



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

Cursos EaD do Grupo Paineiras: portas abertas para o saber!

Criada a fim de ampliar o aprendizado e preparar nossos profissionais para os desafios diários, a plataforma de cursos de Educação a Distância do Grupo Paineiras oferece, a todos os colaboradores, cursos 100% on-line, gratuitos e acessíveis de qualquer lugar. Trata-se de uma ação que torna o aprendizado acessível e prático, uma vez que é possível participar das aulas em lugares e horários que se encaixam à rotina de cada colaboradora e colaborador sem que isso comprometa sua rotina particular e de trabalho. O iP fez uma matéria especial para você, profissional do Grupo Paineiras, que tem a oportunidade de aprender mais sobre sua função e se preparar para novas oportunidades. Confira! **PÁGINA 2**



Qualidade é a marca dos
nossos cursos EaD



Lave sempre suas mãos e
preserve sua saúde



Comida de verdade:
atenção à matriz alimentar!

No Grupo Paineiras, acreditamos que aprender de forma constante é essencial para acompanhar as mudanças e exigências do mercado.

Thaiane Raissa Irineu da Silva
Analista de Treinamento



Educar para avançar em todo o lugar

A educação é um dos principais alicerces para a transformação da sociedade. No contexto corporativo, ela é ainda mais necessária, uma vez que conecta o crescimento pessoal ao desenvolvimento profissional, fortalecendo trajetórias e ampliando horizontes. Por isso, investir em educação significa oferecer a cada indivíduo a oportunidade de desenvolver senso crítico, autonomia e responsabilidade sobre suas próprias escolhas. O conhecimento liberta ao ampliar as competências, melhorar o desempenho diário e preparar cada colaborador para os novos desafios, funções e oportunidades que surgirão na vida. No Grupo Paineiras, acreditamos que aprender de forma constante é essencial para acompanhar as mudanças e exigências do mercado. Acreditamos ainda que é pela educação que podemos aprimorar habilidades e construir carreiras mais sólidas e conscientes. Porém, mais do que acumular informações, educar é capacitar para agir com segurança, ética e propósito. Quando uma empresa incentiva o aprendizado, ela fortalece sua cultura, valoriza os talentos das pessoas e promove ambientes de trabalho mais inovadores e colaborativos. Assim crescem os profissionais e, por consequência, cresce a organização. No Grupo Paineiras, a educação é assim: um caminho contínuo de evolução, que transforma realidades, inspira pessoas e constrói um futuro mais preparado, humano e sustentável para todos.



Educação a distância: trazendo o conhecimento para perto

É bem possível que você já tenha visto a sigla “EaD”, que se refere a um tipo de ensino que existe desde o surgimento das primeiras rádios no Brasil, nos anos 1920 e 1930. Naquela época, muitas emissoras não se limitavam a tocar música, mas também educavam as pessoas ao transmitirem aulas que tratavam desde língua portuguesa à matemática. A partir das décadas de 1970 e 1980, a televisão passou a apresentar os “telecursos” que ofereciam aulas a jovens e adultos que se preparavam para os exames supletivos. Agora, com a internet, a sigla EaD, que significa “Educação a Distância”, tornou-se ainda mais popular ao atingir todo o planeta. Pelo computador, tablet ou celular, alunos e professores não precisam estar no mesmo lugar para que o aprendizado aconteça. Os conhecimentos estão disponíveis em plataformas digitais, como sites ou ambientes virtuais de aprendizagem que oferecem vídeos, textos, atividades, apresentações, fóruns e avaliações on-line. O EaD permite que os estudos aconteçam em lugares e horários mais adequados à rotina das pessoas, contribuindo com a ampliação no acesso ao conhecimento e com a redução de custos, além de incentivar a autonomia e a responsabilidade do estudante sobre seu processo de aprendizagem.



EaD Paineiras: indo muito mais além!

Nossa empresa acredita que a capacitação é a melhor estratégia para o desenvolvimento pessoal e profissional. Por isso, o Grupo Paineiras disponibiliza aos seus colaboradores uma moderna plataforma de Educação a Distância, criada para fortalecer competências e preparar nossos profissionais para novas oportunidades. Os nossos cursos são 100% on-line, gratuitos e acessíveis de qualquer lugar, permitindo que o aprendizado aconteça no ritmo de cada colaborador, sem comprometer a rotina de trabalho. Entre os conteúdos que são oferecidos estão Técnicas de Limpeza Profissional e Treinamentos de Normas Regulamentadoras (NRs), como as NR 06, NR 33 e NR 35; além de Atendimento ao Cliente, Comunicação, Liderança, Procedimentos do Departamento Pessoal e Operacional, Recrutamento e Seleção e Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), entre outros. A diversidade dos cursos é um exemplo da preocupação de nossa empresa em promover um ambiente de aprendizagem contínuo, no qual cada colaboradora e colaborador pode adquirir e ampliar conhecimentos e evoluir pessoal e profissionalmente.



Plataforma EaD do Grupo Paineiras: facilitando o aprendizado

Estruturada para garantir o acesso a todos os colaboradores, independentemente da função, a plataforma EaD da nossa empresa oferece conteúdos organizados de forma estratégica. Cada cargo conta com treinamentos obrigatórios que são diretamente relacionados às atividades desempenhadas no dia a dia. Profissionais de atendimento, como recepcionistas e porteiros, por exemplo, dispõem de cursos específicos alinhados às exigências da função, como os voltados ao Atendimento ao Cliente e Comunicação. Além das trilhas obrigatórias, a plataforma EaD oferece a categoria “Cursos Livres”, o que aumenta ainda mais as possibilidades de aprendizado. Nessa modalidade, o colaborador pode se inscrever voluntariamente em cursos de seu interesse, mesmo que não estejam ligados diretamente ao seu cargo atual. A iniciativa incentiva a autonomia, o protagonismo e aprimora novas competências dos participantes. As oportunidades on-line de aprendizado do Grupo Paineiras seguem as tendências atuais de educação corporativa e são estruturadas no formato de “cursos rápidos”, que tem conteúdos objetivos e focados em situações práticas.

