação é ainda mais fundamental para que os desejos se tornem realidade! Para obter bons resultados, a dica é substituir as intenções por pequenas mudanças reais e diárias que, mais à frente, serão motivo de realizações maiores. Gradativamente, a nova rotina será ampliada, o que intensificará ainda mais as mudanças positivas. Um exemplo é a prática de atividades físicas, que não ocorre quase sempre por causa da alegação de falta de tempo ou disposição. Ao iniciar pequenas caminhadas diárias, a pessoa nota que, apesar das dificuldades, o corpo vai, aos poucos, adaptando-se à rotina. Com o tempo, a pessoa começa a ampliar as distâncias e nota que as dificuldades diminuíram. Com essa iniciativa, a disposição aumenta e a saúde agradece. Mudar é assim: um passo de cada vez!



Saúde: prioridade em qualquer época do ano

Há quem pense em mudar os hábitos relacionados à saúde e ao bem-estar somente no início do ano, mas cuidar do corpo e da mente é uma ação que não tem data ou hora marcadas para acontecer. O quanto antes isso ocorre, mais benefícios o indivíduo passa a desfrutar. Uma iniciativa, por exemplo, é diminuir o consumo de açúcar, seja no café, leite ou sucos. Uma dica é contar quantas colheres são usadas e reduzir esse número a cada semana. Busque, aos poucos, substituir o açúcar branco pelo demerara ou mascavo, diminuindo sempre a quantidade consumida. A adoção de alimentos mais saudáveis é outra iniciativa que deve ocorrer sempre com paciência e perseverança. Adicionar mais verduras e legumes à dieta, diminuir o consumo de alimentos gordurosos e evitar aqueles que são industrializados são medidas que ajudam a mudar uma dieta. Isso pode ser extensivo ao sal, um dos grandes responsáveis pela hipertensão e doenças cardíacas. Reduzir devagar o quanto de sal é usado nas refeições, bem como o consumo de bebidas industrializadas, como sucos e refrigerantes (que contém muito sódio), vai permitir que, aos poucos, seja possível reconhecer o sabor real dos alimentos. Vale lembrar que é fundamental reduzir ou até mesmo eliminar a ingestão de bebidas que têm álcool, que são fontes de calorias e que podem causar problemas no fígado, desidratação do corpo e dependência, além de causar riscos de acidentes. Moderação é a palavra-chave para quem opta por beber socialmente, mas vale sempre o aviso: a vida é bem melhor sem bebida alcoólica!

Viva um ano novo com menos estresse



O estresse é a reação natural do organismo que ocorre toda vez que um indivíduo experimenta situações de tensão, conflito, insegurança, ameaça ou perigo. Em nossa sociedade, o estresse é causado com grande facilidade, principalmente por conta da rotina cada vez mais agitada e corrida vivida nas cidades. O estresse pode gerar temperamentos explosivos ou insatisfação constante, assim como provocar dores de cabeça e aumento do suor, da acidez do estômago, da tensão muscular, da taquicardia, da hipertensão arterial, das náuseas, da ansiedade e angústia, da dificuldade de concentração, da hipersensibilidade e da preocupação excessiva. Não se trata, portanto, de algo normal ou sem importância. O estresse é prejudicial à saúde e combatê-lo é um dever de todos. Porém, não há uma receita padronizada para lidar com essa condição que pode gerar alterações no estado físico e mental das pessoas. O ideal, nos casos de maior complexidade, é buscar auxílio médico ou de profissionais em psicoterapia. Já, para a maioria das pessoas, é possível reduzir muito o estresse quando são adotadas ações saudáveis, como a prática de exercícios físicos, a busca por um hobby ou um hábito para distrair a mente, como a leitura de livros ou a realização de atividades manuais, como artesanato ou crochê. Vale a pena ainda investir no aprendizado, seja aprendendo a tocar um instrumento musical, voltando a estudar ou fazendo um curso novo. Mudar hábitos diários, como manter a calma e evitar discussões nos momentos de tensão, ajudam a evitar o estresse.



Planejamento financeiro:

ferramenta para ser usada o ano todo!

