



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

Capacitação: um compromisso do Grupo Paineiras há 40 anos

Desde sua criação, nossa empresa oferece serviços que promovem o bem-estar das pessoas. Essa condição, entretanto, não é limitada aos clientes. Nossas colaboradoras e colaboradores recebem toda a atenção do Grupo Paineiras, que constantemente incentiva a capacitação profissional e pessoal de suas equipes. Exemplo disso foi a formatura de quatro colegas que participaram do Programa de Educação Continuada. Para falar desses assuntos, o iP preparou uma edição que vai demonstrar a importância do aprendizado, seja no trabalho ou na vida. **PÁGINA 2**



03

Educação Continuada
aprimora conhecimentos



04

Colaboradoras partici-
pam de formatura festiva



07

Arroz: conheça qual é o
melhor para seu dia a dia

Há 40 anos, o Grupo Paineiras expande horizontes, diversifica sua atuação e fortalece sua presença no cenário regional e nacional. A cada novo ciclo, um fato se destacou como determinante: investir nas pessoas.

Rodolfo Maia

Analista de treinamento



Capacitar para avançar, sempre!

Às vésperas de completar 40 anos, o Grupo Paineiras reafirma um princípio que marcou cada etapa de sua trajetória: capacitar seus profissionais de forma contínua. Esse compromisso que nasceu com a empresa é a força motriz de um projeto que se consolidou pela seriedade, confiança e capacidade de transformar desafios em oportunidades de crescimento. Há 40 anos, o Grupo Paineiras expande horizontes, diversifica sua atuação e fortalece sua presença no cenário regional e nacional. A cada novo ciclo, um fato se destacou como determinante: investir nas pessoas. Para nossa empresa, capacitar significa reconhecer o potencial humano, oferecer ferramentas, promover conhecimento e criar condições para que cada colaborador caminhe sempre à frente. É por isso que evoluir processos, modernizar estruturas, ampliar serviços, estabelecer alianças estratégicas e adotar práticas inovadoras são iniciativas que refletem a visão de futuro que orienta nossa empresa em seus 40 anos. Celebrar essa marca é olhar para o passado com gratidão e, à frente, com entusiasmo. É reconhecer que o caminho foi construído com esforço coletivo e que o futuro será ainda mais promissor se continuarmos a caminhar juntos, com coragem e conhecimento, capacitando para avançar, sempre.



Educação Continuada: formando hoje, o futuro!

Uma das principais ações que promovem a capacitação dos profissionais do Grupo Paineiras é o Programa de Educação Continuada, iniciativa que se tornou um dos pilares da formação de novas lideranças. Criado para fortalecer competências técnicas, comportamentais e gerenciais, o programa é responsável por transformar trajetórias profissionais e preparar os colaboradores para novos desafios. A Educação Continuada é formada por cinco etapas de formação, com módulos que incluem temas como Liderança, Comunicação, Atendimento ao Cliente, Recursos Humanos e Recrutamento e Seleção. As aulas ocorrem no formato modelo on-line híbrido, permitindo que os colaboradores estudem em horários alternativos, mas há também ações presenciais, especialmente para práticas técnicas de limpeza, rotinas operacionais, liderança e departamento pessoal, realizadas no Centro de Treinamento do Grupo Paineiras, localizado na sede da empresa, na cidade de Poá, região metropolitana de São Paulo. Para participar, o colaborador deve possuir pelo menos dois anos de empresa, ensino médio completo e não ter recebido punições nos seis meses anteriores à inscrição.

Colaboradoras concluem a Educação Continuada

Em dezembro de 2025, na sede de Poá, o Grupo Paineiras promoveu uma cerimônia de formatura para a entrega de certificados a colaboradoras que participaram dos treinamentos do Programa de Educação Continuada. Vestidas à caráter, as formandas receberam o tradicional canudo das mãos dos diretores da empresa. Confira as fotos do evento:

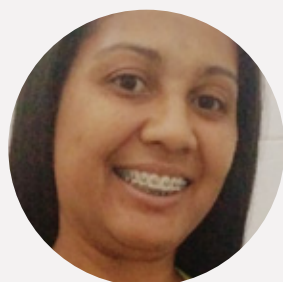


Colaboradoras falam sobre a Educação Continuada



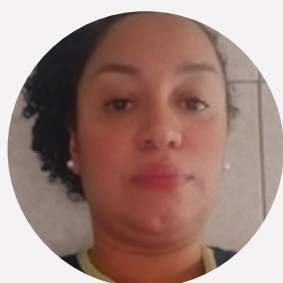
Minha experiência nos treinamentos do Programa de Educação Continuada foi muito boa, tanto na dinâmica como pela postila e nos vídeos. Conhecer como funciona cada setor e como as equipes trabalham e aprendem foi muito bom e vou levar cada conhecimento comigo, sempre. Sou grata ao Grupo Paineiras por conceder essa oportunidade única.

