



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

Novembro Azul: é hora de lutar contra o câncer de próstata

Você sabia que 47 homens morrem todos os dias no Brasil, em média, por causa do câncer de próstata? Assim como o “Outubro Rosa”, quando o mundo é chamado a debater com mais intensidade o câncer de mama – tipo da doença que mais mata mulheres, o “Novembro Azul” surgiu como oportunidade para falar de uma doença ignorada por muitos homens. Mais uma vez, o medo e o desconhecimento sobre as formas de prevenção respondem pelo aumento dos casos da doença, que ainda é impulsionada por um fator agravante: o preconceito e o tabu que muitos homens mantêm contra exames que, de fato, podem salvar vidas. O iP sabe da importância do assunto e, por isso, preparou uma matéria sobre esse tema para esta edição. **PÁGINA 3**



**Colaboradoras da CD
Somos participam de
palestra**



**Grupo Paineiras marca
presença no Summit
2025**



**Cozinheiras de Poá
desenvolvem receita
especial**

O Grupo Paineiras entende que cuidar da saúde é, sobretudo, um ato de coragem, amor-próprio e respeito à vida.

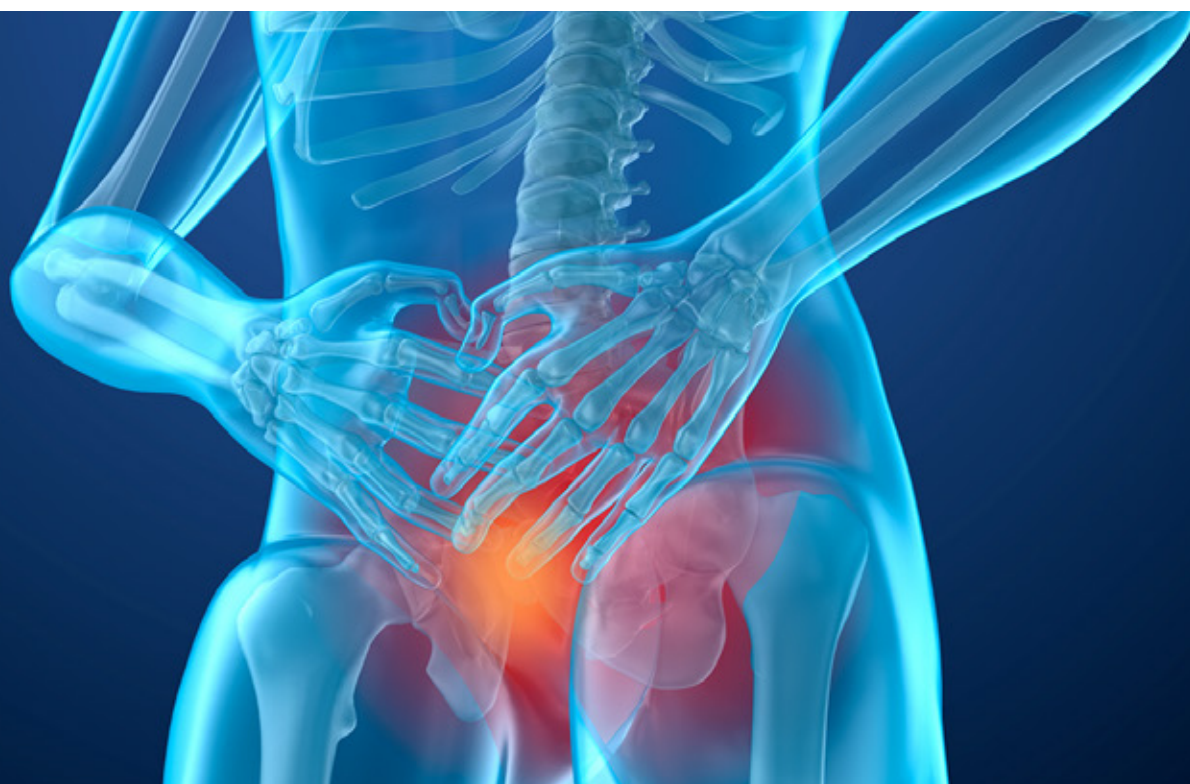
Nathalia Ueno

Diretora Executiva



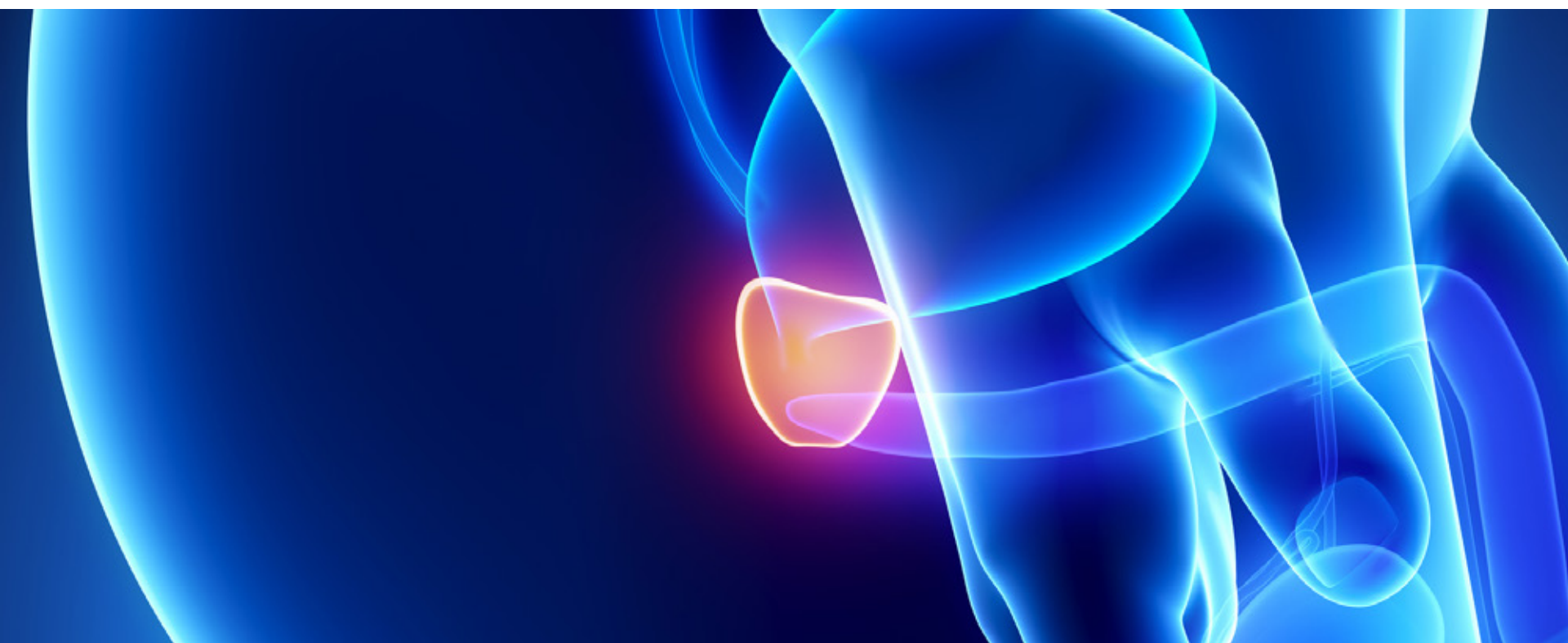
Novembro Azul: foco na saúde masculina

O compromisso com a promoção da saúde e do bem-estar dos colaboradores, dos clientes e da comunidade é um dos pilares do Grupo Paineiras, que não mede esforços em apoiar campanhas como o Novembro Azul, dedicada à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de próstata. Assim como fez no Outubro Rosa, mês voltado ao combate ao câncer de mama, nossa empresa mantém-se determinada em conscientizar e levar às pessoas informação de qualidade sobre a importância dos cuidados com a saúde. No caso dos homens, sabemos que, por diversos fatores culturais e sociais, muitos negligenciam exames preventivos e consultas médicas regulares. O Grupo Paineiras entende que cuidar da saúde é, sobretudo, um ato de coragem, amor-próprio e respeito à vida. É por isso que falamos abertamente sobre o câncer de próstata, seus sintomas, as formas de prevenção e a importância do diagnóstico precoce. Queremos incentivar homens e mulheres a realizarem exames periódicos e a buscarem por hábitos saudáveis, por acreditarmos que empresas comprometidas com a saúde de seus profissionais e da sociedade constroem ambientes mais humanos, produtivos e sustentáveis. É assim que faz o Grupo Paineiras, que vê no Novembro Azul mais uma oportunidade de fortalecer essa cultura de cuidado e prevenção.



