



ESTE JORNAL É
DESENVOLVIDO PARA
NOSSOS COLABORADORES
E CLIENTES.



Grupo Paineiras: excelência na conservação de prédios históricos

Para ter qualidade, a limpeza profissional exige uma série de requisitos. Contudo, quando o assunto é realizar essa tarefa em lugares com mais de 100 anos de existência, é fundamental ter experiência e uma equipe qualificada para encarar os menores detalhes. O Grupo Paineiras se destaca, neste segmento, por sua eficiência operacional e pelo zelo no cuidado de patrimônios históricos, como o Theatro Municipal de São Paulo. Nesta edição, o iP traz uma matéria que fala deste assunto e tem, como destaque, o Arquivo Histórico Municipal da capital paulista. **PÁGINA 4**



03

SIPAT 2026 fala de cultura da segurança



08

Alimentação e vida saudável antes da menopausa

Vem novidade aqui no iP!

A partir de outubro, na edição especial sobre a SIPAT, o Informativo Paineiras vai apresentar um novo formato, ainda mais moderno e conectado com o meio digital. Aguarde!

Nestas quatro décadas, o Grupo Paineiras faz a diferença porque não descuida, em momento algum, de avançar na gestão de cada atividade.

Nathalia Ueno

Diretora Executiva



Gestão e comprometimento

Há 40 anos, o Grupo Paineiras mantém o compromisso com a promoção da saúde, a valorização da vida e o bem-estar das pessoas. Propósitos que procuramos mostrar em cada serviço prestado, como na limpeza. Isso porque ambientes limpos, organizados e bem cuidados transmitem sensações que vão muito além da aparência, demonstram confiança e qualidade. Por trás disso existem pessoas, treinamentos, processos, equipamentos, produtos e, principalmente, um modelo de gestão eficiente. Nestas quatro décadas, o Grupo Paineiras faz a diferença porque não descuida, em momento algum, de avançar na gestão de cada atividade. Nosso objetivo é oferecer o melhor às pessoas que atendemos, em todos os lugares onde marcamos presença. Afinal, para as empresas prestadoras de serviços, o desafio não é apenas entregar um bom resultado, como também manter seus padrões de maneira consistente. Nosso pessoal sabe disso e evolui junto com a gente, mantendo um comprometimento que é comprovado todos os dias por nossos clientes.



SIPAT 2026 e a Cultura da Segurança

Promover a saúde e a segurança é compromisso permanente de quem considera a prevenção a mais eficiente estratégia para garantir a qualidade de vida. No Grupo Paineiras, este assunto é prioridade e está presente em diversas ocasiões, sendo a principal delas a Semana Interna de Prevenção de Acidentes no Trabalho, a SIPAT, que ocorre de 31 de agosto a 4 de setembro em nossa sede e em outros cinco postos do interior e da capital. Como é de costume, temas relacionados a saúde terão espaço garantido, como o câncer de próstata, que atinge os homens; e o câncer de mama, que afeta as mulheres. A saúde mental relacionada aos jogos de azar, conhecimentos sobre primeiros-socorros e acidentes domésticos, os cuidados com animais peçonhentos e a atenção à nutrição sem desperdício são outras questões tratadas na SIPAT. No encerramento haverá a posse dos integrantes da CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio). Participe!



Equipe cuida do Arquivo Histórico Municipal de São Paulo

Próximo à estação Tiradentes do Metrô, no Bom Retiro, o setor atendido pelo Grupo Paineiras preserva a memória da Administração Pública Municipal. No local são recolhidos, organizados e preservados documentos públicos históricos que ajudam a entender o passado da capital paulista. O Arquivo pode ser visitado gratuitamente por estudantes, pesquisadores e pessoas que desejam conhecer essa história. Todos os dias, a equipe do Grupo Paineiras mantém limpos e higienizados os prédios ocupados pelo Arquivo Histórico Municipal de São Paulo, como o Edifício Ramos de Azevedo, inaugurado em 1920. A qualidade dos serviços de nossos profissionais é notada por quem visita ou trabalha no local, que é ainda mais valorizado.

Saiba mais sobre o acervo e os serviços oferecidos no Arquivo Histórico Municipal.

