



Engajamento

Colaboradores destacam importância do Rótulo Ecológico



Nossos parceiros

Grupo Paineiras: uma empresa que é amiga da natureza!



Saúde

Faça todo dia ser o Dia Mundial da Higiene das Mãos



Culinária

Aprenda a fazer um delicioso hambúrguer de soja

Recertificação do Rótulo Ecológico PE 311 consolida compromisso com o meio ambiente



A certificação ambiental obtida em 2023 teve a recomendação para recertificação feita pelos auditores externos da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) que, entre 6 e 8 de março, visitaram a sede de Poá e os postos Atech e Shopping Parque da Cidade, em São Paulo. Na ocasião, foram verificadas as iniciativas do Grupo Paineiras nos serviços de limpeza e higienização para reduzir ou eliminar impactos ao meio ambiente. A recertificação confirmou que nossa empresa tem mantido e aprimorado as boas práticas que preservam os recursos naturais. A vitória foi, mais uma vez, resultado do comprometimento dos profissionais do Grupo Paineiras em todas as fases do processo de certificação. Confira, nesta edição, uma matéria especial que traz depoimentos de pessoas que participaram dessa conquista.

página 03



“ **Nossa intenção é transformar a conscientização em atitudes reais que ajudam a mudar comportamentos.** ”



Nathalia Ueno
Diretora executiva

O compromisso com a preservação do meio ambiente deve ir além das palavras. É assim que pensamos e agimos no Grupo Paineiras, que cuida da natureza com a mesma responsabilidade dedicada a cada serviço. Essas ações ambientais estão sempre ligadas à preservação e isso ocorre desde a escolha e aplicação de produtos biodegradáveis até os procedimentos de descarte dos resíduos gerados nas tarefas de limpeza e higienização. O desperdício é outra preocupação integrada às rotinas de nossos profissionais, que são orientados a agirem corretamente quanto ao uso sustentável de água e de energia elétrica. Aliás, a preservação e o uso sustentável dos recursos naturais são ações reais que estão vinculadas diretamente às estratégias de atuação do Grupo Paineiras. Em cada serviço que oferecemos é possível ver tais evidências. Não é, portanto, apenas uma argumentação, mas uma atuação concreta que faz a diferença à vida de cada um de nós. Nossa intenção é transformar a conscientização em atitudes reais que ajudam a mudar comportamentos. No Grupo Paineiras isso é uma evidência revelada na forma consciente de atuação de nossos colaboradores nos postos de trabalho. Essa constatação é também potencializada quando sabemos que essas pessoas aplicam em suas casas e outros ambientes os conhecimentos e hábitos adquiridos em nossa empresa. Tudo isso faz com que a teoria vire prática e o discurso se transforme em ação. É assim que preservamos a natureza; é assim que mudamos o mundo!



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

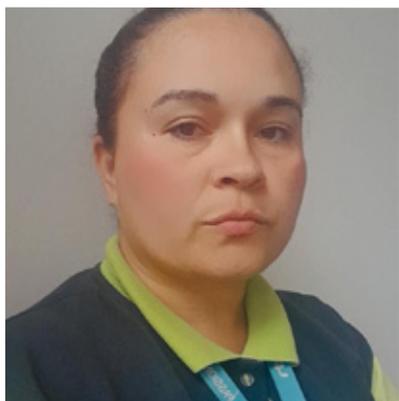
Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



Rótulo Ecológico *do Grupo Paineiras recebe recertificação*

O fato aconteceu após as auditorias externas feitas entre 6 e 8 de março na sede do Grupo Paineiras, em Poá; e nos postos Atech e Shopping Parque da Cidade, em São Paulo; por representantes da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas). Essa entidade criou o Rótulo Ecológico em 1995 para promover a proteção do meio ambiente, estimular inovações ambientais nas empresas e desenvolver a conscientização das pessoas para a preservação dos recursos naturais e o consumo sustentável. A recertificação é um processo pelo qual uma empresa tem seu certificado renovado após auditoria realizada para verificar se os produtos ou serviços oferecidos por uma empresa continuam atendendo aos critérios estabelecidos para minimizar e acabar com os impactos negativos gerados por suas atividades no meio ambiente. Nas auditorias realizadas nos postos atendidos pelo Grupo Paineiras, os auditores verificaram os processos relacionados aos serviços de limpeza e conservação, com destaque para as ações de redução no consumo de água, luz e descarte de resíduos, entre outros itens avaliados. Assim como ocorreu no ano passado, os avaliadores notaram que as iniciativas implantadas e mantidas por nossas equipes nos postos têm sido aprimoradas, tornando ainda mais eficientes os procedimentos de trabalho.