Câncer de próstata: um debate urgente

Assim como as mulheres que são afetadas pelo câncer, mas o de mama, os homens também enfrentam uma outra forma dessa doença que, todos os anos, mata milhares no mundo. Trata-se do câncer de próstata, que só no Brasil registrará mais de 71 mil novos casos entre 2023 e 2025. A estimativa é do Instituto Nacional de Câncer (INCA), que revela outro dado alarmante: em 2024, a média de mortes por câncer de próstata no Brasil foi de 47 por dia, totalizando cerca de 17 mil mortes. Muitos desses casos poderiam ter sido evitados se houvesse, por parte dos homens, prevenção. Afinal, o diagnóstico precoce é fundamental, já que a doença se torna mais grave quando atinge estágios avançados. A prevenção do câncer de próstata envolve principalmente hábitos saudáveis de vida e acompanhamento médico regular, especialmente para homens a partir dos 50 anos ou mais jovens que tenham histórico da doença na família. Por isso, assim como as mulheres, os homens devem se conscientizar e agir, de fato, nesta luta contra a doença.



O que é a próstata

Glândula existente apenas nos homens, a próstata fica abaixo da bexiga e à frente do reto, envolvendo ainda a uretra, que é o canal por onde passa a urina. Sua principal função é produzir parte do sêmen, líquido que nutre e protege os espermatozoides. Em homens jovens, seu tamanho é semelhante ao de uma ameixa, mas tende a aumentar com a idade. Apesar de ser a causa de milhares de mortes todos os anos, o câncer de próstata é ignorado por muitos homens que resistem à prevenção. Isso ocorre por fatores como medo, desconhecimento, preconceito ou tabu, ou seja, algo que as pessoas consideram de forma errada como proibido, inaceitável e que deve ser evitado. No caso do câncer de próstata, o tabu está relacionado ao exame de toque retal, que muitos homens evitam por preconceito, vergonha ou desinformação. Esse comportamento pode atrasar o diagnóstico e comprometer as chances de tratamento eficaz. Além disso, o câncer de próstata costuma ser silencioso em sua fase inicial, o que dificulta a percepção de sintomas e reforça a negligência com a saúde. Por isso é mais do que necessário que os homens façam consultas regulares ao urologista, que é o médico especialista em saúde masculina.



Previna-se contra o câncer de próstata

- **Mantenha uma alimentação saudável** rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais. Evite ou elimine o consumo de gordura saturada e de alimentos ultraprocessados, o tabagismo e o consumo de álcool;
- **Pratique atividades físicas com regularidade.** Exercícios ajudam a manter a saúde em dia e o peso corporal adequado, reduzindo o risco de várias doenças, incluindo o câncer;
- **Consulte regularmente um médico urologista:** o acompanhamento clínico é essencial para identificar precocemente qualquer alteração, **além de ser uma oportunidade para tirar dúvidas e se informar.**
- **Faça exames preventivos:** eles são indicados a partir dos 50 anos ou dos 45 anos para homens com histórico familiar da doença. Um deles é PSA (Antígeno Prostático Específico) feito por coleta de sangue. O segundo é o toque retal, exame físico que verifica se há nódulos, endurecimentos ou outras alterações na próstata que possam indicar a presença de câncer ou outras doenças.

Lembre-se: sua saúde é valiosa demais para arriscá-la por causa do medo, desconhecimento, preconceito ou tabu.



Palestra sobre Outubro Rosa reforça prevenção ao câncer de mama

O Grupo Paineiras incentivou, no mês passado, várias ações de conscientização em prol da luta contra o câncer de mama. Uma delas envolveu colaboradoras que atuam no Centro de Distribuição da Somos Educação, onde a enfermeira e supervisora Vilma Vieira Vida Silva Yamamoto ministrou uma palestra sobre o Outubro Rosa, campanha internacional dedicada à prevenção e ao diagnóstico precoce do câncer de mama. Durante o encontro, foram abordados temas como a origem do movimento Outubro Rosa, os principais objetivos da campanha, formas de prevenção e os exames que contribuem para o diagnóstico precoce da doença. A palestrante destacou a importância do autoconhecimento corporal e da atenção aos sinais e sintomas que podem indicar alterações mamárias. “Foi uma palestra de conscientização para que as mulheres se conheçam e que, cada vez mais, elas consigam ter diagnósticos de uma maneira mais rápida para que o tratamento seja feito da maneira mais precoce possível”, explicou a enfermeira. A palestra reforçou o compromisso das colaboradoras com a promoção da saúde e o cuidado com a população feminina, incentivando práticas de prevenção e promovendo o acesso à informação de qualidade.



