



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA  
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

## ***Treinamentos garantem evolução contínua no Grupo Paineiras***

No mundo esportivo, as equipes vencedoras são aquelas que treinam seus atletas à exaustão. Nessas ocasiões, regras, estratégias e habilidades são estudadas na teoria e colocadas em prática para que o time, na hora do jogo, garanta a vitória. Há 39 anos, o Grupo Paineiras faz exatamente isso: qualifica seus profissionais para as conquistas do dia a dia. Nesta edição, o iP preparou uma matéria especial que revela um pouco dos segredos de nossas equipes campeãs! **PÁGINA 3**



# 05

Capacitação trata de gerenciamento de resíduos sólidos



# 06

Plataforma de trabalho em altura é tema de treinamento



# 09

Sopa de talos de couve: delícia para os dias frios

*No Grupo Paineiras, os treinamentos são levados a sério e, sobretudo, colocados em prática. Eles são pilares de nossa empresa, que investe no potencial de cada colaborador.*

**Rodolfo Maia**

*Analista de Treinamento*



## Treinar e evoluir, sempre!

O mundo corporativo está cada vez mais dinâmico e competitivo e o investimento em capacitação deixou, faz tempo, de ser um diferencial para se tornar uma necessidade estratégica. Mais do que preparar profissionais para os desafios do presente, nossa empresa aposta na formação constante como forma de transformação das pessoas. No Grupo Paineiras, os treinamentos são levados a sério e, sobretudo, colocados em prática. Eles são pilares de nossa empresa, que investe no potencial de cada colaborador. Por isso, cada treinamento é cuidadosamente planejado para atender às demandas específicas de cada área a fim de promover o desenvolvimento técnico, comportamental e de liderança. Essa abordagem personalizada garante que o colaborador se sinta parte ativa do processo de crescimento da empresa. Os resultados são visíveis: equipes engajadas, processos eficientes e ambientes de trabalho que estimulam a inovação e o aprendizado contínuo. No Grupo Paineiras é assim: os treinamentos são instrumentos de mudança que geram a excelência operacional, o fortalecimento da cultura organizacional e a valorização dos colaboradores.



## Treinamentos preparam equipes continuamente

O Grupo Paineiras se destaca por adotar estratégias atuais e inovadoras em seus treinamentos. Referência nos setores onde atua, nossa empresa entende que investir no desenvolvimento contínuo dos colaboradores é essencial não apenas para garantir a qualidade e eficiência de nossos serviços, mas também para estimular a promoção pessoal e profissional de todos que fazem parte do Grupo Paineiras. Esse processo começa desde o primeiro dia de trabalho, quando os colaboradores passam por um processo de integração que inclui treinamentos práticos e simulações de situações reais. Essa abordagem permite que eles conheçam com profundidade as exigências de suas funções, preparando-os para os desafios do dia a dia. As apresentações teóricas são colocadas em prática e fazem toda a diferença nos serviços oferecidos a nossos clientes. Assim, a precisão e o cuidado com cada detalhe somam-se à segurança, garantida em cada atividade.





## Formação técnica e liderança garantem a excelência

Há 39 anos atuando no setor de serviços profissionais, o Grupo Paineiras tem se consolidado como um modelo de eficiência e isso ocorre por causa da capacitação de seus profissionais. No centro de treinamento instalado na sede da empresa, na cidade de Poá, região metropolitana de São Paulo, são realizadas formações teóricas e práticas que impactam diretamente na qualidade dos serviços prestados. Os treinamentos ocorrem também nos postos de trabalho ou em locais e horários planejados de forma estratégica para beneficiar clientes e colaboradores. O Grupo Paineiras oferece uma ampla gama de capacitações com foco no desenvolvimento técnico e comportamental. Além disso, as capacitações estão alinhadas às boas práticas ESG (ambientais, sociais e governança) e voltadas à sustentabilidade. Ao investir em formação, o Grupo Paineiras aprimora a performance de suas equipes e reforça seu compromisso com a valorização do ser humano, na busca pela excelência em todos os serviços prestados.



## Treinamento sobre gerenciamento de resíduos é feito com cliente

A pedido dos profissionais da Única Fisioterapia e Reabilitação "Dr. Aristides Cunha Filho", da cidade de Mogi das Cruzes, o Grupo Paineiras foi convidado a partilhar de sua experiência na área de resíduos sólidos. A solicitação foi prontamente atendida com a apresentação feita por Rodolfo Maia, analista de treinamento de nossa empresa, que falou aos clientes sobre as práticas sustentáveis que adotamos em nossas atividades, como separar corretamente os resíduos sólidos dos orgânicos e promover a reciclagem. "Foi um bate-bate e uma oportunidade de reflexão que envolveu fisioterapeutas e pessoal administrativo do cliente. Nossa equipe de colaboradores também participou", explicou Rodolfo, que falou ainda da urgência em se repensar o consumismo. "Tudo que fazemos gera algum impacto ambiental. Por isso é importante usar apenas aquilo que precisamos ou que é indispensável para o nosso dia a dia, evitando a geração e resíduos", finalizou o analista.





