



Prevenção

Aprenda a eliminar os criadouros do mosquito transmissor da Dengue



Bem-estar

Livre-se do mosquito da Dengue e evite também a Zika e a Chikungunya



Saúde

A Covid-19 não acabou: redobre a atenção e os cuidados com a doença



Culinária

Bolo de casca de banana: receita ensina a aproveitar 100% da fruta!

Mulheres: fazendo a diferença no Grupo Paineiras há 38 anos!



Desde sua criação, o Grupo Paineiras tem se tornado referência nas áreas onde atua graças ao trabalho, a dedicação, o carinho e os cuidados das mulheres. Elas fazem a diferença porque dão um toque especial em tudo que fazem. No dia a dia de trabalho, as mulheres somam suas qualidades a dos homens, atribuindo mais qualidade e eficiência aos serviços prestados. Elas realizam suas atividades com precisão, sempre preocupadas e atentas a cada detalhe. No Grupo Paineiras, cada dia é dedicado às mulheres, pois elas ajudam a construir a história de sucesso de nossa empresa. Nesta edição, o iP preparou uma matéria especial em homenagem às nossas profissionais. Confira! **página 03**



“ Cada mulher, no Grupo Paineiras, ajuda a construir todos os dias uma história de sucesso que é reconhecida e aprovada por nossos clientes. ”



Nathalia Ueno
Diretora executiva

Desde sua criação, o Grupo Paineiras encontra nas mulheres a força necessária para vencer cada desafio que surge durante sua caminhada. É por isso que nossa empresa é formada, em quase absoluta maioria, por mulheres de fibra, determinação e garra. Elas, sobretudo, sabem muito bem o potencial que tem. Mais do que isso: cada uma aplica suas virtudes e particularidades no dia a dia de trabalho, somando aos serviços prestados mais qualidade e eficiência. Cada mulher, no Grupo Paineiras, ajuda a construir todos os dias uma história de sucesso que é reconhecida e aprovada por nossos clientes. A propósito, cada vez mais os novos parceiros mostram-se exigentes e ávidos por ações profissionais que sejam marcadas não apenas pelo cumprimento de contratos, mas também pelo estabelecimento de relações de cuidado, afeto e atenção. Esse caráter humano comum às mulheres é também incorporado às nossas rotinas, auxiliando cada equipe a sempre superar qualquer expectativa. Seja na direção de nossa empresa, à frente da supervisão, na liderança das equipes nos postos de trabalho ou na atuação como auxiliares ou estagiárias, as mulheres do Grupo Paineiras seguem firmes com o propósito de oferecer às pessoas o que há de melhor em nossas áreas de atuação. Elas formam os alicerces de nossa empresa, que em seus 38 anos de existência também contou com muitas mulheres que nos ajudaram a ser quem somos. A todas que fizeram a história no Grupo Paineiras, nossa eterna gratidão, que é extensiva também a todas que constroem, hoje, o nosso futuro!



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@vozativacomunicacao.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



Mulheres: *fazendo a diferença todos os dias!*

O dia 8 de março é dedicado, em todo o mundo, às mulheres. Diversas homenagens são feitas nesta data, assim como manifestações e debates que tratam, entre outros temas, da luta pela igualdade de direitos e oportunidades. Aliás, este é um dos motivos da criação da data, que foi oficializada na década de 1970 pela ONU (Organização das Nações Unidas). Nestes 50 anos, outras causas relacionadas às mulheres foram somadas à comemoração, como a luta contra o machismo e a violência, bem como a equiparação nas oportunidades de trabalho e de salário em relação aos homens. Avanços foram conquistados, mas a desigualdade e a violação a direitos básicos ainda ocorrem em muitos países do mundo. Em alguns deles existe, ainda, a imposição de uma série de proibições às mulheres, como o direito à educação e ao trabalho e até o direito de caminhar ou permanecer sozinha em espaços públicos. Em países como o Brasil, o machismo estrutural mantém-se enraizado na sociedade, uma vez que ele utiliza, muitas vezes, as estruturas sociais e políticas para oprimir e discriminar as mulheres. O assédio moral e sexual que as brasileiras sofrem diariamente, entre outras formas de violência, são resultado de uma cultura que impõe o controle e a superioridade dos homens. Felizmente, essa forma de agir tem sido questionada, levando a lentas mudanças sociais. Isso ocorre devido à mobilização diária de mulheres conscientes de seu papel e que não esperam apenas o dia 8 de março para se manifestar. Por isso é essencial que cada pessoa se mobilize em prol de um mundo mais justo e igual, principalmente sem opressão e distinção!



