



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

Outubro Rosa: faça parte da luta contra o câncer de mama

O câncer de mama ainda é a doença que mais causa vítimas entre as mulheres no Brasil. A falta de informação, o medo e o desconhecimento sobre as formas de prevenção atuam, em grande parte, como os principais causadores do aumento de casos. Por isso, a conscientização é a ferramenta mais efetiva no combate à doença. Mas não basta o conhecimento: é essencial manter práticas que salvam vidas, como fazer a mamografia e o autoexame. Engajado ao Outubro Rosa, mês dedicado à luta contra o câncer de mama, o iP apresenta uma matéria especial com o depoimento de uma colaboradora do Grupo Paineiras que encarou a doença com determinação. **PÁGINA 3**



04

Previna-se aprendendo
a fazer o autoexame
das mamas



07

SIPAT 2025 é concluída
com sucesso nos postos
e na sede



10

Atenção às normas de
aceitação dos atestados
médicos

Durante o Outubro Rosa de 2025, nossa empresa reafirma seu compromisso com a saúde feminina, promovendo ações que motivam a busca pelo saber que salva vidas.

Nathalia Ueno

Diretora Executiva



Outubro Rosa: conscientização e solidariedade salvam vidas

A informação e a empatia são ferramentas poderosas na luta contra o câncer de mama e, sem elas, a doença pode aumentar. É por isso que foi criada a campanha “Outubro Rosa”, que visa acabar com o preconceito e estimular o autocuidado, o diagnóstico precoce e o acolhimento às mulheres em tratamento ou que já venceram a doença. Por isso, buscar conhecimento sobre o câncer de mama e conhecer histórias de mulheres que enfrentaram essa batalha são formas de prevenção que salvam vidas. O Grupos Paineiras se destaca nesse cenário, pois atua como um agente ativo de transformação social a partir da conscientização. Durante o Outubro Rosa de 2025, nossa empresa reafirma seu compromisso com a saúde feminina, promovendo ações que motivam a busca pelo saber que salva vidas. No Grupo Paineiras, isso ocorre nas palestras, treinamentos e reuniões com as equipes nos postos de trabalho, assim como em nossa SIPAT (Semana Interna de Prevenção a Acidentes no Trabalho), realizada no início de setembro. O estímulo à prevenção ainda ocorre a partir da informação de qualidade que é transmitida nas nossas redes sociais e neste informativo, que neste mês traz o depoimento da colaboradora Jaqueline que, com fé e muita garra, enfrentou a luta contra o câncer de mama. Confira essa história e engaje-se no Outubro Rosa!

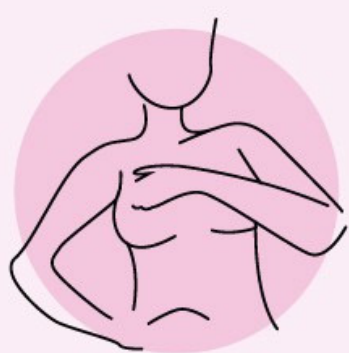


Câncer de mama: prevenir, sempre!

O câncer de mama continua sendo o que mais afeta as mulheres brasileiras. De acordo com o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o Brasil deve registrar até o final deste ano mais de 73 mil novos casos da doença, que responde por cerca de 18 mil mortes anuais. Contudo, a redução destes números depende, em grande parte, da prevenção e do diagnóstico precoce. O Sistema Único de Saúde (SUS) passou a oferecer mamografias gratuitas para mulheres a partir de 40 anos, mesmo sem apresentar sintomas ou histórico da doença na família. Além desse exame, a prevenção está ligada diretamente à mudança de hábitos, como o combate ao excesso de peso corporal, ao sedentarismo e ao consumo de bebidas alcoólicas e de cigarros. O mesmo ocorre com a realização de terapias de reposição hormonal sem acompanhamento médico e a automedicação. A prática de atividades físicas, a alimentação saudável, a manutenção do peso adequado e o fim do consumo do álcool e do tabagismo são fatores protetores do câncer de mama, bem como de inúmeras outras doenças. A prevenção não se limita ao exame clínico, mas envolve uma abordagem integral da saúde da mulher. Por isso, a conscientização sobre os sinais da doença, o acesso aos exames e a adoção de hábitos saudáveis são fundamentais para mudar o cenário atual.