# Plataforma de Trabalho em Altura é tema de treinamento

As atividades aconteceram no “Centro de Distribuição Somos”, em São José dos Campos, e envolveram nossa equipe do setor de manutenção. O grupo, formado por oficial de manutenção predial, auxiliar e encarregado de manutenção, eletricitista, mecânico de refrigeração e mecatrônico mostrou, na prática, como deve ser usada uma plataforma de trabalho em altura, conhecida também por plataforma elevatória. O treinamento tratou dos tipos de plataforma (tesoura, articulada, telescópica e mastro), seus componentes e princípios de funcionamento. Entre os assuntos debatidos estavam a segurança na operação e a análise de riscos, o uso de EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) e EPCs (Equipamentos de Proteção Coletiva), a manutenção preventiva, a inspeção e manutenção preventiva básica pelo operador e as situações de emergência que podem ocorrer no trabalho. O treinamento seguiu a Norma Regulamentadora (NR) que define as condições e o meio ambiente de trabalho na área da construção civil.

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

[Acesse](#)



## Proteína em excesso: entenda os riscos

Proteínas são ligações feitas por macromoléculas compostas por aminoácidos, que atuam na construção dos nossos tecidos, dos músculos, pele, unhas e cabelos. Entre inúmeras funções, elas são primordiais à formação das nossas células de defesa. O que preocupa é o consumo desenfreado deste nutriente, pois a carência de proteína é algo raríssimo e acontece apenas em locais onde as pessoas são submetidas a restrição calórica severa ou fome. Essa busca por um único nutriente quase sempre faz deixar de lado alimentos ricos em fibras e outros nutrientes essenciais. Quase tudo, ou seja, 95% dos produtos proteicos encontrados no mercado são voltados a pessoas que já consomem muita proteína nas carnes, ovos e leites. Ingerir muita proteína pode ser prejudicial, especialmente se ela vier de fontes animais e, quanto à saúde, esse hábito está associado a sobrecarga renal, perda de estrutura óssea e doenças crônicas.





## Consuma proteínas na quantidade certa

A recuperação de pacientes que passaram por tratamentos sem a obsessão em proteínas é bem melhor e mais rápida. Em muitos casos, eles reverteram quadros de doenças e milhares atingem o peso ideal sem se preocupar em contar gramas de proteína. Só em poucos casos, o médico e o nutricionista devem ter atenção aos níveis de nutrientes consumidos por seus pacientes. A menos que o ganho de massa seja para competições fisiculturistas, nossas necessidades proteicas são bem menores do que a maior parte das pessoas acredita. Entenda: os aminoácidos que precisamos também podem ser extraídos dos vegetais e não precisamos fazer combinações de alimentos em cada refeição. Nosso corpo é inteligente e monta as proteínas completas ao longo do dia. Com o combustível certo, nosso corpo saberá perfeitamente o que fazer. Então, não siga as “modas” alimentares e apenas coma comida saudável!





## Sopa de talos de couve

A couve é um vegetal rico em proteínas e ferro e pode ser consumida crua em saladas, refogada, cozida ou adicionada a sucos e vitaminas. Nestes dias de frio, uma dica é fazer uma sopa nutritiva que reaproveita todo o alimento. Confira!

### Ingredientes

Talos de um maço de couve  
2 batatas médias picadas  
1/2 cenoura média picada  
1 tablete de caldo de legumes  
1 e 1/2 litro de água

*Esta e outras receitas fazem parte do livro "Receitas da Dona Maria", da Fundação Nacional de Saúde.*

### Modo de preparar

Bata os talos de couve no liquidificador, com um pouco de água. Em seguida, coloque numa panela os talos triturados, as batatas, a cenoura, a água e leve ao fogo. Quando começar a ferver, junte o caldo de legumes e deixe até cozinhar todos os ingredientes. Depois é só servir com torradas e, se quiser dar um toque especial, polvilhe cheiro verde.

## 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 — 05/09

Pagamento de VR — 05/09

Pagamento de VT — 19/09

Pagamento de VA — 15/09

## Telefones úteis

**SPT**rans — 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)