Quanto o assunto é dinheiro, organizar as finanças é uma boa medida para quem deseja ter um ano novo tranquilo. Não se trata de uma tarefa fácil, principalmente por causa dos gastos adicionais comuns aos primeiros meses com o IPTU (Imposto Territorial e Predial Urbano), o IPVA (Imposto de Propriedade de Veículos Automotores) e o material escolar, entre outros. Para gerenciar os gastos é importante começar separando o dinheiro que será destinado para o pagamento dessas e de outras contas, das compras do mês e de possíveis dívidas. Esse processo deve acontecer todos os meses e, se por acaso sobrar qualquer valor, por menor que seja, faça uma pequena poupança. Uma dica é anotar quanto dinheiro se tem e quais serão os gastos do mês. Assim é possível identificar gastos feitos sem necessidade. Reavalie se você precisa deles ou até mesmo corte-os, como o consumo de bebidas alcoólicas e de cigarro que, além de fazer bem à saúde, gera uma economia que fará a diferença no orçamento familiar. Ao economizar, as famílias fazem uma reserva financeira que pode ser usada em caso de emergência ou na quitação de dívidas. Aliás, evite fazer compras novas caso não tenha quitado o que deve e evite pegar empréstimos, principalmente com juros altos, buscando como alternativa a renegociação das dívidas. Aproveite o ano que passou e reflita sobre os gastos que foram feitos para que, em 2024, qualquer nova compra possa ser feita, antes de tudo, com planejamento, evitando assim gastar mais do que se ganha.



Grupo Paineiras é atuante na Agência Ambiental de Ribeirão Preto da Cetesb



Situada na Avenida Presidente Kennedy, nº 1760, no bairro Ribeirânia, a unidade regional da Companhia Ambiental do Estado de São Paulo cuida do controle, fiscalização, monitoramento e licenciamento de atividades geradoras de poluição, prezando ainda pela preservação e recuperação da qualidade das águas, do ar e do solo. Para manter as instalações da Cetesb sempre limpas e higienizadas, as colaboradoras do Grupo Paineiras atuam com destaque e união, buscando a cada dia a melhoria dos serviços prestados.

O que diz **nosso cliente**

Em relação ao serviço, nós somos muito bem atendidos pelo Grupo Paineiras. A gente tem aqui a Josie e a Aldaíde, conhecida como Daia; e elas prestam um serviço de excelente qualidade. Ambas são muito dedicadas e educadas e estão integradas à equipe da Cetesb. Elas têm bom relacionamento com todos, tanto na parte da agência, quanto no laboratório. As duas tem amizade com o pessoal, além de prestar muito bem o serviço que elas oferecem. As colaboradoras cumprem as normas de segurança e usam sempre os EPIs – Equipamentos de Proteção Individual. O atendimento da supervisão é muito bom e o Francisco nos dá muita atenção. Ele não deixa a gente sem resposta e procura sempre estar por aqui. Pelo menos uma vez por mês, a gente acaba se encontrando. Estou muito satisfeito com o atendimento que ele dá. O destaque dessa equipe é a união das colaboradoras, que são muito entrosadas – e eu valorizo muito isso. Não temos problemas de desentendimentos. Essa integração delas é muito importante para a gente ficar tranquilo quanto à prestação de serviços do Grupo Paineiras. Minha avaliação a respeito da empresa é a seguinte: a gente está instalado numa espécie de condomínio de órgãos públicos e há várias empresas contratadas aqui. O Grupo Paineiras se destaca anos-luz com relação ao atendimento, a qualidade do material, dos equipamentos, dos uniformes e do treinamento – há preocupação em treinar os colaboradores. Então é esse o tipo de avaliação que faço dos serviços prestados pelo Grupo Paineiras.



ORGULHO DE SER

Paineiras

Trabalho no Grupo Paineiras há 11 anos. Antes exercia trabalhos domésticos e consegui ingressar na empresa por indicação de conhecidos. Trabalhar no Grupo Paineiras tem sido muito bom. É uma experiência muito gratificante e de muito aprendizado para mim. A relação com o cliente é agradável e de total confiança. No trabalho, eu procuro fazer o meu melhor. Tenho total apoio do nosso supervisor e do cliente. Usamos também corretamente os EPIs.