Acesse

Equipe é destacada pela união



A avaliação dos colaboradores e da supervisão é muito positiva e a parceria com o Grupo Paineiras é muito boa. Sempre que há necessidade de serviços pontuais, nós podemos contar com toda a equipe. Em relação às ações que envolvem saúde e segurança no trabalho vê-se o cuidado e o profissionalismo. Os colaboradores usam os EPI's (Equipamentos de Proteção Individual) adequados e qualquer manobra é realizada com muita atenção e cuidado. As virtudes da equipe são a união dos colaboradores e o respeito a hierarquia, que é bem definida. A qualidade dos serviços é excelente e, como gestor de um contrato de um imóvel tombado, todos os cuidados são observados para a manutenção e conservação do patrimônio. O tempo é o maior validador de sucesso e o fato de o Grupo Paineiras completar 40 anos significa que a empresa presta serviços de ótima qualidade e que valoriza seus colaboradores. Em conversa com uma assistente, ela falou da satisfação de trabalhar na empresa há 20 anos e que seu sustento e o de sua família proveio de seu emprego. Ela disse que tem muito orgulho de ver seus filhos com curso superior devido à sua trajetória.



Valter de Souza

Assistente Administrativo de Gestão do Arquivo Histórico Municipal

Confira o depoimento de nossos colaboradores

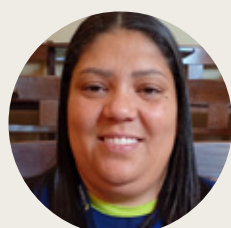


Entrei no Grupo Paineiras em 2014 e costumo dizer que nossa empresa é uma mãe para mim. Faz três anos que estou no arquivo; fico no primeiro andar, onde faço a limpeza da biblioteca. Tenho 68 anos e, quando entrei no Grupo Paineiras, tinha 56. Para mim, não tem idade para trabalhar. Estou com a minha aposentadoria para sair, mas eu vou ficar com saudade das pessoas de cada lugar por onde passei.



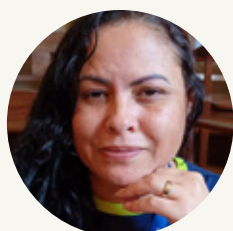
Maria Aparecida Cardoso

Eu tenho três anos e meio no Grupo Paineiras e antes eu trabalhava em uma metalúrgica, onde eu limpava os escritórios e a fábrica. Passei por outras empresas, mas é aqui no Grupo Paineiras que eu aprendo mais. Antes de vir para o Arquivo, eu trabalhei na Praça das Artes. Esses lugares são tranquilos e os clientes são bem simpáticos, conversam e acolhem a gente.



Jéssica Ferreira Santos

Gosto da área da limpeza e, por isso, sempre trabalhei em empresas como o Grupo Paineiras, onde estou faz sete meses. A experiência tem sido muito boa, porque aqui há grande diferencial. Fui muito bem recebida, desde a integração à chegada no posto. Há entrosamento com minha encarregada, as meninas e pelas pessoas que trabalham no Arquivo.



Priscila Evangelista dos Santos

Faz 20 anos que trabalho no Grupo Paineiras e, na maior parte deste tempo, atendo o Arquivo Histórico Municipal. Entrei na empresa como ajudante e agora trabalho como agente de higienização. Gosto do meu serviço; aqui todos somos tratados da mesma forma, seja pelos funcionários públicos quanto pela equipe de limpeza.



Rodrigo Francisco de Camargo.

Sou encarregada faz oito anos e, antes do Arquivo, trabalhei na Praça das Artes e no Theatro Municipal. O Grupo Paineiras é a primeira empresa do setor de prestação de serviços em que trabalho. Não vou negar que, quando entrei, fiquei surpresa com nossa empresa, que é comprometida com seus colaboradores. Isso faz a diferença.



Olívia Rodrigues de Souza

Faça parte do Grupo Paineiras, que investe em seus colaboradores há 40 anos.

