



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA  
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

## ***Grupo Paineiras é destaque no combate às Pragas Urbanas***

Até a primeira metade de março deste ano foram registrados no Brasil mais de 549 mil casos prováveis de dengue, sendo 252 mortes confirmadas neste período. Os dados do Painel de Monitoramento das Arboviroses do Ministério da Saúde revelam ainda que 55% dos casos ocorreram entre mulheres e 45% entre homens. As faixas etárias mais afetadas estão entre 20 a 29 anos, 30 a 39 anos e 40 a 49 anos, sendo São Paulo o estado na liderança de casos prováveis no país, com mais de 320 mil registros. Causada por uma praga urbana – o mosquito *Aedes aegypti* – a dengue é uma doença que deve ser encarada com seriedade para ser evitada. O iP preparou uma matéria que fala dessa e de outras pragas que nossa empresa se tornou especialista em exterminar! **PÁGINA 3**



**Como evitar as  
pragas urbanas**



**Todos na luta  
contra a dengue**



**Bolo de maçã: delícia  
antioxidante**

*O combate às pragas urbanas ocorre, de fato, quando é feito por profissionais capacitados, como faz o Grupo Paineiras.*

**Barbara Mazini**

Bióloga responsável pela equipe do Controle de Pragas Urbanas



## A luta contra as pragas urbanas

Baratas, ratos, formigas, pombos e mosquitos, como o *Aedes aegypti* (que transmite a dengue), são pragas urbanas que causam desconforto e medo às pessoas, mas oferecem, sobretudo, riscos à saúde pública. As infestações ocorrem rapidamente por várias razões, exigindo ações corretivas e preventivas eficazes. Para resolver o problema, há quem use métodos caseiros sem base científica, enquanto outros apelam a pessoas despreparadas. O combate às pragas urbanas ocorre, de fato, quando é feito por profissionais capacitados, como faz o Grupo Paineiras. Munidos com os melhores produtos e equipamentos, as equipes que atuam neste setor usam as melhores estratégias para eliminar criadouros e proteger os locais onde as pragas podem se alastrar. Tudo é feito com o máximo de segurança, visando o bem-estar de todos. Além disso, estimulamos a prevenção, que é uma arma poderosa nessa luta, assim como a informação sobre como combater a dengue que você encontrará neste jornal.



## Os perigos das pragas urbanas

Elas representam sérios riscos à saúde porque tem alta capacidade de reprodução e podem gerar, em pouco tempo, infestações difíceis de controlar. Os ratos, por exemplo, transmitem a leptospirose (doença bacteriana transmitida pelo contato com água ou solo contaminados pela urina desse animal) e o hantavírus (grupo de vírus transmitidos pelo roedor que afetam rins e pulmões). Já as baratas são conhecidas por espalhar bactérias que causam gastroenterite e outras infecções. Além de contaminar alimentos e gerar doenças, as pragas urbanas causam reações alérgicas por ácaros ou pela picada de mosquitos. A presença das pragas gera ainda desconforto, ansiedade e até fobias em muitas pessoas, além de danos materiais, uma vez que ratos e camundongos podem roer fios elétricos e causar curtos-circuitos e incêndios, enquanto cupins destroem estruturas de madeira, comprometendo casas e móveis.



## Saiba com evitar as pragas urbanas

A prevenção é sempre o melhor remédio e, quando o assunto é saúde, agir antes que uma doença apareça é essencial para conquistar uma vida plena. As pragas urbanas são um mal que pode ser evitado com ações preventivas que garantem ambientes saudáveis e seguros. Confira estratégias eficazes que devem ser praticadas em qualquer hora e lugar:

**Higienização:** deve ser feita em todos os ambientes da casa e isso inclui, principalmente, o banheiro e a cozinha, que deve limpa após as refeições. E não esqueça de descartar o lixo orgânico em recipientes fechados.

**Armazenamento de alimentos:** guarde-os em potes herméticos e não deixe expostas frutas e pães, evitando a atração de pragas, como baratas e formigas.

**Vedação de frestas e ralos:** muitas pragas passam por rachaduras, buracos nas paredes ou por tubulações. Por isso, vede estes locais e monitore os ambientes para identificar e tratar infestações antes que se tornem graves.

**Atenção com as áreas externas:** mantenha quintais e jardins limpos, corte a grama regularmente e elimine recipientes que acumulam água. Assim você evita a proliferação de mosquitos e outros insetos.



## Mosquito da Dengue: uma praga a ser eliminada com a ajuda de todos!

O *Aedes aegypti* é um pequeno inseto preto com listras brancas na cabeça, corpo e pernas. As fêmeas atacam à noite em busca de sangue para o amadurecimento de seus ovos, que são depositados em lugares com água parada, como recipientes, pneus e vasos de plantas. Ao picar a pessoa, o mosquito infectado transmite Dengue, Zika e Chikungunya. Por isso, eliminar água parada é o primeiro passo no combate a essas doenças. Outra ação importante é manter a casa sempre limpa, não jogar lixo em terrenos baldios e deixar os sacos de lixo fechados. Evite as picadas de insetos, usando repelentes e roupas adequadas, principalmente as que cobrem a maior parte do corpo. Disponíveis em farmácias, as vacinas contra a dengue indicadas para pessoas de 4 a 60 anos ajudam a prevenir infecções causadas pelos quatro sorotipos do vírus da doença. Porém, gratuitamente, a vacina é encontrada no Sistema Único de Saúde (SUS) para crianças e adolescentes de 10 a 14 anos apenas em cidades com alta transmissão de dengue.

