



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

Grupo Paineiras investe na evolução de suas equipes

O Programa “Banco de Talentos” é exemplo do empenho de nossa empresa em oferecer às colaboradoras e colaboradores oportunidades de avançar na carreira. Essa iniciativa, além de formar novas lideranças no Grupo Paineiras, permite o aprimoramento pessoal e profissional de quem faz a diferença nos postos de trabalho. Você quer saber mais? Então confira os detalhes nesta edição do iP. **PÁGINA 2**



**Participe do Banco
de Talentos**



**Conheça a parceria
com a CEJAM**



**Tofu ou Ovo: escolha
o melhor!**

O conhecimento é, para o Grupo Paineiras, um bem precioso que deve ser distribuído para que todos possam se desenvolver.

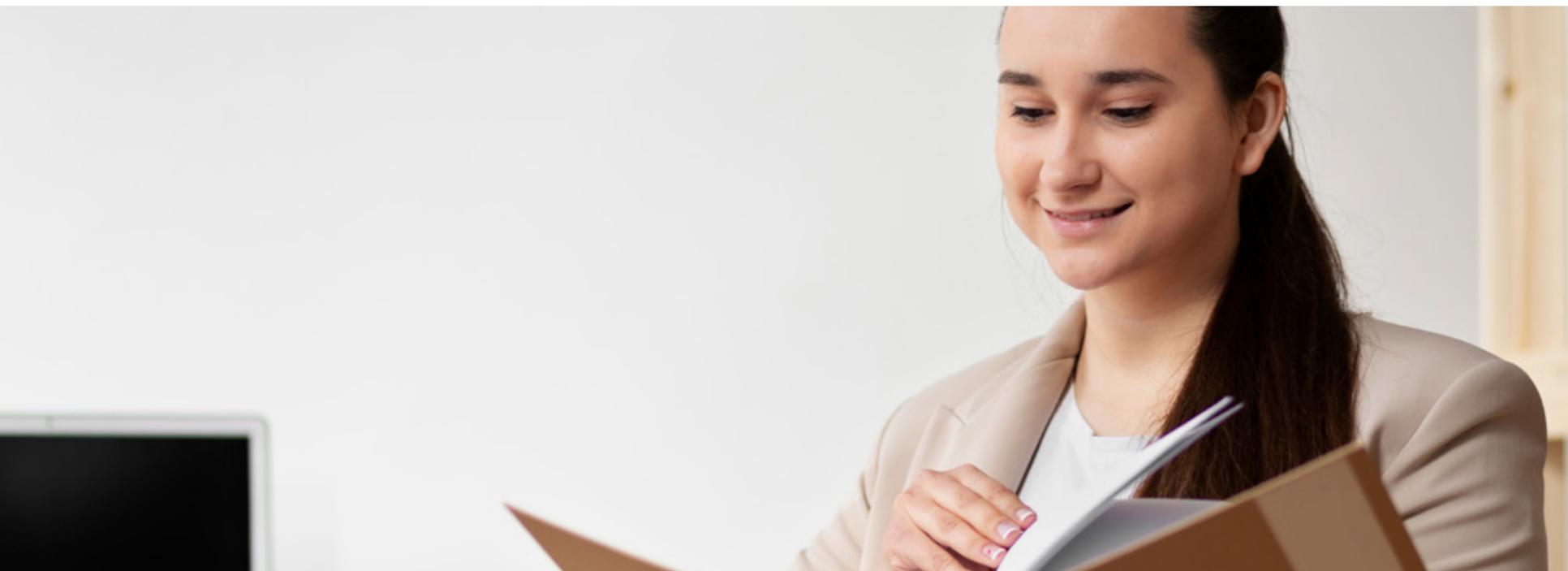
Eliane Lima

Gerente de Recursos Humanos



Investir nas pessoas, investir no futuro

O Grupo Paineiras investe em novos talentos e acredita que, sobretudo, são as pessoas que importam de verdade. Isso inclui os nossos clientes, parceiros e colaboradores, para os quais o investimento é ainda maior. Treinamentos e capacitações constantes, apoio à CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio) e suporte dos profissionais do SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) são algumas ações que promovem a melhoria contínua dos serviços prestados por nossos times. O conhecimento é, para o Grupo Paineiras, um bem precioso que deve ser distribuído para que todos possam se desenvolver. Por isso foram criados o Banco de Talentos e o Programa de Educação Continuada, duas oportunidades que promovem a evolução pessoal e profissional de nossa gente. Confira mais detalhes sobre esse assunto e, se você estiver realmente decidido, venha se tornar uma liderança em nossa empresa!