Aldaíde Souza da Silva Rios



Trabalho na Paineiras há oito anos e seis meses. Antes eu trabalhei como atendente de restaurante e nunca havia trabalhado com limpeza profissional. Ingressei no Grupo Paineiras por indicação de uma ex-funcionária. A empresa nos trata muito bem, temos treinamentos e aprendi muito no Grupo Paineiras. Gosto muito de trabalhar na Cetesb; sou bem tratada e respeitada por todos aqui. Desde que comecei a trabalhar aqui me senti acolhida. Nossa relação com o cliente é a melhor possível. Ele nos trata muito bem. Construímos aqui uma relação de respeito e confiança. Procuro sempre fazer meu trabalho da melhor forma, sempre com o apoio do supervisor Francisco e do nosso cliente, o sr. Gustavo. Sempre usamos os EPIs fornecidos pela empresa.

Josie de Souza Carvalho

Faça parte do nosso time de

TIME DE VENCEDORES!

O Grupo Paineiras está aberto às pessoas que tem disposição para trabalhar e vontade de aprender, que gostem de atuar em equipe e que desejam crescer pessoal e profissionalmente. Nossa empresa oferece um canal direto na internet onde é possível conferir vagas disponíveis ou cadastrar um currículo no banco de talentos. Na página, o interessado pode fazer a verificação por área e função desejada e, além disso, há um quadro que mostra vagas em destaque.

Quer fazer parte de nosso time de vencedores?

[Acesse](#)

Os peixes dos dias atuais são **realmente saudáveis?**

A poluição do meio ambiente não afeta somente o ar e o solo. A água dos rios e dos oceanos é uma grande transportadora e acumuladora desses poluentes. Comer peixes e frutos do mar, nos dias de hoje, é se expor a uma diversidade destes poluentes ambientais derivados de diversas atividades humanas. Os peixes acumulam esses poluentes em sua carne, causando sérias consequências e impactos negativos à saúde daqueles que se expõem a esse tipo de alimento. Isso ocorre porque os peixes podem estar contaminados pelos “Poluentes Orgânicos Persistentes” (POPs), que são químicos orgânicos nocivos, principalmente aqueles à base de carbono, que se acumulam e têm potencial de transporte de longo alcance, permanecendo de forma persistente no meio ambiente. Os POPs podem se acumular nos tecidos de gordura e dos músculos dos organismos vivos, como os peixes, ficando cada vez mais concentrados à medida que se movem pela cadeia alimentar. Mais de 90% da exposição humana a POPs é através do consumo de alimentos de origem animal. Os peixes estão entre as principais fontes de contaminação.



Os perigos dos **POLUENTES ORGÂNICOS PERSISTENTES**

Quando nos expomos aos POPs, há uma elevada chance de ocorrer danos no DNA, além de distúrbios neurológicos, de infertilidade, doenças respiratórias, câncer, má formação fetal, diabetes, problemas cardiovasculares, hipertensão e muito mais. Em crianças, é mais comum que haja atraso na linguagem e distúrbios no desenvolvimento mental e motor. O mercúrio, um dos POPs mais comuns, é um metal pesado tóxico, altamente reativo e bioacumulativo. Se ele for liberado na água é convertido em um metal mais nocivo, se acumulando na carne e gordura dos seres vivos do topo da cadeia alimentar, como o salmão, o tubarão — conhecido como cação, e o atum. O mercúrio traz graves danos à saúde, gera alterações cognitivas e motoras, perda de visão, alterações hormonais, reprodutivas, câncer e, nas gestantes, atinge o feto, podendo causar deformações irreversíveis. A melhor forma de não se expor a níveis altos desses metais é optando, se possível, por alimentos vegetais ou mais naturais, pois, até os níveis mais baixos de metais pesados presentes em alguns peixes se acumulam nos nossos tecidos ao longo da vida conforme nos alimentamos desses animais, podendo, em algum momento, provocar doenças.