Evento conta com a participação de lideranças do Grupo Paineiras

O Grupo Paineiras marcou presença no SegSummit 2025, realizado em 22 de outubro de 2025 no Distrito Anhembi, em São Paulo. O evento, considerado o maior da América Latina nos setores de segurança eletrônica, patrimonial, pública e de facilidades, como os serviços de limpeza profissional, reuniu mais de 8 mil visitantes, 170 expositores e teve uma programação voltada à inovação, tecnologia e gestão integrada. Nathalia Tiemi Ueno, diretora executiva do Grupo Paineiras e presidente da Abbralimp (Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional), participou do evento na companhia da executiva de contas Shirley Brandão, que detalha a importância, para nossa empresa, de envolver-se em atividades deste porte. “É fundamental criar, manter e fortalecer uma rede de contatos profissionais, assim como conhecer novos clientes e parceiros. As palestras nos mostraram quais são as dores do mercado e qual a expectativa em contratar um serviço. Visitar a feira nos mostrou ainda o que há de atual no mercado e quais as indicações e melhorias que podemos agregar em nossos clientes”, destacou a executiva de contas.



Palestra aborda formas de assédio

A atividade aconteceu dia 20 de outubro na Diretoria Regional de Ensino de São Mateus, em São Paulo. Naquela ocasião, participaram as equipes que prestam serviço de higienização e limpeza, assim como encarregadas que atuam em nossa empresa. Rodolfo Santos, analista de treinamento do Grupo Paineiras, falou na palestra sobre situações que podem acontecer envolvendo o relacionamento humano, principalmente no ambiente de trabalho. Outro assunto abordado na palestra tratou das implicações legais para quem pratica o assédio moral e sexual e como agir caso essa situação ocorra. Além disso, o analista falou sobre as condutas que os colaboradores devem manter em suas rotinas profissionais diárias. “Os problemas de relacionamento acontecem, muitas vezes, porque as pessoas confundem seus papéis. Estamos, nos postos, a serviço dos clientes e cabe, a cada um de nós, doar-se um pouco para mantermos esses ambientes saudáveis”, salientou Rodolfo.

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



Cozinheiras fazem a diferença na alimentação escolar de Poá

No mês de setembro, as crianças da Creche Profa. Suzete Beságio Ruiz, localizada em Poá, foram surpreendidas por uma preparação saudável e deliciosa desenvolvida pelas cozinheiras Adélia dos Santos Almeida, Cristina Aparecida de Oliveira, Marie Cardoso de Lima Sano e Patrícia Aparecida de Oliveira Cruz. As colaboradoras do Grupo Paineiras criaram o “Inhangurte”, uma versão saudável dos iogurtes industrializados, usando apenas ingredientes naturais já presentes nos cardápios, que são cuidadosamente elaborados pela nutricionista da Secretaria Municipal de Educação, Kátia de Souza Dantas. A preparação foi um sucesso e a aparência e textura de iogurte, acompanhadas de um delicioso sabor, forneceu também fibras, vitaminas e minerais, além de encher o coração e a barriguinha das crianças da creche. Essa é a prova de que é possível proporcionar às crianças um alimento saudável, gostoso, acessível e super fácil de fazer. São iniciativas como essas que nos faz ter orgulho de nossa equipe, colaboradoras tão dedicadas e amorosas. Parabéns!



Inhangurte

O inhame ajuda no combate à prisão de ventre e ajuda no controle da diabetes. Ele ainda cuida da saúde cardiovascular e fortalece o sistema imunológico. Confira a receita das cozinheiras do Grupo Paineiras:

Ingredientes:

17g de leite em pó integral ou leite de coco em pó

2 bananas nanicas maduras

90 ml de água

8g de inhame

4g de beterraba crua

Água fervente suficiente para cobrir o inhame

Modo de preparar:

Descasque o inhame e coloque em uma panela já com água fervente. Deixe ferver por dois minutos e escorra imediatamente. Reserve. No liquidificador, coloque metade da água e a beterraba crua. Bata bem, peneire e reserve. No liquidificador limpo, acrescente o suco da beterraba peneirado, a água restante, a banana picada, o inhame picado e o leite em pó. Bata bem. Sirva gelado!

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 Dezembro 2025

Pagamento de Salário — 05/12

Pagamento de VR — 05/12

Pagamento de VT — 19/12

Pagamento de VA — 15/12

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