



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

O Informativo Paineiras mudou. E para melhor!

Prestes a completar 24 anos, nosso jornal está mais dinâmico, com textos curtos, objetivos e com letras maiores para facilitar a leitura. O que não muda é a qualidade das informações que o iP traz para você, todos os meses. Aqui você confere tudo que acontece no Grupo Paineiras e ainda tem acesso a muito conhecimento em diversas áreas, como saúde, segurança, treinamento, nutrição, comportamento, educação e cultura, entre outros assuntos. Confira as melhorias que preparamos e compartilhe o iP com seus amigos e familiares. **PÁGINA 3**



Os riscos existentes na internet



Livre-se do vício em jogos on-line



A versatilidade e força da soja

Em abril de 2001, nossa empresa deu um grande passo ao criar o Informativo Paineiras, o iP. Falta, portanto, bem pouco para as bodas de prata e, por isso, nada melhor do que comemorar de roupa nova.

Nathalia Tiemi Ueno

Diretora Executiva



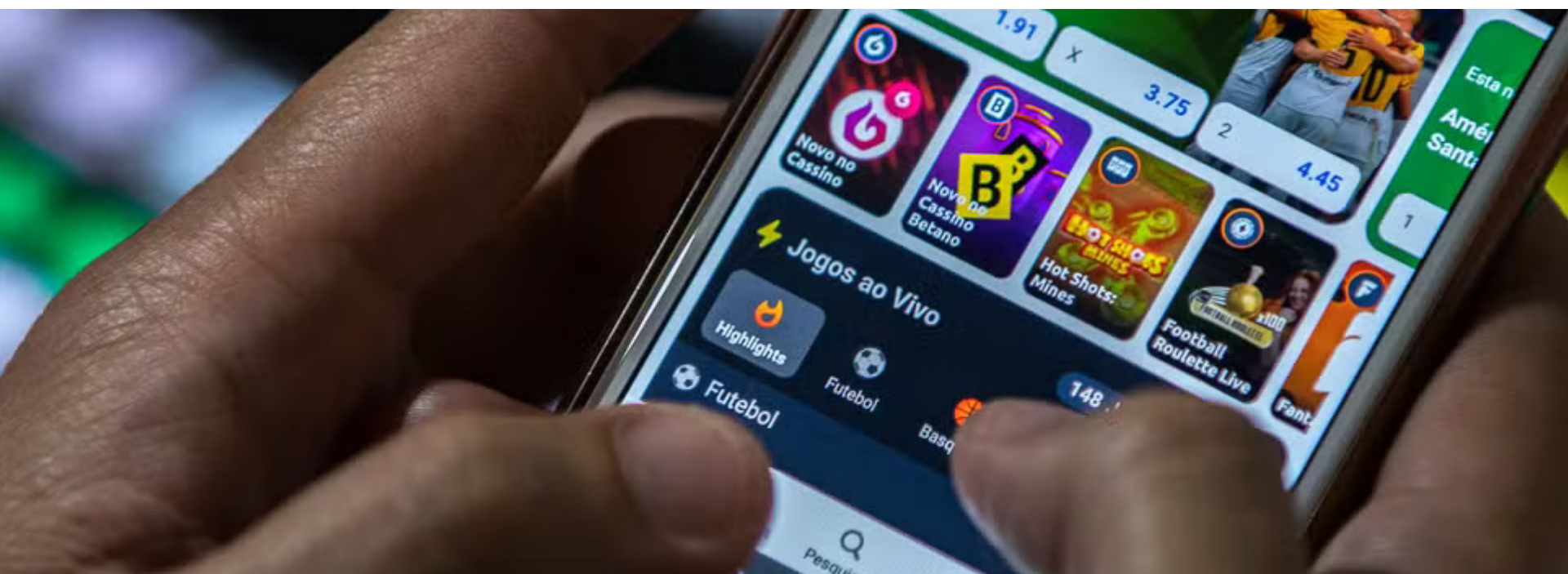
Comunicação: uma prioridade constante

Saber comunicar, seja por palavras faladas ou escritas, é um diferencial para quem deseja se destacar na sociedade. Isso vale para o ambiente de trabalho, onde uma informação passada de forma correta torna-se uma ferramenta de qualidade para o êxito das atividades. Desde sua fundação, em 1986, o Grupo Paineiras aposta na melhoria contínua da comunicação com seus colaboradores, clientes e parceiros. Em abril de 2001, nossa empresa deu um grande passo ao criar o Informativo Paineiras, o iP. Falta, portanto, bem pouco para as bodas de prata e, por isso, nada melhor do que comemorar de roupa nova. A reformulação torna o jornal mais acessível, principalmente para leitura no celular. Com letras maiores e textos objetivos, o IP não desiste de noticiar de forma precisa, com o melhor e mais atualizado conteúdo. Este informativo é para você, sua família e amigos. Por isso, ajude a compartilhar o iP que você recebe todo mês em seu celular. Faça como o Grupo Paineiras: comunique com qualidade!



