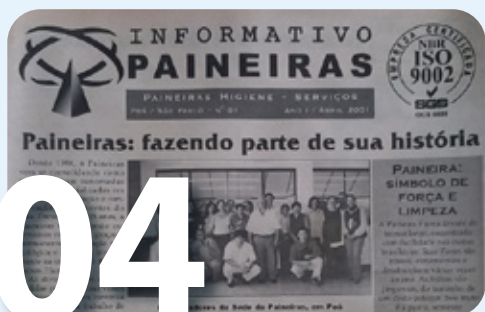




ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

Informativo Paineiras: 25 anos registrando nossa evolução

A comunicação é uma prioridade no Grupo Paineiras e prova disso são as Bodas de Prata do nosso informativo que, desde abril de 2001, registra cada momento vivido em nossa empresa. Todo mês, sem exceção, o nosso jornal leva informação de qualidade a colaboradores, clientes e parceiros. O iP tornou-se, neste um quarto de século, um meio de comunicação que conscientiza, educa e entretém seus leitores, que também ajudam a escrever nossa história. A edição especial de nº 300 conta um pouco mais sobre este caso de sucesso consolidado nos 40 anos de existência do Grupo Paineiras. Confira! **PÁGINA 2**



04

Confira a evolução do
nosso informativo



05

Abril Verde destaca a saúde
e segurança no trabalho



08

Extremismo Alimentar:
comportamento a ser evitado

A forma como nos informamos evolui e o Informativo Paineiras é a prova disso. Ao completar seus 25 anos, o iP consolida-se como um meio de comunicação institucional que testemunha a história de nossa empresa.



Nathalia Ueno

Diretora Executiva do Grupo Paineiras

Boda de Prata que vale Ouro

A informação é, cada vez mais, indispensável para o desenvolvimento da sociedade. O acesso às notícias permite que saibamos sobre o que acontece na atualidade, seja perto de nossas casas, seja nas partes mais isoladas do mundo. Hoje, com a internet, informar-se é ainda mais rápido e fácil, já que os fatos estão disponíveis nos celulares, na palma de nossas mãos. Mas nem sempre foi assim. No início deste século, as informações eram impressas em jornais que precisavam ser transportados por longas distâncias para atingir os leitores. A forma como nos informamos evolui e o Informativo Paineiras é a prova disso. Ao completar seus 25 anos, o iP consolida-se como um meio de comunicação institucional que testemunha a história de nossa empresa. Desde os primeiros exemplares impressos em preto e branco até a edição digital de nº 300, o iP acompanha as vitórias que obtivemos, as parcerias que firmamos, os avanços que vivemos e as atividades que realizamos. Nosso “jornalzinho”, como era chamado no passado, tornou-se grande e acessível a todos. Sua boda de prata é, para nós, motivo de satisfação, pois revela o apreço do Grupo Paineiras por um bem que vale ouro: a informação.

iP faz **25 anos** como um dos principais meios de comunicação do Grupo Paineiras

Criado com o propósito de informar, integrar e valorizar as pessoas, o Informativo Paineiras tem acompanhado de perto a trajetória de crescimento, inovação e fortalecimento de nossa empresa, que está prestes a fazer 40 anos. Desde sua criação, o iP assumiu papel estratégico ao divulgar projetos e reforçar os valores que norteiam o Grupo Paineiras. Ao longo dos anos, tornou-se um espaço fundamental para a construção de uma comunicação clara, ética e alinhada aos objetivos corporativos, registrando conquistas e aproximando ainda mais a empresa dos colaboradores. Inicialmente distribuído em formato impresso, o informativo surgiu em um período em que a comunicação institucional ainda enfrentava limitações tecnológicas. Porém, com o passar do tempo, nosso jornal evoluiu em conteúdo, linguagem e formato digital que dá acesso a recursos visuais e outros conteúdos disponíveis nas redes sociais do Grupo Paineiras. Desde 2012, cada edição do iP pode ser acessada e baixada gratuitamente no site de nossa empresa. Acesse abaixo os canais de comunicação do Grupo Paineiras!

Acesse agora!

Acesse os exemplares
do Informativo

[Clique aqui](#)

Acesse o Blog do
Grupo Paineiras

[Clique aqui](#)

Acesse nossas
Redes Sociais



Veja como foi a evolução do iP nestes 25 anos

A cada edição, da primeira a atual, o Informativo Paineiras manteve sua essência, mas evoluiu em conteúdo e forma. Confira, a seguir, a evolução histórica do nosso jornal:



Abril de 2001: Lançamento da primeira edição impressa em papel jornal. Na capa, a manchete “Paineiras, fazendo parte de sua história” revelava o propósito da publicação.