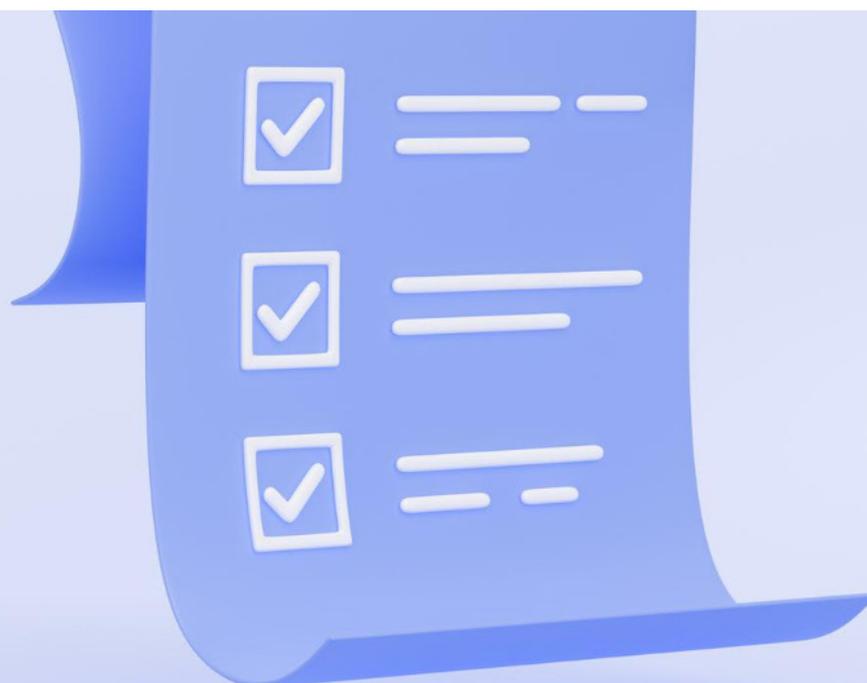
Faça parte do Banco de Talentos do Grupo Paineiras!

Este programa foi criado para capacitar colaboradores que desejam ser novas lideranças em nossa empresa. Após a inscrição, os interessados fazem um processo seletivo com testes de Matemática, Língua Portuguesa e aptidão. Os aprovados participam de treinamentos que tratam de Recursos Humanos, Setor Operacional, Recrutamento e Seleção, Liderança e Comunicação. As capacitações ocorrem durante 2025 e oferecem uma série de conhecimentos que podem fazer a diferença em sua vida.

Para se inscrever é fácil!

Basta ter ensino médio completo, não ter advertências nos últimos 6 meses e ter 1 ano, no mínimo, de registro profissional no Grupo Paineiras. As inscrições são feitas somente pelo WhatsApp (11) 99148-0405. Confira as datas:

- Período de inscrição: 3 de março a 31 de março
- Processo seletivo: 5 de abril
- Divulgação dos aprovados: 11 de abril
- Registro Profissional no Grupo Paineiras por, no mínimo, um ano.



Banco de Talentos: o que é preciso para participar

A participação não é obrigatória e só deve se inscrever quem tiver real interesse em ser uma liderança do Grupo Paineiras. Para evitar a desclassificação, na etapa de treinamento, é preciso ter a avaliação mínima de 7,0 pontos e não faltar. Após aprovação nas outras fases, os participantes são habilitados a exercer a função de encarregado, sendo que as regiões para atuação devem ser, inicialmente, a grande São Paulo (zonas sul, leste, oeste, norte e centro), o Alto Tiete e Poá, Itaquaquecetuba, Suzano e Mogi das Cruzes.

Atenção: A aprovação não é garantia da vaga. É preciso que a vaga seja oferecida, o colaborador tenha seu contrato vigente e more, de preferência, perto do local onde a vaga será ofertada. Caso surja uma nova vaga, o colaborador aprovado poderá optar pela promoção ou a permanência no cargo atual.

Não perca a oportunidade. Participe do Banco de Talentos do Grupo Paineiras!



Diplomas são entregues à turma do Programa “Banco de Talentos”

A cerimônia, realizada na sede do Grupo Paineiras, em Poá, homenageou os formandos. A turma diplomada é formada por auxiliares e ajudantes de limpeza do Grupo Paineiras. Nessa fase, os integrantes do programa participaram de cursos que abordaram assuntos sobre temas comportamentais, técnicos e administrativos, como liderança e comunicação, assim como sobre o funcionamento de setores do Grupo Paineiras, como o departamento operacional e departamento pessoal, entre outros.

Vestidos à caráter, de Beca, as colaboradoras e colaboradores receberam, das mãos dos diretores do Grupo Paineiras, o tradicional canudo com os certificados de conclusão.

Parabéns à turma!



Confira como é fácil fazer parte do Grupo Paineiras.

[Acesse](#)

Parceria com Organização Social atende área de saúde em Mogi das Cruzes

Nossas profissionais prestam serviços de limpeza e higienização em área de saúde atendida pela CEJAM (Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim), entidade sem fins lucrativos que, desde 1991, atua com destaque na gestão de serviços e programas municipais de saúde. Em Mogi das Cruzes, essa parceria do Grupo Paineiras é baseada na busca permanente pela melhoria contínua e na eficiência e qualidade dos serviços prestados à comunidade. O Grupo Paineiras, que é também referência em serviços especializados na área de saúde, empenha-se em atender todas as expectativas do cliente, sempre apoiado na determinação e dedicação de profissionais experientes, treinadas e capacitadas.

