



06 Bem-estar

Priorize diariamente todos os aspectos da sua saúde



07 Sociedade

Conheça as condições que promovem a qualidade de vida



08 Informação

iP faz 23 anos levando informação aos colaboradores



11 Culinária

Aprenda a fazer uma deliciosa pasta de castanha de caju caseira

**GRUPO PAINEIRAS:
EXCELÊNCIA NA LIMPEZA
PROFISSIONAL EM
ESPAÇOS EDUCACIONAIS**

Desde sua criação, o Grupo Paineiras se destaca pela qualidade dos serviços realizados por equipes treinadas, motivadas e que fazem a diferença. Essa é uma realidade fácil de constatar em todos os segmentos onde nossa empresa atua há quase 38 anos, como o da limpeza e higienização de espaços educacionais, que beneficia alunos de diversas idades, professores, funcionários e familiares que frequentam escolas atendidas pelo Grupo Paineiras. A cada dia, novos parceiros passam a contar com o trabalho de nossos profissionais que, diariamente, não medem esforços para superar todas as expectativas. Nesta edição você saberá mais sobre este assunto e conhecerá a nova parceria conquistada por nossa empresa. Confira!

página 03



“ *Antes, durante e depois, as atividades recebem toda a atenção para que sejam executadas com qualidade, eficiência e rapidez. A atenção à segurança é outra característica em nossas tarefas, sempre efetivadas a partir da rigorosa observação de nossas instruções operacionais.* ”



Nathalia Ueno
Diretora executiva

Verdade seja dita: cada tarefa tem sua particularidade e essa condição não pode ser ignorada em nenhuma hipótese. É assim que agimos no Grupo Paineiras, onde a especialização não é vista apenas como uma aptidão para atuar numa determinada área de interesse, mas como um processo amplo que deve considerar outros importantes aspectos. Um deles é o cuidado com os detalhes, que não passam despercebidos por nossas equipes. Antes, durante e depois, as atividades recebem toda a atenção para que sejam executadas com qualidade, eficiência e rapidez. A atenção à segurança é outra característica em nossas tarefas, sempre efetivadas a partir da rigorosa observação de nossas instruções operacionais. Para desempenhar suas atribuições com pleno êxito, nossas equipes utilizam equipamentos certificados e produtos em conformidade com as normas vigentes. Além disso, os profissionais tem apoio e orientação constantes de nossas lideranças, seja nos postos de trabalho ou de forma remota, o que permite acompanhar os serviços prestados em tempo real. Para arrematar, há o treinamento dos profissionais que, desde o momento em que ingressam no Grupo Paineiras, tem a chance de aprimorar seus conhecimentos para, assim, atuarem de maneira bem-sucedida com os demais colegas. É por tudo isso e muito mais que prevalece, nas nossas equipes, o sentimento de pertencimento, ou seja, a compreensão de que todos nós fazemos parte de algo que é bom para a vida das pessoas. Esse é, sobretudo, o ápice da verdadeira e completa especialização.



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



Nova parceria comprova qualidade na limpeza de espaços educacionais

Para o Grupo Paineiras, a limpeza profissional vai além da aplicação de técnicas operacionais ou o uso de equipamentos certificados e produtos de alta qualidade que preservam o meio ambiente. Nossa empresa acrescenta ainda o atendimento especializado em cada segmento em que atua, como os voltados à educação. Exemplo disso pode ser conferido em nossa mais nova parceria firmada no fim de 2023 com o Colégio Catamarã, situado em Moema, São Paulo. A escola oferece ensino bilíngue, sendo a primeira em educação personalizada do Brasil, do Infantil ao Ensino Médio em período integral. Fundado há 29 anos, o Colégio Catamarã ocupa desde 2022 um amplo prédio instalado numa área de 7.400 metros quadrados, onde foram distribuídas 34 salas de aula, seis salas multiuso, dois laboratórios, três refeitórios, duas bibliotecas, assim como um ginásio poliesportivo, quadras, playground e um auditório para 144 pessoas. Para manter tudo limpo e higienizado, o Grupo Paineiras dispõe de profissionais empenhados em oferecer serviços que proporcionem bem-estar a alunos, professores e a todos que frequentam o estabelecimento educacional. Cada atividade ganha um toque especial de carinho e atenção por parte da equipe, que não mede esforços em atender as expectativas de todos. É dessa forma envolvente e afetiva que nossas ações técnicas se destacam e conquistam, a cada dia, novos clientes nas mais diversas áreas, como a educacional.