Saiba mais sobre o controle de pragas urbanas no ambiente empresarial.

[Acesse](#)



## Grupo Paineiras: referência no controle de pragas urbanas

A dengue é um grande desafio de saúde pública, pois além de causar sintomas graves, em alguns casos, pode levar à morte. A prevenção é a melhor alternativa contra essa doença e é aqui que o serviço de controle de pragas do Grupo Paineiras se destaca. Nossa empresa oferece diversas ações que incluem a eliminação de focos de água parada, locais onde o mosquito *Aedes aegypti* se reproduz. Profissionais treinados utilizam técnicas avançadas e produtos eficazes para garantir que esses focos sejam tratados de maneira segura e eficiente, prevenindo a proliferação do mosquito. Além disso, o Grupo Paineiras faz a aplicação de larvicidas certificados em locais estratégicos, ajudando a eliminar as larvas do mosquito antes que elas se tornem adultos capazes de transmitir a dengue. Outro aspecto do nosso serviço de controle de pragas é a conscientização das pessoas, que ocorre mediante ações que tratam sobre a importância de eliminar objetos que acumulam água, como pneus, garrafas e vasos de plantas. Ao acabar com esses focos e aplicar medidas preventivas, há redução drástica no risco de surtos da doença. Por isso, o Grupo Paineiras, com sua expertise e compromisso com a saúde pública, desempenha um papel vital nesta batalha.

Confira como é fácil fazer parte do Grupo Paineiras.

[Acesse](#)



## Descubra o que são os antioxidantes

Em quase todas as matérias que escrevo aparece a palavra “antioxidantes”. Mas, afinal, o que ela quer dizer? Onde encontramos essas substâncias e para que elas servem? Os compostos bioativos, também conhecidos como antioxidantes, são moléculas presentes apenas em vegetais, como frutas, verduras, legumes, grãos e fungos e que não são considerados nutrientes. Porém, os antioxidantes são de extrema importância para o nosso corpo porque atuam como uma forma de defesa dos vegetais para proteção contra a radiação solar, microrganismos, frio e insetos. Geralmente essas substâncias estão concentradas na parte externa dos vegetais em forma de pigmento. Por isso, quanto mais cor, mais antioxidantes o vegetal terá. Entre eles estão as frutas vermelhas, como morango, amora, mirtilo, açaí e maçã; e também alho, brócolis, couve-flor, repolho, soja e chá verde.



## Alimentos que eliminam o lixo metabólico do organismo

Quando ingerimos vegetais cheios de compostos bioativos, eles exercem ação antioxidante e anti-inflamatória e protegem nossas células dos “lixos metabólicos”, que interferem de forma negativa na nossa bioquímica, danificando o organismo e causando o envelhecimento precoce, que é relacionado às doenças crônicas não transmissíveis, disfunções metabólicas e falta de energia. Os alimentos que são os maiores aliados para a redução do estresse oxidativo contêm polifenóis, que contribuem para o crescimento das bactérias boas em nosso intestino, melhorando a digestão. As isoflavonas presentes na soja tem ação protetora anticancerígena comprovada pela ciência. Optando por uma alimentação com mais vegetais, você fornecerá a seu organismo muito mais proteção, deixando-o mais forte contra os danos oxidativos e promovendo uma saúde equilibrada. Mude seus hábitos e invista em alimentos ricos em antioxidantes!



## Bolo de casca de maçã

Rica em antioxidantes, a maçã tem fibras, vitaminas e minerais como o potássio, o fósforo e o ferro. Ela ajuda a combater os radicais livres, protege os pulmões de danos oxidativos, regula o sistema imunológico e reduz a inflamação. Confira uma receita que reaproveita as cascas da maçã:

### Ingredientes

3 ovos; 1 xícara (chá) de óleo; 2 xícaras (chá) de açúcar; Casca de 2 maçãs; 2 xícaras (chá) de farinha de trigo; 1 colher (sopa) de fermento em pó; 2 colheres (sopa) açúcar; 1 colher (sopa) de canela.

**Modo de Preparo:** Bata no liquidificador os ovos, o óleo, o açúcar e a casca de maçã e depois junte a farinha de trigo e o fermento em pó. Pique as maçãs e misture com 2 colheres de sopa de açúcar e a canela. Junte a mistura já batida no liquidificador com os demais ingredientes. Unte uma forma (com buraco no meio), coloque a massa e polvilhe com canela e açúcar. Depois de assar, desenforme e coloque canela e açúcar por cima. Bom apetite!

Aprenda a fazer outras receitas que adotam o aproveitamento integral dos alimentos no livro do Programa Mesa Brasil do SESC

[Acesse](#)

## 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 — 06/05

Pagamento de VR — 06/05

Pagamento de VT — 20/05

Pagamento de VA — 15/05

## Telefones úteis

**SPTrans** — 156

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:contato@vozativacomunicacao.com.br)

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589 - Vila Júlia  
CEP 08551-000 · Poá/SP



[www.paineiras.com.br](http://www.paineiras.com.br)