



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA  
 NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

## ***40 anos do Grupo Paineiras: começou a contagem regressiva!***

Falta pouco para 9 de junho, dia da fundação de nossa empresa, que em 2026 atingirá uma marca histórica: 40 anos de existência! Por isso, nesta edição e até junho, quando faremos um jornal comemorativo especial, falaremos sobre a jornada do Grupo Paineiras, que em quatro décadas tornou-se referência nos setores onde atua. Este será, sem dúvida, um ano novo com muitas realizações e comemorações e, mais uma vez, o iP trará todas as notícias sobre nossas equipes e as ações e conquistas do Grupo Paineiras.

**PÁGINA 2**



**03**

**Grupo Paineiras: uma  
 história feita de muito  
 trabalho**



**05**

**Ano Novo, vida nova:  
 faça a diferença em 2026!**



**08**

**Cuide de seu sono e  
 proteja também sua saúde**

*Nestes 40 anos, tudo no Grupo Paineiras teve foco nas pessoas e, assim, nossos clientes, colaboradores, parceiros e amigos tornaram-se o nosso principal patrimônio.*

**Nathalia Ueno**

*Diretora Executiva*



## À espera por uma marca histórica

Em junho, o Grupo Paineiras alcançará 40 anos de existência e este é, para nós, um fato que vai além dos números. Afinal, quatro décadas não se resumem apenas à passagem do tempo, mas à construção de um legado construído a partir do trabalho, da dedicação, da inovação e, sobretudo, do compromisso com as pessoas. Desde sua fundação, nossa empresa consolida sua marca de perseverança e excelência, tornando-se referência em qualidade, eficiência e bons resultados. Nestes 40 anos, tudo no Grupo Paineiras teve foco nas pessoas e, assim, nossos clientes, colaboradores, parceiros e amigos tornaram-se o nosso principal patrimônio. Nós cuidamos de gente e, por isso, oferecemos a elas o que há de melhor, sempre. Cada projeto, iniciativa ou desafio superado reflete a força de uma empresa que soube se reinventar sem perder essa essência. É assim que, ao longo dos anos, o Grupo Paineiras consolida-se como referência não apenas pelo que realiza, mas pelo impacto que gera na vida das pessoas. Para nós, os 40 anos não serão um ponto de chegada, mas um convite à renovação, à busca por novos horizontes e à reafirmação dos valores que sustentam nossa trajetória. Que junho de 2026 seja momento de inspiração para que nosso futuro seja ainda mais grandioso.





# Grupo Paineiras: uma história construída pelo trabalho

Motivado por um espírito empreendedor e desejo de oferecer serviços com profissionalismo e solidez, o empresário Lídio Nobuo Ueno criou, em junho de 1986, o que se tornou o Grupo Paineiras. No início, o foco foi atuar em limpeza e conservação de ambientes com a missão de “cuidar dos ambientes de forma a garantir o máximo de proteção à saúde e à segurança das pessoas e preservar o patrimônio dos clientes” e com a visão de a empresa se tornar uma referência nacional em limpeza e higienização. O trabalho em equipe, a iniciativa, a inovação, a honestidade e a valorização do ser humano tornaram-se valores da empresa. Com o passar do tempo, o Grupo Paineiras ampliou sua atuação incluindo a limpeza hospitalar, educacional, de fachadas e ambientes industriais, manutenção predial, jardinagem e controle de pragas e portaria e recepção. Instalada em sede própria, na cidade de Poá, região metropolitana de São Paulo, nossa empresa atendeu, em quase quatro décadas, 6.900 clientes. Hoje, o Grupo Paineiras conta com mais de 2.500 profissionais qualificados que atuam em cerca de 800 postos de trabalho, em 50 municípios do estado de São Paulo, com presença marcante também em Campo Grande, Capital do Mato Grosso do Sul.