Peixinho empanado

Uma opção para quem ama o sabor de peixe e dos frutos do mar, mas deseja reduzir ou até mesmo evitar o consumo devido a presença dos metais pesados nesses animais, é uma folha chamada peixinho, que lembra o sabor de peixe e fica saboroso se feito à milanesa. Confira a receita:

Ingredientes

- Peixinho da horta
- 1 xícara de água
- 1 xícara de farinha de trigo
- Farinha de rosca para empanar
- Temperos naturais em pó a gosto
- Sal a gosto
- Limão

Modo de Preparo

Em uma tigela misture a farinha, a água, um pouco de sal, dos temperos em pó, até obter uma mistura cremosa e homogênea. Em outra tigela, coloque a farinha de rosca. Empane as folhas de peixinho: primeiro na mistura cremosa com a farinha e depois na farinha de rosca. Leve para fritar em óleo, na Air Fryer ou assar no forno até que fique dourado. Sirva com limão e aproveite!



Premiação encerra 2023 com reconhecimento ao

Grupo Paineiras

A conquista foi obtida durante cerimônia realizada em dezembro pela InfraFM, que reconheceu os melhores fornecedores de 2023. Na ocasião, a CEO do Grupo Paineiras, Nathalia Ueno, juntamente com a gerente comercial Fernanda Guimarães, representaram nossa empresa, que se consolida como referência em Limpeza, Higienização e Conservação no Brasil. A premiação obtida é decorrente de uma pesquisa que contou com a participação de 127 profissionais que atuam no setor no qual o Grupo Paineiras atua com destaque desde sua fundação, em 1986. Criado há quase uma década, o “9º Prêmio Indicados InfraFM” celebra o desenvolvimento e a força do setor de *Facility, Property e Workplace Management*, ou seja, de gerenciamento de instalações, propriedades e locais de trabalho. Ele também antecede o aniversário de 25 anos da InfraFM, a maior plataforma digital brasileira de formação e atualização de profissionais gestores de propriedades. Para o Grupo Paineiras, receber a premiação é uma evidência do empenho de todas as equipes, que não medem esforços em oferecer sempre os melhores serviços a nossos clientes. Parabéns a todos!



Colaboradores concluem primeiro módulo do programa de Educação Continuada

Formaram-se, no dia 16 de dezembro de 2023, no centro de Treinamento do Grupo Paineiras, em Poá, encarregados que fizeram o treinamento à distância pelas plataformas do Grupo Paineiras e auxiliares e limpeza que participaram do programa de banco de talentos de nossa empresa, que busca encontrar pessoas com perfil de liderança e prepará-las para eventuais promoções. Em ambas as turmas, os profissionais participaram de treinamentos que trataram de liderança, comunicação e atendimento ao cliente e sobre as atribuições dos departamentos de Recursos Humanos, Operacional e Recrutamento e Seleção. Nathalia Ueno, CEO do Grupo Paineiras, destacou a importância dessa conquista para os colaboradores formados. “Sábado foi um dia especial em que celebramos essa conquista tão significativa para cada um deles. Ao longo desse ano, eles dedicaram tempo, esforço e comprometimento para alcançarem o sucesso nessa etapa importante de suas vidas profissionais. Nossa empresa sempre se empenhou em proporcionar um ambiente de aprendizado, crescimento e desenvolvimento e ver os nossos formandos concluírem essa jornada nos enche de satisfação. Eles são exemplos de determinação, perseverança e talento”.

ATENÇÃO**ATESTADOS E DECLARAÇÕES**

Para que o atestado ou declaração médica sejam válidos como justificativa de falta, devem constar nestes documentos o CRM do médico, a assinatura dele e a data do atendimento. A ausência de qualquer uma dessas informações tornará o atestado ou declaração inválido como justificativa da falta.

Declarações médicas sem o carimbo do médico ou profissional da saúde apenas justificará a ausência, que não será paga.

Todo atestado de um dia ou mais deve ser enviado para o WhatsApp do SESMT, no prazo de 24 horas e dentro do mês. **Ligue (11) 3538-2100, opção 2 – SESMT.**

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

Fevereiro 2024

Pagamento de Salário — 06/02

Pagamento de VR — 06/02

Pagamento de VT — 20/02

Pagamento de VA — 20/02

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!