Saiba mais sobre o Colégio Catamarã.

Acesse



O que diz nossa cliente



Meu primeiro contato com o Grupo Paineiras foi na Feira Bett Educar em 2022, quando conheci um pouco dos serviços prestados e logo percebi que era o que procurava. Pensei que aquela seria uma empresa que gostaria de firmar parceria. Comento que foi um “namoro à distância” até a efetivação da parceria e que valeu todo esforço e empenho para viabilizá-la. Procurava uma empresa profissional, com valores e que tivesse o olhar diferenciado para o seu colaborador; este olhar diferenciado identifiquei no alinhamento do Grupo Paineiras com a proposta do Colégio Catamarã. Iniciamos os trabalhos no dia 18 de dezembro de 2023. Logo de início, as equipes, principalmente a de manutenção e limpeza, tiveram muitos desafios; estávamos em período de muitas reformas e era necessário fazer a limpeza detalhadamente. Em momento nenhum [os profissionais do Grupo Paineiras] desanimaram ou esmoreceram. Procurávamos juntos às soluções para os desafios, sempre com otimismo. Eles continuaram firmes, com foco no trabalho, com muito profissionalismo e dedicação. O trabalho foi desafiador, mas concluído com sucesso, e pudemos comemorar com um café da manhã como forma de agradecimento por todo o trabalho desenvolvido nos meses de dezembro e janeiro. Aproveito este canal para ampliar o meu agradecimento a toda a equipe comercial da Paineiras (Wilson e Fernanda) e aos supervisores das áreas durante todo este processo. Que esta parceria dure por muitos e muitos anos e que possamos continuar crescendo juntos.

Katia Onishi

Coordenadora Administrativa / Colégio Catamarã

Quer saber mais sobre o novo cliente do Grupo Paineiras?

[Acesse](#)



ORGULHO DE SER *Paineiras*



Trabalho no Grupo Paineiras há 3 meses, mas atuo na área da limpeza a mais de 25 anos, sendo que na maior parte desse tempo fui encarregada ou supervisora. Foi chamada para a entrevista por um site de empregos e, desde então, trabalhar no Grupo Paineiras tem sido um sonho realizado. Já conhecia a empresa e sempre tive vontade de trabalhar nela e estou gostando muito da experiência. Agradeço a oportunidade de fazer parte deste time. Minha primeira atividade no posto é vistoriar o prédio e conferir se tudo foi concluído pela turma da tarde. Depois faço a diluição dos produtos, verifico se os auxiliares precisam de material, efetuo atividades administrativas diárias e faço rondas no prédio. Ainda atendo as demandas que os professores e os clientes nos mandam pelo WhatsApp. O supervisor sempre me ajuda com o preenchimento dos documentos e com nossas atividades. Os clientes são super gentis comigo e com a equipe; fomos muito bem recebidas, já que é um contrato novo. Sempre falo para minha equipe que devemos trabalhar com o que gostamos e ter respeito com todos.

Maria Aparecida Galvão



Trabalho há um pouco mais de dois meses no Grupo Paineiras e, antes, já estava neste posto, trabalhando na área da limpeza. Entrei na empresa por indicação da cliente, que me fez a proposta e decidi ficar. Trabalhar no Grupo Paineiras tem sido uma experiência nova e, como já estava no posto, ficou mais fácil a adaptação. A cliente é muito atenciosa comigo; tenho uma ótima relação com ela. Ao chegar faço a limpeza das áreas mais críticas e, durante o restante do dia, vou mantendo e atendendo as demandas que são passadas. Tenho todo o apoio da encarregada, que me orienta sobre as demandas, assim como da cliente, que também nos orienta sobre o que precisamos fazer no decorrer do dia. Um dos cuidados que temos é com o uso correto dos equipamentos de segurança!

Samanta dos Santos Macena



Trabalho no Grupo Paineiras há pouco mais de dois meses. Antes eu trabalhava neste mesmo posto e ingressei na nova empresa por indicação do Colégio Catamarã. Fazer parte do Grupo Paineiras tem sido uma experiência nova e estou me adaptando bem com os novos métodos de trabalho. Já conhecia o posto e, portanto, isso torna mais fácil minha adaptação. Tenho uma boa relação com a cliente, que pergunta se estamos bem e se precisamos de algo. Eu me sinto muito bem trabalhando no colégio. Busco atender as demandas que nos são passadas; tenho um encarregada que nos direciona para os trabalhos do dia, assim como a cliente que nos dá todo o suporte para seguirmos com a operação. Temos constante cuidado com nossa saúde e proteção, usando sempre os EPIS cedidos por nossa empresa.