Aliny Messias Felipe



O curso foi muito importante pelo aprendizado. Eu pude conhecer um pouquinho mais sobre o Grupo Paineiras e já estou aplicando alguns dos aprendizados no meu dia a dia de trabalho. Sou grata por essa oportunidade; os profissionais que estiveram nos ensinando são incríveis e pude aprender muito com eles. O curso foi de muita importância para meu crescimento.

Jussara Ferreira dos Santos Carriel



Foi muito bom ter participado; a oportunidade foi muito legal. Muito importante que a empresa disponibiliza uma oportunidade de crescimento e de muito aprendizado. Eu tenho muita gratidão por tudo que eu aprendi e pelo tempo dedicado por todos os profissionais. Foi ótimo, muito bom mesmo.

Paloma Oliveira



Foi muito bom participar do Programa de Educação Continuada porque eu aprendi muito sobre como, cada um nós, pode fazer a diferença no trabalho. Convivi com pessoas que levarei para o resto da vida. Sou muito grata por ter recebido tanto aprendizado. O Grupo Paineiras é a primeira empresa que me dá essa oportunidade.

Edineusa Marques da Costa



Educação: o legado de um visionário

Lídio Nobuo Ueno, sócio fundador do Grupo Paineiras, é um dos responsáveis pelo estímulo à formação profissional no setor de limpeza no Brasil. Nos anos 1990, ele idealizou a criação de um centro de capacitação, fato que foi oficializado no ano 2000, antecedendo e inspirando o que se tornou a UniAbralimp, inaugurada em 2021. Como homenagem, uma das salas da instituição criada pela Abralimp (Associação Brasileira do Mercado de Limpeza Profissional) recebeu o nome do empresário, reconhecendo sua contribuição à profissionalização do setor. Hoje, a parceria entre UniAbralimp e Grupo Paineiras se expressa na participação conjunta em atividades voltadas à defesa da profissionalização da limpeza como elemento essencial à saúde, bem-estar, segurança e qualidade de vida das pessoas. Referência nacional na formação de seus colaboradores, o Grupo Paineiras não para de investir na capacitação, mantendo o legado de um empresário que acreditava no poder da educação.

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



Arroz branco e arroz integral

O arroz faz parte da cultura alimentar dos brasileiros. Ele é facilmente encontrado na mesa da maioria das pessoas que, muitas vezes, não sabem da existência, dentro daquele pequeno grão, de uma infinidade de benefícios à saúde. O mais consumido no país é o arroz branco, que passa por processos de refinamento que removem grande parte de suas fibras, vitaminas e minerais. Este tipo de grão costuma ser rapidamente digerido e pode causar picos de insulina no sangue e favorecer a fome, pouco tempo após seu consumo. Comer frequentemente o arroz branco pode levar ainda ao ganho de peso e ao desequilíbrio da glicemia. Por ser pobre em fibras, também desfavorece o bom funcionamento do intestino. Para que esse cereal maravilhoso possa fornecer tudo o que há de bom, devemos substituí-lo pelo arroz integral, que mantém todos os seus valiosos nutrientes.



A opção saudável pelo arroz integral

O arroz integral, que nem sempre recebe toda a atenção que merece, deveria estar presente todos os dias na nossa alimentação, pois ele - somente ele, mantém em seu grão o gérmen de trigo e as fibras que auxiliam no funcionamento do intestino e prolongam a saciedade. O alimento contribui também para o controle dos níveis glicêmicos, uma vez que libera energia de forma lenta, evitando picos de açúcar no sangue, tornando-se um grande aliado da saúde metabólica. Esse potente grão ainda proporciona ao organismo as vitaminas do complexo B, atuantes na produção de energia, beneficiando a saúde do nosso sistema nervoso. Além disso, o arroz integral fornece minerais como o magnésio e fósforo, essenciais à saúde dos ossos e músculos. O cereal queridinho e presente no prato dos brasileiros é muito versátil e combina com legumes, verdura, feijões e outras proteínas vegetais, formando a base perfeita para uma alimentação equilibrada e saborosa.



Arroz integral

Para comprovar como o arroz integral pode ser simples e delicioso, segue uma sugestão de preparo muito prática!

Ingredientes

- 1 xícara de arroz integral já cozido (deixado de molho por pelo menos 20 minutos antes de cozinhar)
- 1 colher (sopa) de azeite
- ½ cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 cenoura pequena ralada
- ½ abobrinha picada
- Sal e temperos naturais a gosto

Modo de Preparo

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Depois, acrescente a cenoura e a abobrinha, refogando rapidamente. Junte o arroz integral, já cozido, a cebolinha, o sal e os temperos naturais de sua preferência e misture bem. Sirva quente e bom apetite!

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

Março 2025

Pagamento de Salário — 05/03

Pagamento de VR — 05/03

Pagamento de VT — 20/03

Pagamento de VA — 13/03

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