O que dizem nossos colaboradores sobre o Rótulo Ecológico



Na área da reciclagem, em casa ou no posto, eu oriento para separar o lixo; se vejo uma luz acesa passo e apago e economizo o máximo de água. Aqui no posto a gente trabalha com produtos ecológicos, que são todos etiquetados e organizados. O lixo orgânico é separado dos recicláveis, como o plástico. Entendo que, para o Grupo Paineiras, ter o certificado ecológico é muito bom porque ajuda na proteção da natureza.

Geciane Pereira de Souza
Encarregada de limpeza



Tenho 15 anos de Grupo Paineiras e conheci o Rótulo Ecológico quanto trabalhei na Atech. A minha contribuição no posto é manter o ambiente sempre limpo, reciclar os materiais em seus devidos lugares e aplicar os produtos usados pelo Grupo Paineiras, que são biodegradáveis. Acho isso tudo muito importante, pois não vai agredir o meio ambiente. Perto de casa passa o coletor de reciclagem e, por isso, estou sempre reciclando e colaboro com o meio ambiente. Evito o desperdício de água e de luz; sempre que vejo um ambiente com luz acesa, eu apago.

Marleide Souza dos Santos Pereira
Auxiliar de limpeza



Aqui no posto fazemos a separação do material reciclável quando manipulamos o lixo. Faço isso também em minha casa, onde temos o hábito de fazer reciclagem dos materiais descartáveis e o descarte de óleo corretamente. Avalio como positiva a minha contribuição à preservação da natureza, pois no Brasil esse ainda é um processo que requer maior investimento e muita conscientização para que alcancemos níveis positivos em longo prazo.

Edilson Epifânio da Silva Batista
Encarregado



Na minha casa fazemos uso consciente da água, reaproveitamento da água da máquina para lavagem do quintal, separação dos resíduos para coleta seletiva. Já no posto, no dia a dia de trabalho, usamos produtos biodegradáveis, evitamos desperdício de água e luz, usamos de forma consciente os insumos higiênicos, fazemos a separação dos resíduos e conversamos diariamente com os colaboradores a respeito do planeta que visamos para nossos filhos e netos. Avalio a recertificação do Rótulo Ecológico de uma forma bem positiva, pois visa a conscientização da equipe e ressalta a importância de fazermos o diferente. Multiplicamos para além do nosso ambiente de trabalho essa prática, para que ela se amplie cada vez mais e seja vista pelas nossas autoridades como uma necessidade de investimento em projetos e ações.

Luana Ferreira Urias
Supervisora operacional



Rótulo Ecológico:

O SELO DA EMPRESA “AMIGA DO MEIO AMBIENTE”

Você, ao comprar um produto ou usar um serviço, já pensou se eles geram algum prejuízo à natureza? Esse questionamento levou a criação do Rótulo Ecológico, que é um certificado encontrado em produtos ou serviços que preservam o meio ambiente. O rótulo mostra que aquilo que é comprado ou usado foi feito pensando no bem-estar das pessoas e do planeta. Isso significa que, em cada etapa de elaboração de um produto ou de um serviço, existem ações que causam menos poluição e usam menos recursos naturais. Para ganhar esse selo, as empresas precisam passar por algumas verificações que, no Brasil, são feitas pela ABNT. As dicas a seguir valem também para o nosso dia a dia. Confira:

Seja gentil com a natureza: o produto ou serviço não pode fazer mal ao planeta. Isso significa que ele deve ser feito e usado sem causar poluição ou destruição.