Orgulho de ser Paineiras Especial Mulher!



Minha contribuição como mulher e cozinheira escolar é ter respeito, empatia e ser resiliente com todos, pois, mais que cozinhar, alimentamos sonhos e damos acalento para aqueles que precisam. Com o meu serviço tenho oportunidade de mostrar a seriedade e comprometimento que o Grupo Paineiras tem com as comunidades às quais oferece seus serviços. É assim que o Grupo Paineiras tem conquistado cada dia mais espaço e sucesso!

Herica Oliveira Romano

Como recepcionista e mulher, meu trabalho não é apenas receber e orientar visitantes. Procuro criar uma atmosfera calorosa e inclusiva na qual todos se sintam valorizados e respeitados. Como mulher trago maior sensibilidade e empatia à minha função, permitindo-me compreender e atender melhor às necessidades dos visitantes. Dessa forma, minha contribuição como recepcionista vai além do cotidiano e ajuda a construir uma sociedade mais justa. Como mulher entendo que meu trabalho é essencial para o sucesso do Grupo Paineiras, pois minha presença e participação não só enriquecem o ambiente de trabalho, mas promovem inclusão e igualdade de gênero, que são fatores importantes à prosperidade e ao crescimento sustentável da empresa.

Elenice Souza



Na minha área de copeira, a empatia, a habilidade de cuidar e a atenção aos detalhes são as características principais de nós, mulheres, que estamos presentes em praticamente todos os setores do mercado, sendo que muitas já assumimos cargos de liderança. A importância da mulher no mercado de trabalho é muito grande, pois torna esse espaço mais colaborativo e com o objetivo de promover uma sociedade inclusiva. Quando o Grupo Paineiras contrata uma mulher, nossa empresa promove a equidade e a igualdade, aumentando a participação feminina no mercado de trabalho. Eu tenho muito orgulho de fazer parte de um grupo que valoriza as mulheres.

Elisabete Rodrigues de Lima

Sou nutricionista e, para mim, o ato de cuidar é olhar com atenção ao próximo. Entendo que uma boa alimentação é importante para todos, mas cada indivíduo necessita dela de uma forma diferente, que pode ser pelo aspecto social, nutricional, cultural e até afetivo. Com meu trabalho contribuo para que a sociedade reflita sobre a importância de suas escolhas para ter uma alimentação saudável em todos os âmbitos. É importante, por isso, trabalhar de acordo com os valores da empresa, sempre de forma acolhedora. É assim que levamos a qualidade do trabalho da equipe de nutricionistas e cozinheiras escolares aos clientes e ao público final, que são as crianças.

Bruna Gonçalves



Você, que ainda não faz parte do Grupo Paineiras, confira como é fácil fazer parte deste time vencedor.