# Sustentabilidade e inovação: marcas do Grupo Paineiras



A conquista e manutenção da certificação ISO 9001 e do Rótulo Ecológico, também conhecido como “Selo Verde” mostram o compromisso do Grupo Paineiras com os mais elevados padrões de qualidade, que são também resultado das melhores práticas em prestação de serviços alinhadas às mais atuais técnicas de governança e sustentabilidade. A utilização de produtos biodegradáveis e o controle rígido dos processos, que vão desde a compra até a destinação final e o descarte correto dos materiais, alia-se à capacitação constante dos colaboradores, que aplicam em suas atividades diárias boas práticas sustentáveis. A inovação faz parte deste processo e ganhou ainda mais força com o aplicativo Kantan, desenvolvido pela equipe de Tecnologia da Informação do Grupo Paineiras, exclusivo para clientes. Por essa ferramenta é possível criar soluções simples, práticas, objetivas e customizadas, permitindo que toda gestão operacional seja feita na palma da mão. Nossa empresa segue investindo no desenvolvimento profissional de seus colaboradores, na atualização contínua de métodos e tecnologias e nos pilares de sustentabilidade, qualidade e bem-estar, consolidando-se como uma referência nos segmentos onde atua a partir de uma trajetória pautada nos valores humanos, inovação e compromisso com a qualidade.

**Faça parte do Grupo Paineiras!** Nossa empresa está de portas abertas para quem deseja atuar em um lugar que incentiva e investe em novos talentos e promove quem tem experiência.

**Acesse**

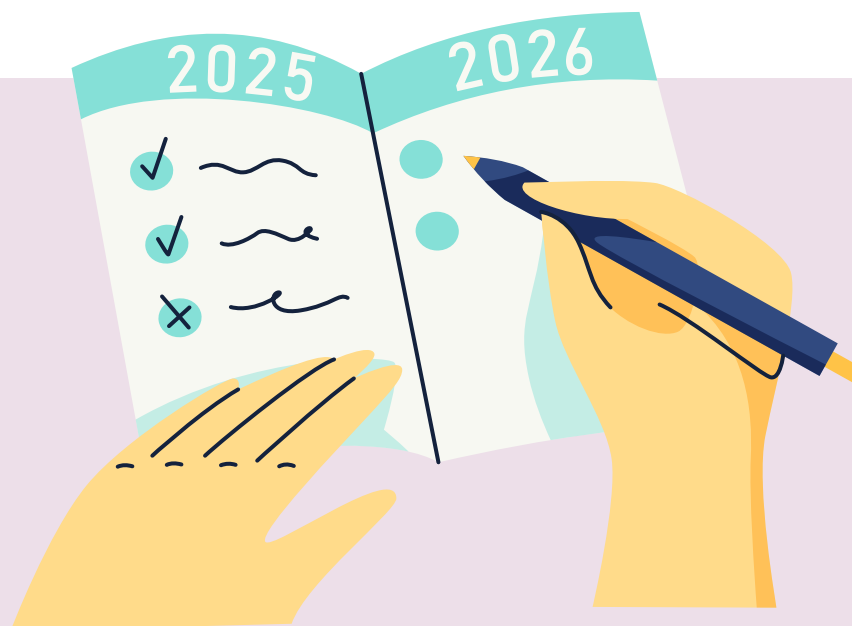




## Ano Novo: momento para realinhar as metas

Mais um ano começou, o calendário mudou e, outra vez, temos a chance de refletir sobre o que pretendemos mudar nesta nova etapa de nossas vidas. Afinal, 2026 traz possibilidades infinitas. Porém, é preciso nos perguntar: o que cada um de nós pode fazer para que este ano seja verdadeiramente novo? Primeiro, é preciso acreditar que conseguimos o que queremos, por maiores que sejam as dificuldades, desafios e limitações à frente. Vale lembrar que todo desejo começa com uma decisão que precisa ser firme e consciente e, por isso, não dá para esperar um momento perfeito. É essencial definir metas, traçar planos e dar o primeiro passo, por menor que ele seja. Há de existir, contudo, perseverança, pois nada é conquistado sem esforço e dedicação. Seguir adiante, analisando as falhas e corrigindo os rumos é uma ação decisiva quando se busca algo. Outra observação que deve ser feita Lembre-se: cada pequena ação hoje constrói o grande resultado de amanhã. Por isso, aprenda, reinvente-se e avance, porque o mundo não para e você também não deve parar. Estudar, explorar novas habilidades e encarar desafios fazem parte deste processo. Então, caminhe e insista, que a vitória chegará.