Mailza Teles de Oliveira

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

Acesse

PRIORIZE SEMPRE SUA SAÚDE, MAS DE FORMA *completa!*

O Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, comemorado em 6 de abril, surgiu com o objetivo conscientizar a sociedade sobre a importância da adoção de rotinas que permitam a inclusão de hábitos saudáveis. Outra intenção é mudar o conceito de que ter saúde significa não ter doenças. É preciso, portanto, levar em consideração outras dimensões que vão além da saúde física que prioriza, principalmente, a preferência por uma alimentação equilibrada e a prática frequente de exercícios físicos. A primeira delas é a saúde mental, que é relacionada ao equilíbrio de emoções e sentimentos perante desafios, conflitos, mudanças e demais eventos que ocorrem na vida. Há também a saúde social, que necessita da manutenção de relações saudáveis com a família, amigos, colegas de trabalho e comunidade em geral. Outras dimensões são a saúde financeira, relativa ao equilíbrio entre ganhos e gastos; a saúde intelectual, desenvolvida por atividades culturais e de aprendizagem, de exercício da criatividade e de ações que são somadas aos conhecimentos pessoais e profissionais; a saúde ocupacional, que visa promover o bem-estar e a segurança dentro e fora do ambiente de trabalho; e a saúde espiritual, que tem como foco as crenças e a fé dos indivíduos. Ao compreender essa abrangência da saúde, as pessoas podem aprimorar suas posturas frente a essas dimensões, ganhando muito mais qualidade de vida.



Conheça as condições para ALCANÇAR QUALIDADE DE VIDA



Qualidade de vida é outro conceito que envolve diversos aspectos da existência humana. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Isso significa que esse conceito se refere à percepção de que a vida tem muito mais qualidade quando são observadas as condições de bem-estar físico, mental e emocional das pessoas, assim como a plena participação delas nas mais diversas atividades sociais. Os indivíduos passam a experimentar maior satisfação com o ambiente em que vivem quando estabelecem relações significativas com amigos, família e comunidade da qual fazem parte. Essa vivência ganha projeção quando acontece em ambientes seguros, limpos, saudáveis, agradáveis e que permitem o acesso a serviços essenciais. Ganha destaque, neste contexto, o nível de independência das pessoas, que se tornam capazes de tomar decisões importantes sobre suas próprias vidas. O acesso à educação de qualidade e as oportunidades de trabalho também estão relacionados à qualidade de vida, assim como a busca por hábitos saudáveis que promovam à saúde em todas as suas dimensões. Conscientizar a todos sobre a necessidade de criar essas condições é o primeiro passo para uma vida com qualidade.



Informativo Paineiras: 23 ANOS TRAZENDO INFORMAÇÃO DE QUALIDADE

Há mais de duas décadas, mais precisamente em abril de 2001, o Grupo Paineiras lançou a primeira edição do Informativo Paineiras. Desde aqueles exemplares, ainda impressos em papel, somaram-se outras 275 edições mensais, sempre registrando as conquistas obtidas por nossa empresa e os desafios vencidos por nossas equipes. Prestes a completar “bodas de prata”, o iP continua cumprindo a missão que lhe foi dada: informar com qualidade. Isso ocorre não apenas por causa da variedade dos temas discutimos em nosso jornal, mas principalmente pela busca do aprimoramento constante dos conteúdos, que são regularmente associados aos fatos que são destaque na sociedade. Um exemplo, entre vários outros, foi a edição de março, que tratou do aumento dos casos de dengue no Brasil. Já neste mês apresentamos um dos mais recentes clientes do Grupo Paineiras. A atualidade é, para o iP, um compromisso que tem sido cumprido desde a edição que lançou este jornal, que também não para de avançar. Evidência disso aconteceu na pandemia, em 2020, quando o informativo passou a ser digital, com distribuição feita pelos canais de WhatsApp do Grupo Paineiras. A medida não só ajudou a aprimorar os conteúdos, mas permitiu atingir mais pessoas que, antes, tinham dificuldade de receber os exemplares em papel. Outra recente evolução foi a inclusão, na equipe de produção do jornal, da Voz Ativa Comunicação Estratégica, empresa especializada na gestão estratégica em comunicação e marketing digital. Em cada nova fase, o iP segue em frente, contanto a história do Grupo Paineiras e fazendo história no segmento da comunicação institucional.