Acesse

DENGUE: A SOLUÇÃO ESTÁ *em nossas mãos!*

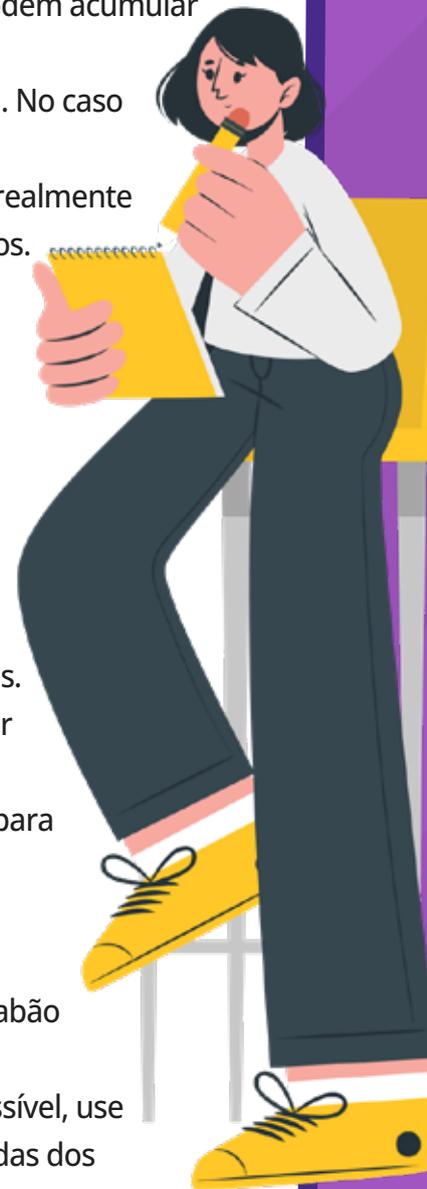
O Brasil registrou, nos primeiros dois meses de 2024, a marca de 740 mil casos de Dengue, doença infecciosa causada por um vírus transmitido pela picada da fêmea do “Aedes aegypti”, mosquito muito parecido com um pernilongo, porém menor e com manchas brancas nas patas e no corpo. A Dengue ocorre com mais intensidade no final do verão, quando as chuvas são mais corriqueiras. Os principais sintomas são febre alta, dores de cabeça, atrás dos olhos e no corpo, além de erupções avermelhadas na pele semelhantes a pequenos caroços. A Dengue mais comum pode ser controlada mediante tratamento que alivia os sintomas, mas há também a Dengue hemorrágica, que é mais perigosa e pode provocar sangramento nas gengivas, pele e intestino, podendo até matar se não houver cuidado imediato. De maneira geral, a forma hemorrágica ocorre com mais frequência quando a pessoa tem uma segunda infecção causada por outro subtipo do vírus. Mas isso não é uma regra, bem como o sangramento, que pode não ocorrer. A melhor forma de combater a Dengue é não deixar o mosquito nascer e, para isso, é preciso eliminar os locais que acumulam água, como pneus, garrafas, latas, vasos e pratinhos de plantas, bacias, copos, calhas, ralos, caixas d'água, entre outras superfícies com água onde as larvas podem se desenvolver ao serem depositadas. Lembre-se: até mesmo uma pequena tampa de refrigerante com água parada pode ser um criadouro do mosquito da Dengue. Faça sua parte na luta contra a doença e elimine tudo que pode acumular água, conscientizando as outras pessoas a tomarem a mesma atitude.