**Lembre-se:** a hora é agora e o ano novo é seu. Faça de 2026 um momento muito melhor!



## Faça de 2026 um ano muito melhor!

Logo após os festejos de Natal e Ano Novo e à medida que os primeiros dias de 2026 passam surge a oportunidade de transformar 2026 em um ano marcante e verdadeiramente diferente dos outros. Confira, a seguir, dicas para podem ajudar nesta jornada:

**Planejamento é a chave:** o primeiro passo para um ano produtivo é estabelecer metas claras e realistas. Por isso, para seguir em frente com êxito, crie cronogramas, priorize as tarefas por ordem de importância e reserve momentos para o descanso.

**Mantenha a saúde e o bem-estar em foco:** adotar hábitos diários simples, como manter uma alimentação equilibrada e praticar exercícios regularmente reduzem os riscos de doenças e elevam a disposição. Em tão, em 2026, invista no autocuidado para enfrentar qualquer desafio com muito mais energia.

**Faça conexões que transformem:** para ter um ano mais leve e produtivo, fortaleça seus laços familiares, cultive amizades e amplie as redes profissionais. Lembre-se que os relacionamentos saudáveis ajudam a nos fortalecer e são bases de apoio para os momentos difíceis.

**Inove e aprenda sempre:** o mercado de trabalho segue em constante evolução e, por isso, voltar a estudar, apostar em cursos em outras áreas e testar novas habilidades são ações que podem abrir portas e garantir competitividade. Vale lembrar que, em tempos de mudanças rápidas, quem aprende mais, avança mais.

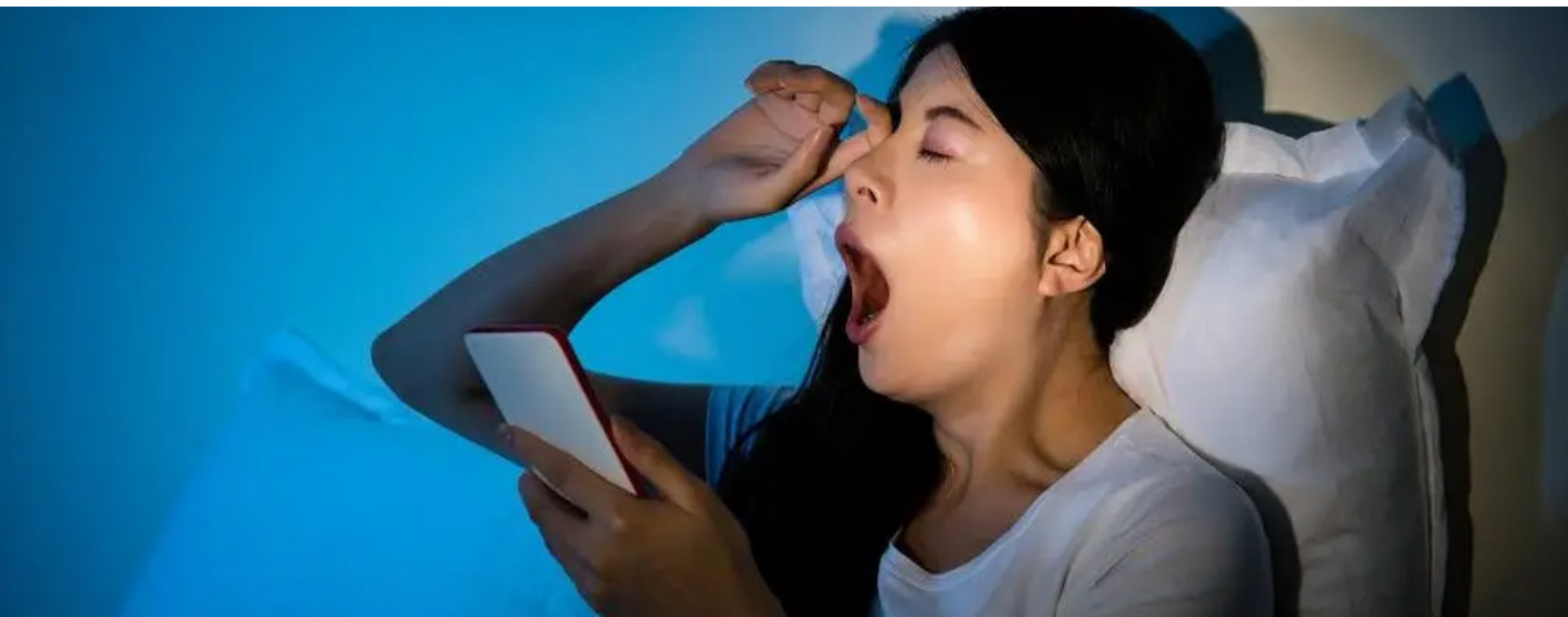
**Atenção:** com planejamento, saúde, boas relações e aprendizado é possível construir um ano melhor. Comece agora!