Confira as edições on-line do iP de 2012 até 2024.

[Acesse](#)

Saiba mais sobre a Voz Ativa Comunicação Estratégica.

[Acesse](#)

Os benefícios da castanha de **caju**

A qualidade da castanha do caju pode ser definida como um conjunto de características organolépticas, ou seja, aquelas que podem ser facilmente percebidas pelos nossos sentidos, como gosto, sabor, cor, odor, entre outras. A castanha também é considerada uma fonte de proteína de alta qualidade, rica em ácidos graxos poli-insaturados de grande valor energético, que apresentam elevados teores de minerais. Chamadas de “gorduras boas”, as oleaginosas são ricas em vitaminas, minerais, fibras, carboidratos, proteínas e gorduras insaturadas (mono e poli-insaturadas). Apesar das castanhas serem uma ótima opção de lanche durante o dia é necessário atenção para não exagerar na porção consumida pois, devido ao alto teor de gorduras, seu valor calórico é elevado. A melhor forma de consumir castanhas é *in natura* e sem sal. Isso porque, muitas vezes, no processo industrial, adiciona-se óleo na torra e, além disso, as versões saborizadas geralmente contém sal e açúcar em excesso. Assim, caso o consumidor prefira maior crocância e um sabor acentuado, é preferível assá-las em casa em fogo baixo por alguns minutos ou torrâ-las em uma frigideira.



A energia que vem do **caju**

O caju tem sua fonte geradora no cajueiro, planta nativa no Brasil. O fruto é uma matéria-prima explorada pela indústria de beneficiamento posto que, dele, se obtém a amêndoa da castanha do caju e o líquido da castanha do caju. Um fruto é rico de nutrientes e possui em sua composição o ômega 3 que, quando ingerido, ajuda a potencializar o sistema imunológico, além de diminuir o colesterol ruim (LDL) e aumentar o colesterol bom (HDL). O caju também possui alta concentração de ferro, o que auxilia na prevenção de doenças, como a anemia. Como a castanha de caju participa do grupo das oleaginosas, que são basicamente qualquer tipo de vegetal de onde se possa se extrair óleo, ela contribui muito quando incorporada em dietas para perda de peso. Isso ocorre porque a castanha do caju é rica em minerais, lipídios, zinco, cobre, vitamina E, contribuindo como antioxidante, combatendo as inflamações no organismo, auxiliando as células a funcionarem melhor e, conseqüentemente, evitando o acúmulo de gordura.



Lucélia Rocha Carvalho / Nutricionista – CRN 45.185

Pasta de castanha de caju caseira

A Pasta de Castanha de Caju, também conhecida por Manteiga de Castanha de Caju, é muito gostosa e versátil. Feita 100% de castanhas de caju cruas, fica cremosa e é simples de ser preparada em casa. Fonte de proteínas e gorduras boas, é ótima para consumir sozinha ou servida com frutas, passando no pão e incrementando vitaminas e bolos. Confira a receita:

Ingredientes 2 xícaras de castanhas de caju cruas, sem sal

Modo de Preparo

Distribua as castanhas de caju em uma assadeira e leve ao forno até que elas fiquem levemente torradas. O tempo varia de forno para forno e, por isso, é preciso ficar atento para não as queimar. Leva aproximadamente 10 minutos para a torra e, depois disso, retire do forno e espere esfriar. Em seguida, leve as castanhas de caju a um processador de alimentos e bata até obter uma mistura homogênea. Dependendo do processador que você estiver usando, isso pode levar um tempinho. Nesse caso, desligue o aparelho, raspe as laterais com uma espátula e espere um tempo para que o óleo das castanhas seja liberado. Bata novamente e repita o processo até obter a textura de sua preferência. Você também pode usar um liquidificador, mas ele só deve ser uma opção se for muito potente. Caso contrário, há grandes chances de acabar queimando durante o preparo. Uma vez processado, guarde a pasta em um recipiente fechado por até um mês, em temperatura ambiente, ou por até três meses dentro da geladeira.



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.

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

Maio 2024

Pagamento de Salário — 06/05

Pagamento de VR — 06/05

Pagamento de VT — 20/05

Pagamento de VA — 20/05

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!