



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.

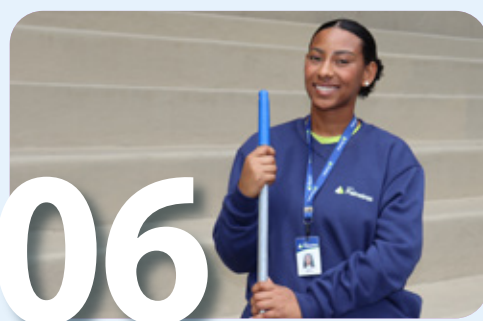
É hora de comemorar os 40 anos do Grupo Paineiras!

Em 1986 teve início um empreendimento que, neste mês, atinge uma marca histórica que poucas empresas no Brasil conseguem conquistar: quatro décadas de existência. Nascido da determinação de colaboradoras e colaboradores que tem como meta oferecer serviços que, além de qualidade e eficiência, garantem o bem-estar das outras pessoas, o Grupo Paineiras tornou-se referência nacional nas áreas em que atua. Tudo isso acontece porque muitas mulheres e homens, durante estes 40 anos, ajudaram a construir uma empresa que nunca renunciou a seus princípios e coloca o ser humano como prioridade. O iP, que há 25 anos registra a história do Grupo Paineiras, conta nesta edição mais um capítulo de uma empresa feita por mais de 2500 profissionais que cuidam, com carinho e atenção, de muita gente! **PÁGINA 2**



05

Senador Shopping: nosso
cliente há 23 anos



06

Colaboradores testemu-
nam nossa história



08

Alimentação e sono: uma
relação a ser priorizada

Há 40 anos, o Grupo Paineiras adaptou-se a várias transformações. Porém, tudo isso não seria possível sem o protagonismo de cada colaboradora e colaborador que faz parte dessa história.

Nathalia Ueno

Diretora Executiva



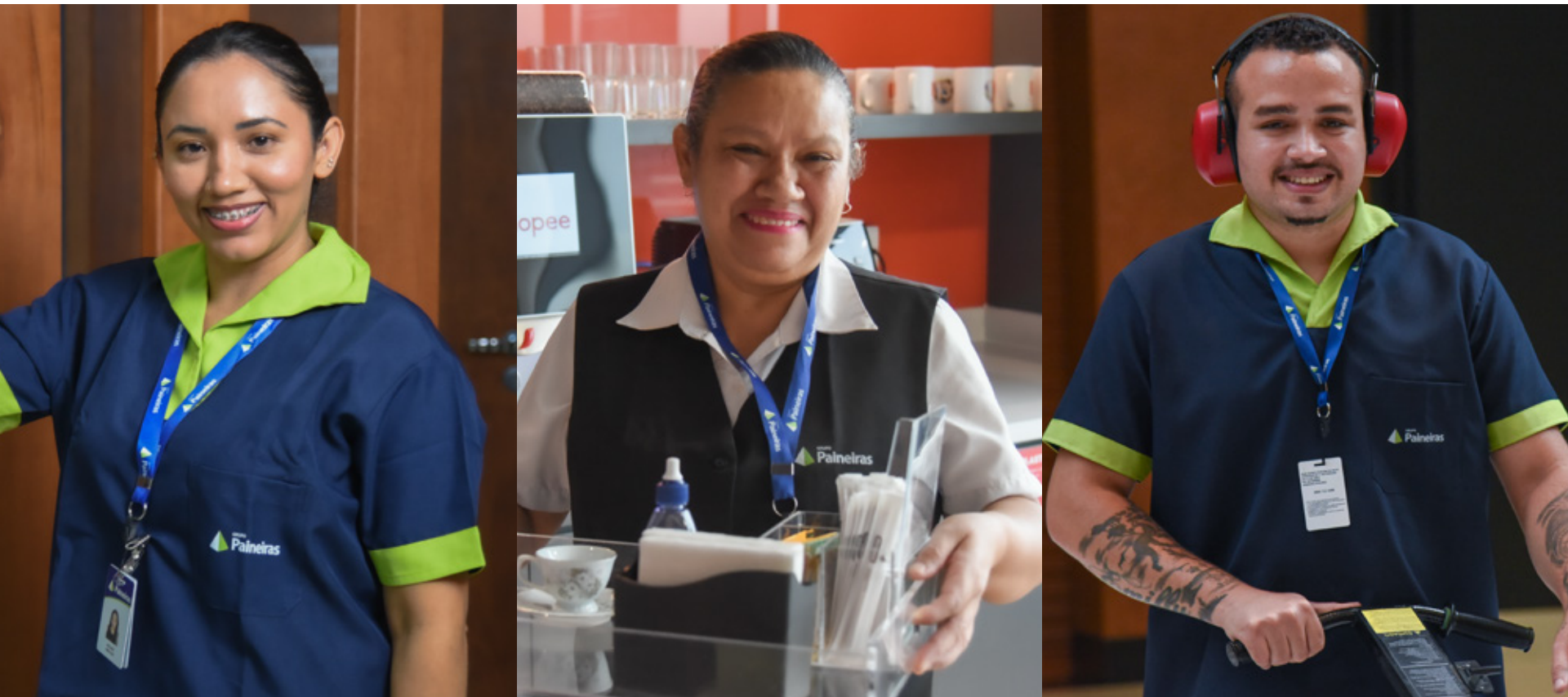
Grupo Paineiras: 40 anos cuidando de gente