## Atenção à sua saúde neurológica

Esse mês, vamos falar de algo diferente, que vai além da alimentação. Um assunto não menos importante que a alimentação saudável, mas um tema necessário à reflexão sobre a nossa saúde e como podemos afetá-la, drasticamente, quando optamos por hábitos nocivos, que nos adoecem a curto ou a longo prazo, sendo eles alimentares ou não. Saúde se constrói com uma infinidade de bons hábitos e, entre eles, estão as escolhas alimentares, o movimento do corpo através de atividades físicas e o cuidado com a parte neurológica, conquistada com o lazer, o sono e a realização de outras atividades. Falamos sempre sobre alimentação e atividade física, mas o que mais podemos fazer para que o nosso cérebro tenha mais saúde? A primeira coisa é analisar nossa qualidade do sono, pois é enquanto dormimos que o cérebro faz uma espécie de “faxina” e elimina várias toxinas nocivas ao organismo, como a beta-amiloide, envolvida no desenvolvimento do Alzheimer.





# A importância do sono para a saúde

Você sabia que precisamos de, no mínimo, seis horas de sono profundo, todas as noites, para reduzirmos os riscos de doenças que afetam a memória? Ou que dormir mais de 9 horas por noite aumenta as chances do desenvolvimento dessas doenças? Se você cochila facilmente, ronca alto durante o sono, sente dor de cabeça pela manhã e tem pouca energia durante o dia, fique atento! Seu sono pode não ter feito a “faxina” necessária para restaurar as funções neurológicas. Alguns hábitos noturnos interferem diretamente no sono, sendo eles o uso de telas, refeições pesadas a noite, muita luz no local onde dorme e falta de horário regular para dormir. Durante o dia, alguns cuidados também podem ser tomados, como tomar sol pela manhã, praticar atividade física, comer alimentos saudáveis e com muitas fibras, reduzir álcool e nicotina e tratar roncos, engasgos e insônia. Não se esqueça! O sono de qualidade, associado à atividade física e bons alimentos, ajuda a prevenir o declínio cognitivo e doenças, como Alzheimer. Comece agora com pequenas mudanças em sua rotina e aumente gradativamente. Pequenas mudanças podem transformar sua saúde ao longo da vida.





## Doce de casca de banana

A banana é fonte de magnésio e potássio, que relaxam os músculos e podem ajudar a induzir o sono. Que tal, então, fazer uma sobremesa que reaproveita a casca da fruta? Confira:

### Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de cascas de banana nanica bem lavadas e picadas
- 2 1/2 xícaras (chá) de açúcar

### Modo de Preparo

Cozinhe as cascas, em pouca água, até amolecerem e, depois, retire-as do fogo e escorra. Bata as cascas com um pouco de água no liquidificador e passe por peneira grossa. Junte o açúcar e leve novamente ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Se desejar fazer docinho de enrolar, basta acrescentar, após passar por peneira grossa, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e leve ao fogo, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Deixe esfriar um pouco e acrescente uma colher (sopa) de margarina, misturando bem. Deixe esfriar, enrole e passe por açúcar cristal.

Estas e outras receitas que reaproveitam alimentos você confere no livro do projeto Mesa Brasil, do Sesc, que pode ser baixado gratuitamente.

[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
- 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

### Fevereiro 2025

Pagamento de Salário — 05/02

Pagamento de VR — 05/02

Pagamento de VT — 20/02

Pagamento de VA — 13/02

## 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)