Cursos oferecem conteúdos atualizados

Para estimular a participação e tornar os cursos mais dinâmicos, envolventes e eficazes, o Grupo Paineiras adota estratégias de ensino conectadas a atualidade. As avaliações são feitas por questionários desenvolvidos de acordo com os conteúdos de cada curso, ficando disponíveis na plataforma, onde o colaborador pode responder as questões. Todos os cursos também possuem certificados que são obtidos conforme notas que podem variar, dependendo do curso, entre 6 ou 8 pontos. Para obterem o certificado, os participantes têm de duas a três tentativas para responder o questionário (fato que varia de curso para curso), sendo sempre contabilizada a maior nota obtida entre as tentativas.

Confira como é fácil fazer nossos cursos EaD

Para acessar a plataforma de cursos do Grupo Paineiras, todos os colaboradores recebem, no momento da assinatura do contrato, os dados de acesso (Identificador do Usuário e Senha). No primeiro acesso, o Identificador do Usuário sempre será os números do seu CPF (sem pontos e sem o traço). A senha é o seu primeiro nome, com a primeira letra maiúscula, seguida do CPF (somente números) e, no final, o sinal #. Confira o exemplo:

Identificador do Usuário: 00011122233 Senha: Maria00011122233#

Agora, chegou a hora: basta acessar a plataforma de cursos do Grupo Paineiras. Não perca tempo! Capacitar é evoluir, e no Grupo Paineiras, o aprendizado abre caminhos.

[Acesse](#)

Você, que ainda não trabalha no Grupo Paineiras, venha fazer parte de uma empresa que investe na formação de seus colaboradores. Confira como é simples.

[Acesse](#)



Cuide de sua saúde lavando suas mãos!

Em 5 de maio, o mundo se une em torno do Dia Mundial da Higiene das Mãos, data instituída pela Organização Mundial da Saúde (OMS) que reforça a importância de um gesto simples, mas essencial, à prevenção de doenças, infecções e à promoção de ambientes mais saudáveis e seguros. A higiene das mãos é um compromisso diário do Grupo Paineiras com a saúde, segurança e bem-estar das pessoas. Mais do que uma prática operacional constante, essa é uma atitude de responsabilidade, respeito e profissionalismo que cada colaborador deve ter no trabalho, assim como em outros lugares. Afinal, as mãos são um dos principais meios de transmissão de microrganismos e, quando não são higienizadas corretamente, elas podem gerar riscos de infecções e doenças e afetar a saúde de colegas de trabalho, clientes e usuários dos espaços atendidos. No Grupo Paineiras, saúde e segurança estão presentes nos pequenos atos, como lavar as mãos. Portanto, lembre-se: ao lavar sempre as mãos, com água e sabão, você cuida de sua saúde e protege quem está próximo!

Confira, a seguir, um vídeo do canal do Grupo Paineiras no YouTube que mostra como é fácil fazer a higienização correta das mãos. Curta e compartilhe com seus amigos e família.

[Acesse](#)



Matriz alimentar: comida de verdade!

A comida “básica”, como arroz, feijão, frutas, verduras e legumes, deixou de ser reconhecida como comida para ser vista pelos nutrientes que carrega. Os alimentos, cheios de nutrientes, foram reduzidos a “carboidrato”, “proteína”, “gordura” e “açúcar”. Quando o alimento passa a ser chamado de um nutriente isolado, ele perde o que o torna funcional: a matriz alimentar. Ter uma alimentação saudável não é fazer dieta: é recuperar a base alimentar que foi sendo esquecida e substituída ao longo dos anos. Os alimentos variados e balanceados deixaram de ser padrão e estão sendo substituídos por comida prática e rápida. Isso não muda só a qualidade do que se come: muda toda a estrutura alimentar. A comida básica e saudável deixou de ser comida e virou nutriente isolado. Confira:

Arroz	➡	“carboidrato”
Feijões, carnes e ovos	➡	“proteína”
Fruta	➡	“açúcar”



Dê preferência à alimentação saudável

Quando a alimentação é pensada por nutrientes isolados abre-se espaço para substituições que parecem equivalentes, mas não são! A comida cheia de nutrientes vira um “produto” e o pensamento se reduz a “se o que importa é proteína, qualquer coisa que entregue proteína serve”. Precisamos entender que o nosso corpo não responde apenas aos nutrientes que o alimento oferece; ele responde a forma como estão organizados, combinados e inseridos na estrutura do alimento. Essa organização é o que faz a diferença real e é, exatamente, o que os produtos prontos quebram. Mesmo possuindo as calorias parecidas, eles concentram energia, simplificam a matriz natural e reduzem a diversidade nutricional das refeições. As calorias equivalentes não produzem o mesmo efeito no corpo! Um alimento saudável e variado dá saciedade por mais tempo e estabiliza os níveis glicêmicos. Já os alimentos simplificados e processados, com a mesma caloria daqueles saudáveis, permitem que a fome volte mais rápido, mas com redução considerável da ingestão de fibras, fazendo com que a glicemia aumente rapidamente. Então, chega de dietas! Voltar à matriz alimentar será sempre o melhor à saúde!

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

Junho 2026

Pagamento de Salário — 05/06

Pagamento de VR — 05/06

Pagamento de VT — 19/06

Pagamento de VA — 15/06

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