Celebrar quatro décadas de história é reconhecer a força de uma trajetória construída, a cada novo dia, com muito trabalho, compromisso e visão de futuro. Falamos de uma trajetória que supera um marco temporal, pois simboliza a consolidação de uma existência pautada pela excelência, inovação, respeito e apreço às pessoas. Desde sua fundação, nossa empresa percorre caminhos desafiadores de forma consistente, guiada sempre por valores éticos e sólidos e pela capacidade de se reinventar diante cada desafio. Há 40 anos, o Grupo Paineiras adaptou-se a várias transformações econômicas, tecnológicas e sociais, mantendo como prioridade a qualidade de seus serviços e a confiança de seus clientes e parceiros. Porém, tudo isso não seria possível sem o protagonismo de cada colaboradora e colaborador que faz parte dessa história. Com dedicação diária, senso de responsabilidade e espírito coletivo, essas pessoas transformam sonhos em resultados concretos e mantém, como nosso diferencial estratégico, a capacidade de inovar e de se adaptar. O Grupo Paineiras agradece a todos que fizeram e que fazem parte destes 40 anos, reafirmando seu compromisso com a valorização das pessoas e com a promoção do bem-estar da sociedade, hoje e sempre!



Uma história baseada em pessoas

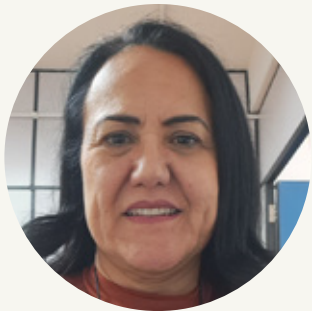
Em 6 de junho de 1986, em uma pequena sala comercial da Rua Mario Mourão, no Jabaquara, uma pequena empresa iniciava suas atividades atenta a um propósito fundamental: oferecer serviços que beneficiassem as pessoas. Contudo, a preocupação não era apenas em atender clientes com eficiência. A meta era contar com pessoas que, em todas as tarefas diárias, oferecessem também atenção e cuidado. Incentivar constantemente estes profissionais foi a maneira encontrada para aprimorar as atividades que, pela eficácia, rapidez e qualidade, conquistavam aqueles que eram atendidos. Criou-se, assim, um círculo virtuoso, em que pessoas comprometidas tornavam muita gente satisfeita. Assim é no Grupo Paineiras, que nestes 40 anos já atendeu mais de 6900 clientes, empregando hoje 2500 profissionais. Instalada em ampla sede própria na cidade de Poá, em São Paulo, onde reúne as áreas administrativas, operacionais e logísticas integradas, a empresa está presente em mais de 50 municípios e atende cerca de 800 postos de trabalho. Além do estado de São Paulo, o Grupo Paineiras também atua no Mato Grosso do Sul, onde conquista novos clientes a partir da dedicação e empenho de mais pessoas que, a cada dia, assumem nosso compromisso de cuidar bem, em todo lugar, sempre.



Uma empresa conectada com seu tempo

O Grupo Paineiras não tem economizado esforços e investimentos para alcançar a excelência em cada atividade realizada nestes 40 anos. A capacitação dos colaboradores, o incentivo às equipes nos postos de trabalho, a aquisição de máquinas e equipamentos de última geração, o uso de produtos que preservam o meio ambiente, a promoção à saúde e segurança dentro e fora do trabalho e o aprimoramento nos sistemas administrativos, operacionais e logísticos são algumas das ações submetidas à melhoria contínua em nossa empresa. Tudo isso permite oferecer soluções avançadas em limpeza corporativa, hospitalar, escolar, industrial e em locais específicos, como fachadas prediais. Além disso, nestas quatro décadas, os clientes passaram a dispor de manutenção predial, portaria e recepção e serviços de jardinagem e controle de pragas. As atividades seguem práticas ESG, priorizando a responsabilidade ética, a qualidade e cuidado ao meio ambiente e às pessoas. Toda a gestão operacional pode ser acompanhada de forma digital pelo aplicativo Kantan desenvolvido pela equipe de TI do Grupo Paineiras. A certificação internacional ISO 9001 mantida por nossa empresa prova que tudo segue um rígido padrão de qualidade.