Maio de 2002: O Informativo Paineiras faz um ano e, na edição nº 13, passa a ser impresso em papel sulfite, com detalhes em verde - a cor de nossa empresa.



Abril de 2010: O iP passa a ser impresso em formato mais prático e totalmente colorido, em papel reciclado, reafirmando o compromisso com o meio ambiente.

Veja como foi a evolução do iP nestes 25 anos



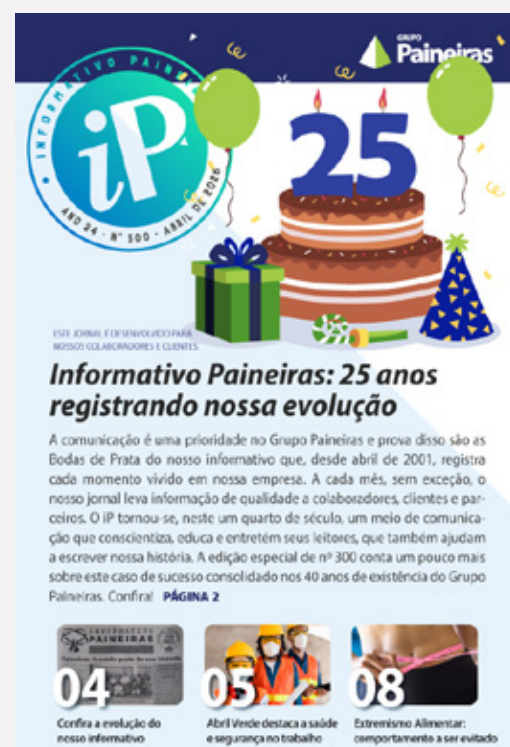
Agosto de 2013: Mudanças gráficas aprimoram o visual e atingem os conteúdos do Informativo Paineiras, que se tornam ainda mais objetivos e diversificados.

Junho de 2014: O Informativo Paineiras ganha o selo “iP”, além de novo estilo visual que torna a leitura dinâmica, com textos diretos e acessíveis aos leitores.



Junho de 2020: Na pandemia do Coronavírus, o Informativo Paineiras continua ativo e torna-se 100% digital, informando sobre as formas de prevenção da doença.

Abril de 2026: O iP faz 25 anos com a edição mensal de nº 300 firme no compromisso de continuar registrando as vitórias e a história do Grupo Paineiras.





Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho: compromisso com a prevenção

A data foi instituída em 2003 pela Organização Internacional do Trabalho para destacar, em todo o mundo, a importância da prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. Trata-se de um momento de reflexão, mobilização e reafirmação do compromisso coletivo com ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e sustentáveis. A escolha de 28 de abril foi feita em lembrança a um acidente que vitimou 78 trabalhadores naquele dia, em 1969, em uma mina, nos Estados Unidos. A tragédia levou à campanhas que deram origem à atual data, que visa destacar que a maioria dos acidentes e adoecimentos ocupacionais pode ser evitável. O Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho representa uma oportunidade de reafirmar o compromisso com práticas seguras, respeito às normas regulamentadoras e promoção de ambientes que garantam qualidade de vida e produtividade a todos os profissionais. Mais do que uma data simbólica, o 28 de abril reforça a necessidade da prevenção para que cada trabalhador exerça suas funções com dignidade, proteção e saúde.



Abril Verde: seja parte na prevenção de acidentes

A cada ano, a mobilização promovida pelo Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho incentiva governos, empresas, trabalhadores e instituições a adotarem diversas estratégias de prevenção permanentes que incluem programas de avaliação de riscos, ações educativas, monitoramento de ambientes de trabalho e investimentos em saúde física e mental. Uma dessas iniciativas é o “Abril Verde”, campanha que amplia durante o mês as ações de sensibilização voltadas à segurança e ao bem-estar no trabalho. O objetivo é prevenir acidentes e doenças ocupacionais e conscientizar sobre a importância de tornar mais seguros os ambientes e as atividades profissionais. O Grupo Paineiras participa dessas ações e não mede esforços em promover atividades que, de forma constante, promovem a saúde e a segurança dentro e fora dos postos de trabalho. Além disso, nossa empresa conta com o apoio dos profissionais do SESMT (Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho) e dos integrantes da CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio). Em nossa empresa, todos fazemos parte da prevenção. Não fique de fora e participe!