O que diz Nossa Cliente



A empresa Paineiras presta serviço para o CEJAM em Mogi dos Cruzes desde 2018. Temos um bom relacionamento com os gestores e os serviços prestados são de boa qualidade, feitos por profissionais qualificados e pautados na ética.

Jecele Vilela
Gerente Administrativa CEJAM

Saiba mais sobre a CEJAM.

[Acesse](#)

Orgulho de ser Paineiras!



**Maria
Auxiliadora
dos Santos**

A relação com as clientes é agradável e meu trabalho é manter tudo limpo, sempre utilizando todos os EPIs (Equipamentos de Segurança Individual), com atenção. Nossa supervisora Vilma sempre está à frente de tudo e nos auxilia em todos os assuntos. As clientes Jecele e Vanessa nos dão apoio, atenção e mérito por nossa dedicação. Tenho cumprido o meu dever e me sinto parte de uma família. Somos bem atentas com o nosso serviço e me orgulho pela oportunidade de fazer parte do Grupo Paineiras. Quero deixar minha gratidão a minha parceira Neuza. Nós somos conectadas em tudo que fazemos, sempre em concordância.



**Neuza
Pereira**

Tenho certeza de que, em todas as empresas em que trabalhei, nunca vi pessoas tão empenhadas em dar assistência ao cliente e a seus colaboradores como no Grupo Paineiras. É muito edificante estar no posto, onde realizo meu trabalho com dedicação e segurança, sempre alerta com todos os cuidados. A supervisora Vilma me acolhe com respeito e as clientes Jecele e Vanessa são como uma família acolhedora. Eu agradeço ser parte dessa empresa que se preocupa com nosso bem-estar. Agradeço ainda a minha parceira Maria. Nós conseguimos realizar todas as tarefas e somos mais que amigas.



Tofu ou Ovo: pense e faça sempre a escolha mais saudável!

Falar do amado ovo não é fácil porque, afinal, há quem diga que ele é um alimento completo. Contudo, se ele fosse completo, teria em sua composição os carboidratos, as fibras, o cálcio e a vitamina C. Um artigo publicado no JAHA (*Journal of The American Heart Association*) comprovou que não só os níveis de colesterol sérico, mas o consumo de colesterol através da alimentação, aumentam as chances de infarto, o maior causador das mortes humanas no mundo! Então, vamos nos atualizar e desapegar daquele ovo mexido do café da manhã. Ouça a ciência e, antes de desacreditar, experimente e invista no tofu, que é um tipo de “queijo” feito a partir de grãos cozidos e coagulados que concentram as proteínas presentes na soja. No aspecto nutricional, o Tofu é um ótimo substituto do ovo. É fonte de proteína, tem pouquíssimas calorias e baixo teor de gordura, permitindo que seja consumido em maior quantidade.



Troque ovo pelo tofu e ganhe saúde!

O ovo tem mais proteína, mas o que importa é se, no final do dia, a quantidade e a combinação dos aminoácidos atendem as necessidades proteicas. Não precisamos de proteínas em excesso e, por isso, repare na quantidade de gordura que vem em cada grama de proteína do ovo que, segundo dizem, é de alto valor biológico. Mas isso é uma avaliação obsoleta, porque comparar a quantidade de proteínas isoladamente é uma abordagem que não reflete a quantidade nutricional de uma dieta mista. O ovo tem gordura saturada, colesterol e sódio em abundância e deve ser consumido com muita moderação por estar diretamente ligado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A gema do ovo, assim como a carne vermelha e os laticínios, é rica em colina e carnitina, nutrientes encontrados em alimentos de origem animal associados ao aumento do risco de aterosclerose, obesidade, diabetes e câncer. Por isso, vamos optar por alimentos proteicos que não venham carregados de gorduras saturadas e colesterol e, sim, por alimentos proteicos com poucas calorias, cheios de fibras e de mais saúde!



Tofu mexido com tomates

Versátil, o Tofu permite colocar o sabor que preferirmos - e essa é sua magia! Ele pode, perfeitamente, substituir o ovo mexido no café da manhã. Basta amassar bem e refogar com azeite, sal, cúrcuma, pimenta e o que mais desejar. Se puder, use sal negro e levedura nutricional. Fica incrível! Confira também essa receita:

Ingredientes

100 g de tofu firme esmagado; 1 tomate picado; 1 cebola picado; 1 dente de alho picado; 2 colheres de sopa de azeite; 1 colher de sopa de salsinha picada; 1 colher de orégano; sal a gosto.

Modo de Preparo: Frite a cebola no azeite e acrescente o alho, deixando dourar. Depois coloque os tomates, misture por 2 minutos e adicione o tofu, o sal e o orégano, mexendo bem e deixando fritar um pouco. Finalize com a salsinha e apague o fogo.

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

Abril 2025

Pagamento de Salário — 04/04

Pagamento de VR — 04/04

Pagamento de VT — 20/04

Pagamento de VA — 15/04

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 dá acesso ao holerite e muito mais e, para baixar 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