



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA  
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

## ***Cuidar de quem cuida: compromisso do Grupo Paineiras***

Setembro chegou e, mais uma vez, acontece o maior e mais tradicional evento promovido por nossa empresa: a SIPAT - Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho. “Equilíbrio é a melhor jogada: respeito, ética e saúde emocional” será o tema debatido neste ano, com o objetivo de mostrar aos colaboradores a importância de construir, com atitudes, ambientes saudáveis. Nesta edição, o iP revela detalhes da SIPAT 2025 e de outras ações que mostram o compromisso do Grupo Paineiras com as pessoas, em todos os lugares e ocasiões! **PÁGINA 3**



**05**

**Grupo Paineiras  
participa de evento  
hospitalar**



**06**

**Equipe faz limpeza da  
fachada da prefeitura  
de São Paulo**



**07**

**Envelheça com saúde  
ao optar por alimentos  
naturais**

*A SIPAT do Grupo Paineiras será, mais uma vez, um espaço para aprender, compartilhar e fortalecer vínculos, com o propósito de promover a conscientização e o bem-estar.*

**Eliane Conceição**

*Gerente de RH*



## Segurança: cuidar de quem cuida

Em um mundo cada vez mais acelerado, onde as pressões diárias podem afetar nossa saúde mental e física, é essencial que as empresas assumam o compromisso de promover espaços de escuta, acolhimento e empatia. É exatamente isso que o Grupo Paineiras faz ao entender que a segurança no trabalho vai muito além do uso de equipamentos de proteção e da prevenção de acidentes. Nossa empresa faz questão de estimular as relações humanas, ou seja, a maneira como a gente se trata, comunica e cuida uns dos outros. Por isso, a nossa SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho) convida a refletir, neste ano, sobre respeito, ética e saúde emocional como bases de um ambiente de trabalho verdadeiramente seguro e saudável. A SIPAT do Grupo Paineiras será, mais uma vez, um espaço para aprender, compartilhar e fortalecer vínculos, com o propósito de promover a conscientização e o bem-estar. Para esta semana especial foram programadas palestras, dinâmicas, rodas de conversa e outras ações interativas que ajudarão a fortalecer nossa cultura organizacional e, sobretudo, renovar nosso compromisso com o cuidado com nós mesmos, com os colegas e com a missão que nos une: cuidar das pessoas.



## SIPAT estimula o equilíbrio entre respeito, ética e saúde emocional

O evento promete, mais uma vez, superar as expectativas e, visando atingir este objetivo, seus organizadores promoverão um movimento concreto na direção de ambientes de trabalho humanos, éticos e emocionalmente saudáveis. Para isso, a Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho, promovida pela CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio) e o SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho), contará com uma série de atividades que ocorrerão no SESC Pinheiros, SPCTowers, CEE Inácio Trindade e Secretaria do Governo Municipal de São Paulo. O encerramento da SIPAT 2025 ocorrerá, como em todos os anos, na sede do Grupo Paineiras, na cidade de Poá. O tema da semana deste ano, “equilíbrio é a melhor jogada: respeito, ética e saúde emocional”, pretende mostrar a importância de estimular a criação de ambientes saudáveis construídos com atitudes. O Grupo Paineiras conta com a participação das equipes neste que é o mais tradicional evento promovido para estimular a segurança dentro e fora dos postos de trabalho.



## Temas prometem mobilizar participantes da SIPAT

O desequilíbrio entre respeito, ética e saúde emocional no ambiente de trabalho pode gerar uma série de consequências negativas. No caso dos colaboradores destacam-se o estresse e o esgotamento emocional, a queda da autoestima e da motivação, os conflitos com os colegas, o isolamento e sensação de insegurança e os problemas de saúde. Já, quanto às empresas, ocorre queda na produtividade, aumento de faltas e perda de talentos, entre outras causas. Por isso, equilibrar é também prevenir e estimular ambientes mais colaborativos, onde todos vivem em harmonia e com foco no desenvolvimento sustentável da empresa. Essa estratégia é adotada pelo Grupo Paineiras, que entende o respeito como forma de reconhecer o valor de cada colaborador, independentemente da função ou trajetória. A ética é o alicerce das nossas decisões e atitudes presentes e futuras e a saúde emocional é cuidado com aquilo que não se vê, mas que impacta nossa produtividade, relações e qualidade de vida. É por isso que o Grupo Paineiras considera o bem-estar emocional tão importante quanto a segurança física.



## Grupo Paineiras participa de evento hospitalar no Mato Grosso do Sul

Promovido no dia 7 de agosto na cidade de Campo Grande, capital do estado, o 2º Grande Encontro Hospitalar tratou da “Gestão em Hotelaria Hospitalar, Facilities e Controle de Infecção”, promovendo a capacitação, atualização profissional e troca de experiências entre especialistas e colaboradores que atuam em instituições de saúde sul-mato-grossenses. O Grupo Paineiras, presente no Hospital Regional de Mato Grosso do Sul, foi representado durante o evento por nossa diretora executiva Nathalia Ueno. Durante palestra aos participantes, ela compartilhou reflexões e propostas sobre o tema “História, Evolução e Inovação: a trajetória da limpeza profissional no Brasil”, enriquecendo o debate sobre a importância do setor de serviços especializados. O 2º Grande Encontro Hospitalar, organizado pela HH Cuidar e Servir Consultoria em Hotelaria Hospitalar, teve o Grupo Paineiras entre seus patrocinadores. Vale lembrar que nossas equipes atuam, além do hospital referência em atendimentos de alta complexidade, em outros postos conquistados no Mato Grosso do Sul, como o Laboratório Bio Clínico e a Tip Top Campo Grande.