Lute contra o vício em jogos online!

Muita gente que tem entre 40 a 50 anos deve se lembrar dos fliperamas, onde havia máquinas de jogos eletrônicos, como as de pinball. Para jogar eram usadas fichas que os jogadores compravam em grande quantidade, ainda mais se estivessem perdendo. Assim como em qualquer jogo que envolve dinheiro, perder é a certeza maior, assim como vícios que podem surgir com o tempo. Isso ainda acontece, mas os jogos foram parar na internet, onde há muitos aproveitadores e trapaceiros que enganam um número maior de pessoas que não consegue parar de apostar. A insistência em vencer aplicativos programados para vencer gera dívidas e pode destruir famílias. Segundo o Departamento de Psiquiatria da Universidade de São Paulo, o Brasil tem uma média de dois milhões de pessoas viciadas em jogos. Trata-se, portanto, de um problema abrangente.



Fatores que contribuem para o vício

Muitos aplicativos de jogos on-line querem conquistar a atenção e o dinheiro dos jogadores e são projetados para serem viciantes. Por isso eles usam mecanismos que desregulam o sistema de recompensa do cérebro, aumentando a liberação de substâncias que criam sensações de prazer. O mesmo acontece nas apostas feitas nas Bets, que são empresas que usam o futebol e outros esportes como motivação para jogar. Confira mais fatores que estimulam o vício:

Acesso e disponibilidade: isso permite que as pessoas joguem a qualquer momento e lugar, aumentando a frequência do jogo.

Estímulos por imagens e sons: jogos, como o do Tigrinho, são coloridos e tem muitos estímulos auditivos que aumentam a sensação de emoção e prazer.

Promessas de ganhar muito dinheiro: esses são os maiores atrativos, especialmente para quem passa por dificuldades econômicas.



Impactos dos jogos à saúde e vida social

O vício em jogos on-line causam problemas emocionais e sociais e geram perdas que vão além do dinheiro. Confira os casos mais graves:

Ansiedade e estresse: a preocupação com as perdas de dinheiro e a necessidade de recuperar o que foi gasto podem causar altos níveis de estresse e de ansiedade, prejudicar a saúde mental e estimular a dependência.

Problemas de relacionamento: Existem pessoas que apostam o próprio salário na crença de que ganharão prêmios valiosos. Porém, na maioria dos casos, isso não acontece. Por isso o vício pode levar a conflitos familiares e até a divórcios.

Dificuldades no trabalho ou estudos: dedicar tempo aos jogos pode resultar baixo desempenho nas atividades profissionais e no aprendizado. Isso ocorre principalmente por conta do uso constante do celular para fazer apostas on-line.



Evite apostar e não jogue dinheiro fora

O vício em jogos on-line é um mal que pode ser vencido quando são usadas estratégias práticas. Confira:

Reconheça o problema: esse é primeiro passo para começar a mudança. Depois pense sobre quais são os momentos e os motivos da vontade de jogar. Isso ajuda a entender e a evitar situações que desencadeiam o vício.

Evite o acesso aos jogos: existem, nos computadores e celulares, meios para bloquear o acesso a sites e aplicativos de apostas.

Exerça outras atividades: substitua o tempo gasto na internet por algo que você goste, como exercícios físicos, leitura ou outros hábitos saudáveis e criativos.

Mantenha uma rotina equilibrada: atividades diárias, como trabalho, estudos e ações sociais devem ser prioridade.

Busque ajuda: converse com amigos, familiares ou procure apoio de profissionais da área de saúde, que podem oferecer tratamento à compulsão em jogos on-line.

Lembre-se: Não vale a pena perder tudo para os jogos.



Assiduidade ao trabalho será premiada

O prêmio mensal reconhece e valoriza a pontualidade e o compromisso dos colaboradores da área de limpeza e conservação que mantiverem uma presença regular e pontual no trabalho. Dependendo da jornada de trabalho, o prêmio varia entre R\$ 150,00 (para quem faz jornada de 4 horas diárias) e R\$ 300,00 (para quem tem jornadas de 8 horas diárias 44 horas semanais, regime 12x36 ou 6 horas diárias). A novidade é parte da Convenção Coletiva de Trabalho de 2025 firmada com o Sindicato dos Trabalhadores em Empresas de Prestação de Serviços de Asseio e Conservação e Limpeza Urbana de São Paulo (SIEMACO-SP).

ATENÇÃO: tem direito à premiação colaboradores com salários de até R\$ 2.542,86 e que não se ausentaram do trabalho por motivo de faltas justificadas, faltas injustificadas, férias, afastamentos médicos e odontológicos de qualquer natureza e licença maternidade. O prêmio começou em janeiro de 2025, com pagamento todo dia 15 de cada mês, ou seja, o primeiro depósito será feito, para quem tem direito, em 15 de fevereiro no cartão do V.A.