Use o que a natureza gosta: produtos e serviços devem ser feitos com materiais que não agredem a natureza, como produtos biodegradáveis, ou que foram reciclados, como o papel.

Evite o que é ruim: não use aquilo que tem ingredientes que fazem mal às pessoas ou para o meio ambiente, como produtos de limpeza que não desaparecem na natureza.

Faça sem desperdiçar: use somente o necessário, como a água e a energia elétrica, e recicle materiais que muita gente joga no lixo, como vidro, plástico, papelão e metal.

Conscientize as pessoas: fale a todos o que você faz para preservar a natureza, seja reduzindo ou eliminando ações poluidoras, seja usando corretamente os recursos naturais.

GRUPO PAINEIRAS FAZ A DIFERENÇA NA APLICAÇÃO DO ESG

Quando o assunto é meio ambiente e ações sustentáveis, o Grupo Paineiras oferece sempre a seus clientes as melhores e mais atualizadas práticas do mercado. Para atingir esse objetivo, nossa empresa conta com uma equipe de especialistas, como engenheiros, biólogos e técnicos em diversas áreas, que tem amplo conhecimento sobre a aplicação do ESG, sigla em inglês que significa *Environmental, Social and Governance* que, em português, engloba toda ação Ambiental, Social e de Governança da empresa. Em resumo, o ESG permite conhecer o quanto nossa empresa é socialmente consciente, sustentável e corretamente gerenciada, com destaque no contexto ambiental. Esses critérios consideram os impactos de nossas atividades no meio ambiente, na sociedade e na governança corporativa. É uma forma de garantir que as empresas também contribuam positivamente para o planeta e para a sociedade. No Grupo Paineiras, isso acontece quando nossos especialistas recomendam a implementação de programas internos de gerenciamento de resíduos ou a adoção de práticas de limpeza sustentáveis. A limpeza sustentável também é uma forma de prevenção, pois utiliza produtos que não agredem à saúde e o meio ambiente. Com as nossas práticas, nossos clientes podem reduzir seu impacto ambiental e alinhar suas agendas ESG.





Higienização das Mãos: UMA BARREIRA CONTRA DOENÇAS



A higienização das mãos é uma prática muito simples, mas que desempenha importante papel na prevenção de diversas doenças. Isso acontece porque as mãos estão em constante contato com diversas superfícies e substâncias onde estão micróbios e bactérias que causam as enfermidades. Levar a mão à boca, aos olhos e outras partes do rosto é, por exemplo, a forma mais rápida para ficar doente e isso ninguém quer ou deseja. É por isso que, anualmente, em 5 de maio, comemora-se o Dia Mundial da Higiene das Mãos. A data, criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), tem o objetivo de conscientizar sobre a importância desse ato tão simples, mas que gera grandes resultados à saúde pública. As infecções associadas à falta de higiene nas mãos estão entre as ocorrências mais frequentes nos serviços de saúde. A cada ano, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), ocorrem em todo o mundo 136 milhões de casos de infecções resistentes a antibióticos. Por isso é fundamental que as pessoas compreendam e pratiquem a higiene das mãos, que é considerada uma das medidas mais eficazes para evitar doenças que podem levar, em casos mais graves, à morte.

Lavar as mãos: UMA AÇÃO CONSTANTE QUE GARANTE SAÚDE!

Lavar as mãos é uma das maneiras mais eficazes para prevenir a propagação de doenças. Isso deve ser feito várias vezes ao dia, preferencialmente com água e sabão e principalmente antes de comer, depois de usar o banheiro, ao chegar em casa e após tossir ou espirrar. Confira, a seguir, como é fácil praticar esse ato que preserva vidas e faz bem à saúde:

1

Molhe as mãos com água.



2

Aplique sabão suficiente para cobrir toda a mão.



3

Esfregue a mão direita sobre a esquerda e, depois, faça o contrário.



4

Esfregue uma palma da mão contra a outra, entrelaçando todos os dedos.



5

Esfregue os dedos de uma mão contra a palma da outra.



6

Enxágue bem com água corrente.



7

Seque as mãos com uma toalha limpa de papel ou ao ar livre.