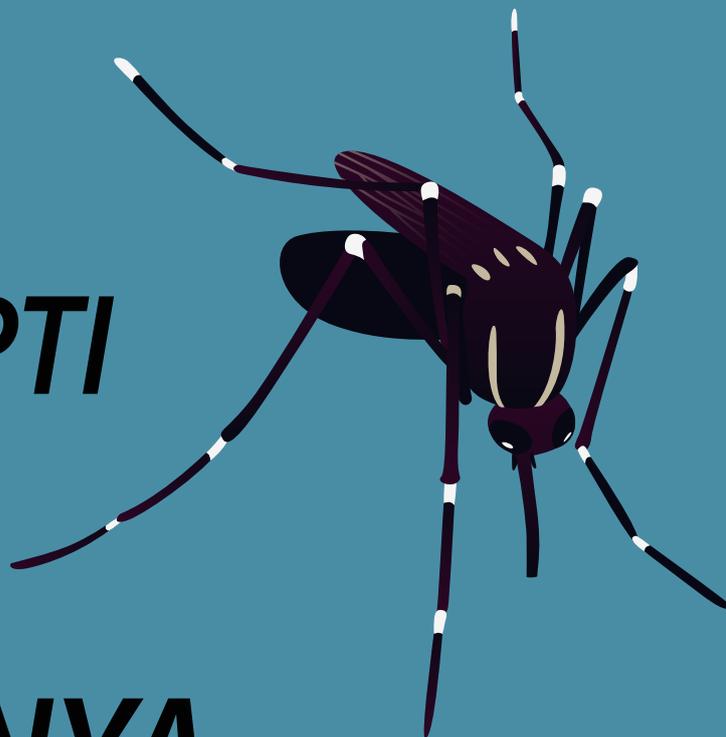


Dicas para evitar os criadouros da Dengue

- Não acumule entulhos e lixo e mantenha o quintal e outros espaços abertos limpos.
- Trate a água da piscina, mesmo as de plástico, com cloro, limpando-a uma vez por semana. Se ninguém for usar, cubra bem a piscina, mesmo se ela estiver vazia, certificando-se que ela não vai acumular água.
- Verifique calhas de água da chuva e veja se elas não estão entupidas. Lembre-se de remover folhas ou outros materiais que possam impedir o escoamento da água.
- Retire a água acumulada nas lajes ou em outras superfícies que podem acumular água parada. Mantenha esses locais secos e higienizados.
- Se tiver garrafas de qualquer tipo, encaminhe-as para a reciclagem. No caso das garrafas retornáveis, mantenha-as com o bico para baixo.
- Entregue pneus velhos aos serviços de limpeza urbana, mas caso realmente precise mantê-los, guarde-os em local coberto e mantenha-os secos.
- Garrafões de água, baldes e vasos de plantas vazios devem ser também guardados de boca para baixo. Nos pratinhos dos vasos de planta ou de xaxins, seja dentro ou fora de casa, escorra a água e coloque areia até a borda do prato.
- Verifique se há entupimento nos ralos de cozinha, do banheiro e de outros lugares da casa. Se houver, providencie o imediato desentupimento e, se não forem mais usados, mantenha os ralos tampados.
- Caixas d'água, cisternas e poços devem ser mantidos bem fechados.
- Evite ter bromélias ou plantas que acumulem água. Mas, se preferir tê-las, é indispensável regar as folhas, no mínimo, duas vezes por semana, com água sanitária na proporção de uma colher de sopa para um litro de água. Depois, não deixe água acumulada nas folhas.
- Feche bem o saco plástico das lixeiras, dentro e fora de casa, mantendo-as tampadas.
- Lave o vasilhame para água de animais domésticos com bucha e sabão em água corrente, pelo menos uma vez por semana.
- Lembre-se: mantenha os ambientes limpos e, sempre que for possível, use repelente, de preferência diariamente, pois ele pode evitar as picadas dos mosquitos.



AEDES AEGYPTI *causa também a* **ZIKA e a** **CHIKUNGUNYA**



Essas doenças podem também ser transmitidas pelo mesmo mosquito causador da Dengue, tornando a eliminação de qualquer lugar que acumule água parada uma prioridade ainda mais urgente. A Dengue, a Zika e a Chikungunya apresentam alguns sintomas semelhantes, fato que pode dificultar o diagnóstico médico. A Chikungunya também causa febre e dores no corpo, mas essas dores são concentradas principalmente nas articulações, ao contrário da Dengue, que causa dores musculares. Alguns sintomas da Chikungunya duram em torno de duas semanas, mas as dores articulares podem permanecer por vários meses. Casos de morte são muito raros, mas a doença, em virtude da persistência da dor, afeta bastante a qualidade de vida do paciente. Já a Zika é a doença que tem sintomas mais leves, como febre mais baixa, olhos avermelhados e coceira, o que leva muitas vezes a doença a ser confundida com alergia. A Zika não causa morte e os sintomas não duram mais do que sete dias. No entanto, é importante lembrar que a doença causa sérios problemas em gestantes e em seus bebês, tais como a microcefalia, ou seja, uma malformação em que a cabeça dos recém-nascidos é menor do que o esperado. A doença também está relacionada com uma síndrome neurológica que causa paralisia. O tratamento dessas doenças é praticamente o mesmo, uma vez que não existem medicamentos específicos para elas. Nos três casos, o doente deve permanecer em repouso e beber bastante líquido. A automedicação não deve ser feita e não se deve usar, acima de tudo, remédios que contenham ácido acetilsalicílico, como o AAS, que podem desencadear hemorragias. A melhor forma de diagnóstico da doença é através do exame de sangue, que ajuda na diferenciação das doenças. Por isso, procure sempre orientação médica.