Senador Shopping: parceria que supera duas décadas



Confira o depoimento de **Luciene Sampaio de Abreu, Gerente Geral do Senador Shopping**, um dos clientes mais antigos atendido pelo Grupo Paineiras:

As colaboradoras desempenham suas funções com comprometimento, seguindo as instruções recebidas e trazendo resultados positivos. A parceria é muito boa, tanto com as colaboradoras do posto quanto com a supervisão e a gerência; e isso é muito explícito, pois sempre conseguimos obter bons resultados. Eu avalio o Grupo Paineiras como uma empresa que se preocupa não só com a parte técnica dos trabalhos, como, por exemplo, a qualidade dos equipamentos, dos produtos e dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI'S), mas com a parte humana, o que se torna um diferencial entre tantas empresas do ramo. Durante estes 23 anos de contrato aprendemos muita coisa. Tivemos altos e baixos, mas formamos uma equipe comprometida e que busca a excelência. A proatividade é uma qualidade que percebemos quando vemos os resultados. Conheço a Paineiras desde 1988, quando fui contratada para trabalhar no departamento pessoal por seu antigo gestor Lídio; e lá permaneci por um ano. Depois da minha saída, muita coisa aconteceu: cresci profissionalmente e a Paineiras cresceu; a filosofia empresarial mudou muito e a busca pela excelência, acredito, tem sido a grande responsável pelo sucesso da empresa. Em 2003, quando assumi a gerência geral do Senador Shopping, não tive dúvidas em escolher o Grupo Paineiras para a prestação de serviços de limpeza. Nossa parceria perdura principalmente pelo profissionalismo com que lidamos com as dificuldades encontradas durante esses anos. Aproveito a oportunidade para parabenizar o Grupo Paineiras pelos 40 anos de existência e que a empresa continue buscando a excelência, para que o sucesso seja consequência de tudo aquilo que eles investem.

Histórias de quem fez história no Grupo Paineiras



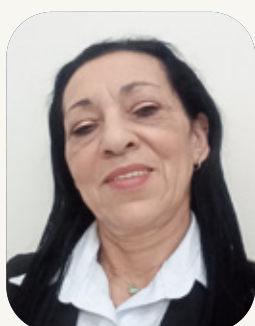
Damiana Feitosa – 35 anos no Grupo Paineiras

Sou de Sucuru, distrito de Serra Branca, estado da Paraíba. Tinha 34 anos quando mudei para São Paulo e lembro que uma colega que trabalhava no Grupo Paineiras arrumou esse serviço para mim. Quando entrei em 1991, a empresa tinha 5 anos. O primeiro lugar em que trabalhei foi a biblioteca da avenida Nove de Julho, no Vale do Anhangabaú. O Grupo Paineiras é meu primeiro emprego. Sou auxiliar de limpeza e sempre fui sossegada, mas muito atenta ao trabalho. Nesses anos, nunca tive problemas e fiz muitas amizades onde trabalhei. O Grupo Paineiras é onde eu ganho o pão de cada dia e agradeço a Deus por estar até hoje na firma.



Osvaldo Santos Junior – 33 anos no Grupo Paineiras

Ingressei na empresa no dia 11 de novembro de 1993, por indicação de um cliente, no almoxarifado. Atuei como auxiliar em serviços gerais e hoje o cargo de almoxarife. O Grupo Paineiras sempre ofereceu um ótimo serviço de qualidade; usa grandes marcas, promove o trabalho em equipe e o comprometimento dos colaboradores, prestando um ótimo atendimento aos clientes. Não tenho o que falar da empresa, que sempre honrou com seus compromissos. Parabéns ao Grupo Paineiras que, mesmo enfrentando grandes desafios em sua história, sempre venceu. Feliz em fazer parte dessa história. Gratidão!