Confira todos os detalhes da premiação:

[Clique aqui](#)



Soja: use a abuse desta maravilhosa leguminosa e seus derivados

A soja é um grão nutritivo, mas tem sido, nos últimos tempos, injustiçada! Muitas pessoas, devido a tantos mitos e informações erradas, não comem este alimento versátil, seguro, super pesquisado e com infinitos benefícios à saúde. Aliás, a soja está na lista dos alimentos mais consumidos do mundo. Ela é riquíssima em proteína, fibras, fonte de gorduras insaturadas, minerais como ferro, cálcio, magnésio e zinco, além de vitaminas do complexo B e complexos bioativos, como as isoflavonas. Versátil, ela se transforma em diversos alimentos, como farinha, suplementos proteicos, óleo e molho shoyu. Confira outras aplicações.





Alimentos feitos à base de soja

Tofu: é produzido de forma artesanal ou industrial, coagulando a bebida de soja que forma uma “coalhada”, é prensado em blocos de diferentes texturas: macio, firme ou extra firme. O tofu é uma ótima fonte de proteína, com baixas calorias e gorduras saturadas. Pode ser consumido grelhado, assado ou como patês, pastas, cremes, recheios doces e salgados. Antes de grelhar ou assar, fica muito mais gostoso se deixar marinar antes!

Tempê: é feito a partir da fermentação dos grãos de soja e é tão nutritivo quanto o tofu, mas oferece, devido a fermentação, melhor digestão em comparação com outros alimentos derivados da soja. Ele pode ser usado da mesma forma do tofu.

Proteína texturizada de soja - PTS: é feita a partir da farinha de soja desengordurada que passa por determinadas temperaturas para criar uma textura característica, que se assemelha com a da carne. Para uma escolha mais saudável prefira versões claras, sem aditivos e sem o selo transgênico. A PTS substitui a carne em molhos e ensopados, recheios, tortas, empanados e pastéis. Se ela for hidratada e bem temperada, absorve muito bem o sabor dos temperos e se torna super saborosa.



Quibe de soja

Ingredientes

2 xícaras (chá) de PTS (proteína de soja texturizada); 1 xícara (chá) de trigo para quibe; 5 copos (requeijão) de água fervente; 1 ovo; 4 colheres (sopa) de hortelã picada; 1 cebola ralada; sal, azeite e pimenta síria a gosto; recheio a gosto.

Modo de Preparo: Misture a soja e o trigo e hidrate com a água fervente, deixe descansar por 15 minutos e escorra a água no final. Dica: aperte bem a massa com as costas de uma colher para retirar o excesso de água. Junte o restante dos ingredientes da massa e misture bem. Espalhe metade do trigo em um refratário untado, colocando o recheio e cobrindo com o restante do trigo. Em toda a superfície, faça marcas de quadrados com a faca. Regue com o azeite e asse em forno médio pré-aquecido até dourar.

ATENÇÃO: esta receita faz parte do livro “Aproveitamento Integral dos Alimentos”, do projeto Sesc Mesa Brasil, que pode ser acessado na íntegra na internet.

[Clique aqui](#)

Convênios com o Grupo Paineiras

Aproveite estes benefícios para uma melhor qualidade de vida. Clique abaixo para saber mais informações:

- SESC
- Porto Seguro Odontológico
- Faculdades UMC e Faculdade Braz Cubas
- Farmácias Drogasil e Droga Raia
- Parque Aquático Magic City
- Parque Aquático Thermas dos Laranjais

[Clique aqui](#)

Informações sobre o Vale Transporte

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!

Datas dos Benefícios

Março 2025

Pagamento de Salário — 05/03

Pagamento de VR — 05/03

Pagamento de VT — 20/03

Pagamento de VA — 15/03

Telefones úteis

SPTrans — 156

Cartão BOM — 0800 771 1800

VR — 4004-4938

Benefício Social Familiar

0800 773 3738

Baixe no celular o Portal Paineiras App

Com ele você verifica e atualiza suas informações cadastrais como endereço, telefone, exames periódicos, entre outros,

evitando problemas futuros com o FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao holerite e muito mais! Para baixar o aplicativo é fácil: nos celulares com Android busque na PlayStore pelo Portal Paineiras App e instale. Para iPhones acesse portal.paineiras.com.br.



Acesse também o Portal Paineiras App pelo computador:

[Clique aqui](#)

Informações sobre Bilhete Único

[Clique aqui](#)

Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

[Clique aqui](#)

Faça parte do Grupo Paineiras!

Nossa empresa acredita, incentiva e investe em novos talentos e está de portas abertas para quem deseja evoluir. Saiba como fazer parte do Grupo Paineiras:

Acesse aqui

Torne nosso jornal cada vez melhor!

O que você acha do iP? Quais assuntos você gostaria de ler? O que podemos melhorar? Sua opinião, sugestões e críticas são importantes! Por isso, envie mensagens no WhatsApp (12) 9.9771-3842, no e-mail informativo@paineiras.com.br ou mande suas contribuições para seu supervisor. O iP não é só feito para você, mas também por você!

Expediente

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras 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



www.paineiras.com.br