Faça o autoexame das mamas

O autoexame não substitui a mamografia, mas ajuda a perceber alterações nas mamas. Ele deve ser feito uma vez por mês, dê preferência 7 dias após o início da menstruação, ou seja, quando as mamas estão menos sensíveis; e as mulheres na menopausa podem escolher um dia fixo do mês. Confira como fazer o autoexame das mamas:



**Debaixo do
braço direito**



**Debaixo do
braço esquerdo**



Toda a mama



**Por cima
da mama**



**Deite-se
e toque-se**



**Explore
realizando círculos**

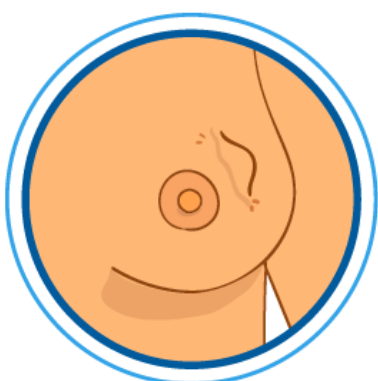
Em frente ao espelho: Fique em pé, com os braços ao lado do corpo. Observe o tamanho, forma e cor das mamas. Procure por inchaços, retrações, vermelhidão ou alterações na pele. Levante os braços e observe novamente.

Durante o banho: Com a pele molhada e ensaboada, deslize os dedos suavemente sobre as mamas. Use a ponta dos dedos em movimentos circulares. Examine toda a mama, do centro até as axilas. Verifique se há caroços, dor ou áreas endurecidas.

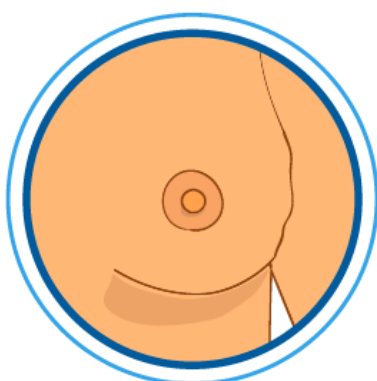
Deitada: Deite-se com um travesseiro sob o ombro direito para examinar a mama direita. Com a mão esquerda, faça movimentos circulares com os dedos e repita o processo na outra mama.

O que observar: Carços ou nódulos, mudança no formato ou tamanho da mama, secreção pelo mamilo (principalmente com sangue), pele enrugada ou com aspecto de casca de laranja e dor ou sensibilidade incomum e persistente.

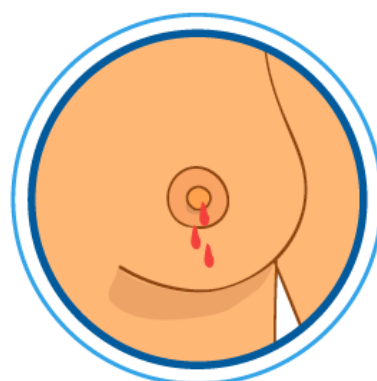
Sinais do Câncer de Mama



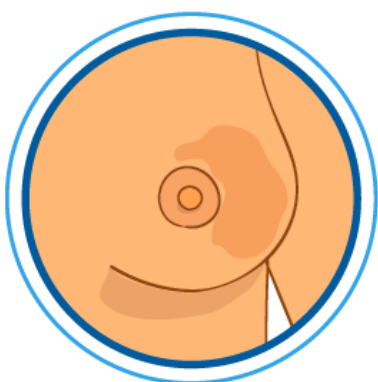
Nódulo visível



Pele retraída



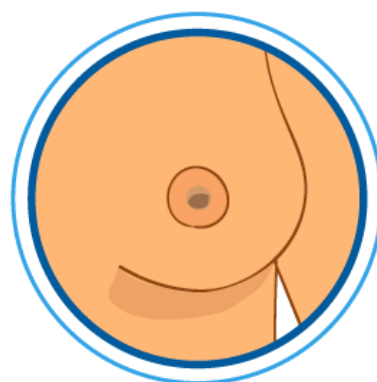
Saída anormal de líquido



Alteração na cor



Alteração na textura



Alteração no mamilo

ATENÇÃO, HOMENS!

Embora raro, o câncer de mama também afeta homens. Segundo o INCA, cerca de 750 casos são registrados por ano no Brasil, representando 1% dos diagnósticos da doença, com cerca de 230 óbitos. Por isso, essas informações valem também para você, homem. Cuide-se!



Jaqueline: uma guerreira contra o câncer de mama

Conhecer o próprio corpo e cuidar da saúde são ações essenciais à vida. Jaqueline Almeida, analista de Recursos Humanos do Grupo Paineiras, é exemplo desse cuidado e de que o autoexame ajuda a detectar o câncer de mamas. Acompanhe o depoimento da colaboradora:

“Tenho 30 anos e, infelizmente, no ano passado, eu fui diagnosticada com câncer de mama. Eu não dava muita importância ao Outubro Rosa, que é o mês da conscientização da doença. Porém, foi através dessa campanha que resolvi me tocar e, então, percebi que tinha um nódulo do lado esquerdo, abaixo da minha axila. Foi ali que começou a minha batalha. Mas, graças de Deus, hoje eu estou aqui e, pelo meu testemunho, venho conscientizar as mulheres a se tocarem. E não precisa esperar apenas o Outubro Rosa para a gente fazer o autoexame. Cuide mais de você e não deixe para fazer amanhã o que pode ser feito hoje. Uma simples mudança na sua rotina habitual pode fazer toda a diferença! E o que eu posso dizer de tudo que passei? Bem, não foi fácil e ainda não é fácil; estou me reconectando com a nova Jaqueline, pois a que eu era há um ano, hoje, não existe mais. Estou reaprendendo a viver e a me reconectar comigo mesma, dando mais valor à vida e às pessoas que me cercam. Lembre-se: o autoexame salva vidas. E faça constantemente seus exames para saber se está tudo bem e tenha fé: ela move Montanhas! Então, se acaso você estiver passando por algum problema parecido, tenha fé em Deus, que tudo vai passar”.

Confira mais detalhes sobre o autoexame das mamas neste vídeo do Ministério da Saúde

Acesse



SIPAT 2025 é concluída com êxito

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho, que neste ano teve por tema “equilíbrio é a melhor jogada: respeito, ética e saúde emocional”, mobilizou colaboradores nos postos de trabalho e na sede do Grupo Paineiras na cidade de Poá, São Paulo. A semana foi promovida entre 1 e 5 de setembro pela CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio) e SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) e, com êxito, debateu temas que relacionaram saúde, segurança e o cotidiano dos colaboradores. A participação foi intensa, com o engajamento de todos.





SIPAT 2025 mobiliza equipes

A Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho contou com atividades nos postos SESC Pinheiros, SPCTowers, CEE Inácio Trindade e Secretaria do Governo Municipal de São Paulo. Respeito, ética e saúde emocional como bases de ambientes de trabalho seguros e saudáveis, saúde financeira e conduta pessoal foram assuntos da SIPAT, que ainda contou com ações voltadas ao bem-estar dos participantes, como exames de acuidade visual e massagens. Durante a SIPAT houve sorteio de brindes e exposição de cosméticos e óculos e o encerramento ocorreu na sede do Grupo Paineiras, com a posse dos novos integrantes da CIPA+A - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio.

Acesse nossas redes sociais e confira mais imagens da SIPAT 2025.

Acesse



Grupo Paineiras reforça compromisso ambiental no Dia Mundial da Limpeza

Nossa empresa esteve presente, no dia 20 de setembro, nas atividades relacionadas ao Dia Mundial da Limpeza 2025, uma das maiores mobilizações ambientais do planeta. Nesta data, diversas cidades brasileiras fizeram mutirões que promoveram ações de limpeza urbana, educação ambiental e conscientização sobre o descarte de resíduos. Nathália Ueno, diretora executiva do Grupo Paineiras e presidente da Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional (Abralimp), participou das ações realizadas em São Paulo, na Praça da República, junto com profissionais e voluntários. Em entrevista à TV Globo, ela ressaltou a importância das atividades de conscientização. “Limpeza não é somente a parte estética. Ela é saúde, é bem-estar, é sustentabilidade”, disse Nathalia, que salientou que cuidar do meio ambiente é uma responsabilidade coletiva.

Confira a matéria com a entrevista na TV Globo.

Acesse

Faça parte do Grupo Paineiras! O Grupo Paineiras acredita no potencial das pessoas e está de portas abertas para quem deseja atuar numa empresa que incentiva e investe em novos talentos.

Acesse



Atenção às novas regras para aceitação de atestados médicos

O prazo para anexar os atestados médicos no Portal Paineiras APP é de 48 horas após sua emissão pelo médico. Por isso, atenção: após este período, os atestados não são mais aceitos e perdem a validade.

Confira informações importantes que devem fazer parte do atestado:

1) Na frente do atestado médico deverá estar escrito o RE e o CRM do médico;

2) No verso do atestado, escreva à mão a seguinte frase:

Eu _____ (coloque aqui seu nome) _____, RE _____ (coloque aqui o número do seu registro no Grupo Paineiras) _____, ENTREGO ESTE ATES-
TADO DE _____ (coloque a quantidade de dias indicada no atesta-
do) _____ DIAS, A PARTIR DE ____/____/____, DA UNIDADE DE SAÚDE
_____ (colocar o nome do local onde foi o atendimento) _____, PARA O EN-
CARREGADO/SUPERVISOR _____ (colocar o nome da encarregado ou res-
ponsável pela Paineiras) _____.

LEMBRE-SE: Além do envio de uma cópia digital pelo Portal Paineiras APP, o atestado original deve ser entregue para seu supervisor ou encarregado.

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
- Faculdades Anhanguera Educacional
- 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 Novembro 2025

Pagamento de Salário — 06/11

Pagamento de VR — 06/11

Pagamento de VT — 20/11

Pagamento de VA — 14/11

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 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