Confira mais sobre este e outros eventos no Facebook do Grupo Paineiras.

[Acesse](#)



# Profissionais fazem limpeza da fachada da Prefeitura de São Paulo

O serviço foi prestado em agosto e envolveu profissionais continuamente treinados e experientes, com supervisão antes, durante e após as atividades feitas pelos representantes do SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho). A limpeza especializada do Grupo Paineiras foi realizada na fachada do Edifício Matarazzo, considerado um marco histórico e arquitetônico localizado no Vale do Anhangabaú, junto ao Viaduto do Chá, região central de São Paulo. Para executar o serviço com eficiência e qualidade, nossos profissionais unem tecnologia, segurança e sustentabilidade, valorizando os locais onde os clientes desenvolvem suas atividades. A limpeza de fachada feita pelo Grupo Paineiras atende os mais diversos segmentos, como hospitais, indústrias, centros comerciais e edifícios corporativos, entre outros. Esse processo conta com equipamentos modernos e produtos biodegradáveis que atendem normas da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) e da NR-35, que trata da segurança no trabalho em altura.

Confira como é fácil fazer parte do Grupo Paineiras e ter a oportunidade de avançar no campo profissional e pessoal.

[Acesse](#)



## Você quer envelhecer melhor?

A tendência agora é colocar, cada vez mais, vegetais no prato, pois a ciência diz que desta forma haverá mais saúde, vitalidade e longevidade. Tal orientação é benéfica, uma vez que dietas ricas em vegetais, fibras e gorduras insaturadas são associadas a menores chances de chegar aos 70 anos com autonomia e sem doenças crônicas. Há fortes evidências de que padrões alimentares com dominância em vegetais reduzem o risco de doenças como diabetes, obesidade, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Portanto, comer mais vegetais pode ser um dos segredos para viver mais e com saúde.

### Lembre-se:

- Não deixe passar o café da manhã, o almoço e o jantar e inclua frutas, legumes e verduras nas refeições, que são fontes de fibras, vitaminas e minerais.
- Prefira alimentos in natura, como arroz integral, feijão e hortaliças e não consuma alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, embutidos, biscoitos recheados e macarrão instantâneo.
- Varie os alimentos para garantir todos os nutrientes e tornar as refeições mais prazerosas. Use pouco sal, açúcar e gordura e beba água regularmente, mesmo se não sentir sede, especialmente entre as refeições.



## Comida natural: fonte de vida!

A dieta mediterrânea é uma das mais estudadas quando se fala em longevidade. Rica em vegetais, grãos, castanhas e azeite, protege de doenças cardiovasculares e metabólicas, sobretudo no envelhecimento, mas os resultados se potencializam com a abstenção da gordura saturada, encontrada somente nos alimentos de origem animal. Já os alimentos vegetais são ricos em fibras que nutrem bactérias benéficas que favorecem a microbiota intestinal, ajudam a reduzir inflamações crônicas e protegem contra doenças metabólicas comuns no envelhecimento. Vegetais, frutas e grãos são fontes de compostos flavonoides, carotenoides e polifenóis, antioxidantes naturais que ajudam a reduzir o estresse oxidativo e previnem o envelhecimento precoce de tecidos e órgãos. Comida natural e variada é um pilar de saúde ao longo da vida. Comer mais vegetais é investir em saúde e autonomia. Envelhecer com vitalidade é sim, uma construção diária. Se você pode fazer escolhas mais conscientes hoje, valorize esse poder! Escolha ficar saudável!



## Fatias gelatinadas de mamão papaya

O mamão papaia é uma fruta muito benéfica à saúde e permite a melhora da digestão e a ajuda na perda de peso. Por isso, não é de se admirar que ele seja tão popular. Acompanhe uma receita que vai agradar todas as idades:

### Ingredientes

- 1 mamão papaya maduro
- 1 caixa de gelatina diet de limão
- 1 e ¼ de xícara de chá de água fervente
- 1 e ¼ de xícara de chá de água fria

*Esta e outras receitas fazem parte do projeto "Intervenção Nutricional Educativa: promovendo a Saúde de Idosos com Constipação Intestinal Funcional" do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.*

### Modo de preparar

Corte a tampa do mamão, retire as sementes com auxílio de uma colher e reserve. Prepare a gelatina dissolvendo-a na água fervente e junte a água fria. Coloque-a num recipiente e leve à geladeira até adquirir ponto de clara de ovo (consistência mole). Apoie o mamão em um copo para mantê-lo em pé. Despeje a gelatina dentro do mamão. Leve à geladeira por 4 horas. No momento de servir, corte em fatias.

## 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 Setembro 2025

Pagamento de Salário — 06/10

Pagamento de VR — 06/10

Pagamento de VT — 20/10

Pagamento de VA — 15/10

## Telefones úteis

**SPTrans** — 156

**VR** — 4004-4938

**Benefício Social Familiar**

0800 580 3816

## 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)