Colaboradores concluem capacitação para atuar na Limpeza de vidros

As atividades ocorreram em fevereiro, no centro de treinamento do Grupo Paineiras, na cidade de Poá, São Paulo, onde os profissionais tiveram a oportunidade de estudar a NR 35 - Norma Regulamentadora do Ministério do Trabalho que trata dos requisitos mínimos de segurança e saúde para trabalhos realizados em altura. A NR 35 estabelece medidas de planejamento, de organização e de execução para qualquer atividade feita acima de dois metros de altura e que oferece risco de queda. No treinamento, os participantes tiveram acesso a conhecimentos sobre os sistemas de proteção contra quedas, como cintos, linhas de vida e ancoragens; o uso de equipamentos de proteção individual (EPIs) e coletiva (EPCs) e o resgate e os primeiros-socorros em caso de acidentes. O treinamento é obrigatório a todos que atuam na prestação de serviços de manutenção e de limpeza de fachada em prédios altos.

Você, que ainda não trabalha no Grupo Paineiras, pode também fazer parte deste grande time vencedor. Para mais informações:

[Acesse](#)



Evite o Extremismo Alimentar

A saúde não se constrói com extremismos. O corpo não responde bem à lógica de “quanto mais restrito melhor”, mas, sim, à previsibilidade, repetição e a um padrão alimentar construído diariamente. Se estratégias radicais funcionassem em longo prazo, as pessoas não precisariam recomeçar dietas, tantas vezes seguidas. A nutrição acabou polarizada entre dois extremos: restrição máxima ou “tanto faz o que comer”. Porém, a fisiologia mostra algo mais simples: a saúde é resultado de um padrão alimentar consistente ao longo do tempo e não de períodos curtos de controle intenso, seguidos de desgaste físico e mental. Quando a restrição calórica é muito intensa, nosso corpo interpreta como escassez de energia. Como resposta, ele reduz o gasto energético e aumenta os sinais de fome para preservar energia. Isso não é falta de disciplina, mas um mecanismo natural de sobrevivência. Além disso, a privação alimentar aumenta o foco mental em comida e o desejo por alimentos mais calóricos e palatáveis, dificultando a percepção de saciedade.



Alimentação: um sistema integrado

A restrição severa de alimentos também pode levar à perda de massa muscular e aumentar o risco de inadequação nutricional. Por isso, a saúde não depende de um alimento isolado, nem de dietas momentâneas. O que realmente importa é o padrão alimentar ao longo do tempo. A nutrição funciona como um sistema integrado, em que fibras, proteínas, gorduras e a matriz dos alimentos influenciam juntos na resposta do organismo. Uma abordagem equilibrada costuma seguir a lógica de priorizar cerca de 80% de alimentos nutritivos e permitir cerca de 20% de alimentos mais calóricos ou menos nutritivos. Essa flexibilidade reduz a sensação de privação, diminui o risco de compulsão e favorece a manutenção de hábitos saudáveis no longo prazo. Antes de iniciar qualquer estratégia alimentar, vale refletir: isso é sustentável para a maior parte das semanas do ano? Se não for, provavelmente não é uma estratégia, mas apenas um esforço temporário. Saúde não se constrói com esforços passageiros, mas com consistência ao longo do tempo.

Regras para aceitação de atestados médicos



Atenção: atestados médicos devem ser anexados no prazo de 48 horas após a emissão pelo médico, no Portal Paineiras APP. Não perca o prazo porque, após este período, os atestados não são mais aceitos!

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 ATESTADO DE** _____ (coloque a quantidade de dias indicada no atestado) _____ **DIAS, A PARTIR DE** ___/___/___, **DA UNIDADE DE SAÚDE** _____ (colocar o nome do local onde foi o atendimento) _____, **PARA O ENCARREGADO/SUPERVISOR** _____ (colocar o nome da encarregado ou responsável pela Paineiras).
- 3) Faça uma foto ou cópia digital legível que mostre o atestado inteiro, sem cortes. Tudo que está escrito deve aparecer bem nítido na imagem, como o texto do médico e a assinatura dele, com a data e carimbo.

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

Acesse o Portal Paineiras APP

Clique aqui

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

Maio 2026

Pagamento de Salário — 06/05

Pagamento de VR — 06/05

Pagamento de VT — 20/05

Pagamento de VA — 15/05

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