Redobre a atenção: a **Covid-19** **NÃO ACABOU!**

O Ministério da Saúde revelou que, entre o dia 1º de janeiro a 10 de fevereiro de 2024, foram registrados 196.460 novos casos de Covid-19 em todo o país. O número de mortes nas seis primeiras semanas do ano também impressiona: naquele período, 1.127 pessoas perderam à vida por causa da Covid. Vale ressaltar que esses dados são anteriores ao carnaval, que deve promover um aumento na transmissão da doença. A vacinação completa, ou seja, a aplicação de todas as doses, é em qualquer época do ano a principal arma na luta contra os malefícios dessa doença que já matou milhões de pessoas em todo o mundo. Infelizmente, muita gente ainda ignora, por diversos motivos, a eficácia da vacina contra a Covid-19, que é comprovada cientificamente pelos mais importantes órgãos de regulação de medicamentos do mundo, como a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), no Brasil. Buscar o posto de saúde mais próximo e atualizar a caderneta de vacinação de crianças, jovens, adultos e idosos é um dever de todos aqueles que zelam pela saúde e bem-estar das pessoas. Isso vale tanto para a Covid-19 como para outras doenças que podem ser evitadas ou ter seus efeitos minimizados com a vacinação. Evitar aglomerações, usar máscaras de proteção e aplicar álcool em gel nas mãos continuam sendo outras formas seguras de prevenção. Buscar atendimento médico é fundamental quando surgem os sintomas da Covid-19, como tosse seca, coriza e obstrução nasal e, em casos mais graves, falta de ar e febre alta. Lembre-se: não use qualquer tipo de remédio por conta própria. Previna-se!



Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista – CRN 45.185

Bolo de casca de **banana**

A banana é uma das frutas mais conhecidas e apreciadas no mundo. No Brasil, que é o 4º maior produtor mundial de bananas, são consumidas anualmente em média, por habitante, cerca de 25 quilos da fruta. O que muita gente também não sabe é que a banana pode ser totalmente aproveitada, inclusive a sua casca. Confira, a seguir, uma deliciosa receita que explora tudo que a banana pode oferecer:

Ingredientes

- 6 bananas com casca
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 30g de fermento fresco
- 1/2 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1/2 pitada de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo

Bata as cascas de bananas e a água no liquidificador, juntando depois o óleo, os ovos e o fermento e batendo mais um pouco. Acrescente a farinha, o sal e o açúcar e misture. Por último, coloque na massa as bananas em rodelas. Em seguida, despeje a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo. Leve para assar em forno preaquecido, deixando crescer até dobrar de volume. Depois é só servir. Bom apetite!

Confira essa e outras dicas no livro “Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos” do programa Mesa Brasil, do Sesc.

[Acesse](#)

ATENÇÃO**INFORMAÇÕES SOBRE O VALE TRANSPORTE - VT**

Trata-se de um benefício que a empresa paga ao trabalhador para uso exclusivo do deslocamento de casa para o trabalho e vice-versa. Por isso, atenção:

- 1) Caso o colaborador opte pelo VT serão descontados 6% do seu salário.
- 2) A declaração falsa de endereço ou o uso indevido do VT constituem falta grave.
- 3) É proibida a acumulação do benefício do VT.

Use corretamente este direito!

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.



AGORA VOCÊ
PODE IMPRIMIR
O HOLERITE

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>

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

Abril 2024

Pagamento de Salário — 05/04

Pagamento de VR — 05/04

Pagamento de VT — 19/04

Pagamento de VA — 19/04

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!