Lucineide de Jesus Elias – 31 anos no Grupo Paineiras

Entre como auxiliar de limpeza pela indicação uma colega da minha irmã Elza e meu primeiro posto foi o Corpo de Bombeiros do Cambuci. Hoje estou na Secretaria de Educação, atuando como copeira. Gosto muito do meu trabalho, que faço de coração e com o sorriso no rosto. Convivi com muitas pessoas boas nestes anos na empresa e sou grata pelas conquistas que consegui na carreira. O Grupo Paineiras sempre foi atencioso com seus colaboradores. Agradeço a empresa e a todas as pessoas que passaram na minha vida.

Você, que deseja fazer carreira no Grupo Paineiras, venha fazer parte de uma empresa que investe na formação de seus colaboradores há 40 anos. Confira como é simples.

[Acesse](#)



Saúde: tema estratégico para o Grupo Paineiras há 40 anos

A recente publicação da Lei nº 15.377/2026, que introduz o artigo 169-A à Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), ampliou responsabilidades das empresas na promoção da saúde dos colaboradores. Para o Grupo Paineiras, a legislação reforça uma realidade que fez quatro décadas: o cuidado com a saúde e segurança de colaboradoras e colaboradores, dentro e fora dos postos de trabalho. Além disso, nossa empresa vê na lei a chance de promover ainda mais a saúde e o bem-estar de trabalhadoras e trabalhadores. Portanto, em atendimento à lei, o Grupo Paineiras vai ampliar as ações de conscientização e orientação, com destaque às campanhas oficiais de vacinação; o apoio a iniciativas educativas relacionadas ao HPV e aos cânceres de mama, colo do útero e próstata, entre outros; e a orientação quanto ao acesso a serviços de diagnóstico e prevenção. Outra intenção é ampliar práticas que favoreçam a saúde preventiva e a qualidade de vida mediante planejamento, flexibilização e coordenação das equipes para garantir a continuidade dos serviços nos postos com excelência, diante o direito à ausência para realização de exames preventivos, sem prejuízo da remuneração. Para o Grupo Paineiras, o atendimento à legislação permite que suas ações sejam ainda mais concretas, estruturadas, registradas e alinhadas às diretrizes do Ministério da Saúde.



O sono e a influência no emagrecimento

Precisamos dormir bem e isso é fato! Durante o sono, o corpo é restaurado, ou seja, os tecidos são reparados, as toxinas são eliminadas, os hormônios são equilibrados e a imunidade fica em alta. Sabemos que nem sempre conseguimos dormir bem devido às limitações e desafios diários de cada um. Mas, dentro do possível, dormir precisa entrar na lista de prioridades das nossas vidas. Quando precisamos emagrecer, nem sempre uma boa alimentação funcionará se não for possível dormir bem. O sono de má qualidade altera sinais importantes de fome e saciedade; ele faz com que caiam os níveis de leptina, hormônio da saciedade; e aumente os níveis de grelina, hormônio que estimula a fome. O mesmo alimento deixa de satisfazer como antes e, no dia seguinte, a consequência pode aparecer de forma bem sutil: mais ingestão de calorias em pequenas quantidades que se somam no final do dia, através do consumo de beliscos alimentares, menos decisões alimentares planejadas e pequenas porções que vão aumentando gradativamente até que o padrão alimentar mude para maior busca por alimentos mais gordurosos e açucarados. Isso não é falta de informação e nem culpa da pessoa; isso é uma resposta do corpo ao estado em que ele está.



Atenção à relação entre saúde e sono

Uma noite mal dormida altera o ritmo durante o dia e a gente se movimenta menos por nos sentirmos indispostos, reduzindo o gasto energético de forma sutil. Além de uma noite mal dormida, o sono fragmentado ou superficial também causa este efeito, pois o corpo não responde só ao tempo de sono, mas à qualidade dele. No cérebro, o efeito também aparece. As áreas ligadas às recompensas ficam ligadas e as áreas de regulação e controle perdem a eficácia. Desta forma, manter decisões alimentares ao longo do dia fica mais difícil quando o corpo está cansado. O estresse fisiológico aumenta e a forma em que o corpo responde a energia ingerida se altera, fazendo com que o gasto das calorias ingeridas diminua e o armazenamento dessas calorias aumente. Quando isso acontece dia após dia, o efeito deixa de ser pontual e começa a influenciar o peso. Por isso, às vezes, a dificuldade não está apenas na alimentação, mas também na nossa rotina. Dormir não é um detalhe na rotina: é parte do básico em nossa vida. Mesmo sendo difícil sustentar isso no nosso dia a dia, não subestime o seu sono e procure ajuda caso não esteja conseguindo dormir bem!

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

Julho 2026

Pagamento de Salário — 06/07

Pagamento de VR — 06/07

Pagamento de VT — 20/07

Pagamento de VA — 15/07

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