Lembre-se: na falta de água, use álcool em gel com pelo menos 60% de álcool para limpar as mãos. Ensine crianças e idosos sobre a importância e o método correto de lavar as mãos.

A soja e derivados: **fontes de proteínas naturais!**

A soja é uma leguminosa rica em proteínas, fibras, fonte de gorduras boas, minerais como cálcio, ferro, magnésio, zinco, selênio e vitaminas do complexo B. Esse grão é uma matriz alimentar com todas as suas partes exatamente como a natureza fez. Seus derivados mais conhecidos são a bebida de soja (ou leite de soja), óleo de soja, molho de soja, tempê, tofu e proteína texturizada de soja (PTS). Quando falamos de soja, as pessoas ficam preocupadas com os organismos geneticamente modificados, mas esquecem que o boi, a galinha, os ovos, o porco, a vaca e o leite, o peixe e outros animais se alimentam de soja. Aliás, 80% da soja produzida no Brasil é direcionada à alimentação dos animais da pecuária. A PTS é produzida a partir da farinha de soja desengordurada, obtida por meio de um processo de extração que remove a maior parte das gorduras. Em seguida é misturada com água e, às vezes, corantes e flavorizantes, formando uma massa. Essa massa de soja vai para um processo chamado extrusão, onde é cozida a altas temperaturas e pressão, causando sua expansão e uma textura semelhante à carne. Depois é cortada em diferentes formas, tamanhos ou transformadas em flocos. O próximo passo é desidratar para remover a umidade, manter a textura desejada e prolongar sua vida útil. É esse processo de retirada da gordura e parte do carboidrato da soja, que torna a PTS altamente concentrada em proteínas e fibras.



A riqueza contida na proteína texturizada de **soja**

Fazer a PTS é bem simples e ela não precisa de remolho, como todas as leguminosas, pois a proteína texturizada de soja já passou por diversos processos térmicos e, assim, boa parte dos fatores inibidores de proteases, lectinas, fitatos e fibras fermentativas foram reduzidas. Não se esqueça que a soja em grãos ou qualquer outra leguminosa, antes de serem cozidas, devem passar por remolho de, no mínimo, 12 horas, trocando a água pelo menos uma vez neste período. Outro alimento derivado da soja que é bastante comum, versátil e nutritivo é o tofu, que é feito de forma artesanal. Os grãos de soja são moídos e cozidos em água até formar uma pasta, que é filtrada para extrair o “leite” da soja. Esse leite recebe um coagulante, que faz com que as proteínas se juntem formando uma “coalhada” que, em seguida é prensada, moldada e cortada. O Tofu tem uma textura firme e sabor delicado, sendo muito parecido com o queijo. Ele tem cor branca cremosa e, quase sempre, a forma de blocos. Essa rica fonte de proteínas é usada em diversas receitas, revelando versatilidade.



A versatilidade dos hambúrgueres de soja

Não importa a forma de consumir: a soja é sempre um alimento seguro e nutritivo. Ao trocar a carne, leite e ovos por soja e seus derivados, você ajuda a reduzir os impactos negativos no meio ambiente, melhorando a sua saúde e sendo mais ético no que diz respeito aos direitos dos animais. Confira, a seguir, uma receita que ensina a fazer hambúrgueres de soja:

Ingredientes

- 1 xícara de proteína texturizada de soja (da pequena)
- Farinha de trigo
- Shoyu
- Alho a gosto
- Cebola a gosto
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto

Modo de Preparo

Hidrate a proteína de soja por 15 minutos. Lave bem, esprema até sair toda a água e reserve. Em uma panela, doure em um fio de azeite, o alho e a cebola. Acrescente a soja, o cheiro verde e adicione um pouco de shoyu. Quando secar o shoyu, desligue e espere esfriar. Numa vasilha, coloque a soja e vá adicionando farinha até dar o ponto de poder fazer os hambúrgueres. Frite numa frigideira antiaderente com um fio de azeite ou óleo, tampando para cozinhar por dentro.

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

Pagamento de Salário — 05/06

Pagamento de VR — 05/06

Pagamento de VT — 20/06

Pagamento de VA — 20/06

Junho
2024

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!