Acesse



A transição da Menopausa

Uma das mudanças mais significativas que ocorrem no corpo e na mente da mulher é a “perimenopausa”, período de transição que se aproxima da menopausa, em que a menstruação ainda não parou completamente. Nesta fase, os ovários começam a produzir menos hormônios e tornam os ciclos menstruais irregulares, provocando ondas de calor (fogachos), mudanças repentinas de humor e alterações no sono. A duração dessa fase varia de meses até vários anos. A menopausa não é um declínio, mas um momento de investir em si mesma com mais consciência, pensando na mulher que você quer ser após os 60 anos. Construa essa mulher e seja sua melhor versão. Confira, a seguir, dicas que ajudam a encarar este momento!





Dicas para encarar bem a menopausa

Diversifique os alimentos no prato: Quanto maior a variedade de vegetais, maior a diversidade de fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos.

Coloque antioxidantes no prato todos os dias: Consuma frutas coloridas, verduras, cacau, café, chás, especiarias e outros vegetais ricos em polifenóis que ajudam a compor a proteção do corpo.

Faça exercícios: Musculação pelo menos três vezes por semana ajuda a preservar os músculos, a força, funcionalidade e saúde dos ossos.

Não normalize tudo: Menopausa não é doença, mas não significa que todos os seus sintomas devem ser simplesmente suportados ou que tudo o que está acontecendo é culpa da menopausa. Por isso, acompanhe sua saúde e procure ajuda médica quando necessário!



Movimente-se todos os dias: Caminhe, suba escada, pedale, dance. O exercício programado é importante, assim como movimentar-se ao longo do dia.

Cuide dos seus ossos: Treinos de força, alimentação adequada, atenção ao cálcio e a vitamina D são ainda mais importantes nessa fase. Se for necessário, a suplementação é bem-vinda.

Priorize o sono: Dormir bem é parte do cuidado metabólico, emocional, cognitivo e do controle do apetite. Vá para a cama mais cedo!

Tenha contato com a luz natural e a vida ao ar livre: Reserve alguns minutos do dia para sair do ambiente fechado. O sol é nutrição!

Não esqueça do coração: A menopausa pede mais atenção à pressão arterial, colesterol, glicemia e outros fatores de risco cardiovascular. Faça exames periódicos e peça ajuda a um bom profissional.

Proteína: Nem de menos e nem demais! Consuma proteína suficiente e distribuída ao longo do dia. Priorize os vegetais!



Convênios com o Grupo Paineiras

Aproveite estes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

SESC

Mais informações no site www.sescsp.org.br

Porto Seguro Odontológico

Entre em contato com seu supervisor para saber mais sobre o convênio.

Drogaria São Paulo

Para utilizar o benefício é preciso enviar ao RH seu e-mail pessoal, acessar o site www.fidelize.com.br e validar seu e-mail e senha

Parque Aquático Magic City *Suzano, SP*

Informações: (11) 4746 5800 ou no site www.magiccity.com.br

Parque Aquático Thermas dos Laranjais *Olímpia, SP*

Mais informações: (17) 3281 8015 (horário comercial) ou no site www.termas.com.br

Faculdades

Anhanguera · Tel. (11) 98951.1509 · [Clique aqui](#)

UMC · Tel. (11) 4798.7000 · [Clique aqui](#)

Braz Cubas / Mogi das Cruz · Tel. (11) 99741.9816 · [Clique aqui](#)

Para mais informações basta acessar o site ou ligar nestas faculdades, informar que você é colaborador do Grupo Paineiras e dizer qual é o curso de sua preferência. Assim, as faculdades desejadas verificam o valor dos descontos.



Informações importantes

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 são faltas grave.
3. É proibida a acumulação do benefício do VT.

Use corretamente este direito!

Perda dos Vales Alimentação, Refeição ou Senha

Em qualquer uma dessas situações é preciso que o colaborador entre em contato com a empresa VR para fazer uma nova solicitação. A emissão da segunda via do cartão será descontada no holerite.

Salário-família 2026

Colaboradores com remuneração de até R\$1.980,38 recebem R\$67,54.

Documentos para recebimento: Certidão de Nascimento, CPF, Carteira de Vacinação (Crianças de zero a 6 anos) e Comprovante Escolar (Crianças de 4 a 13 anos e 11 meses) atualizado, todo mês de novembro ou quando necessário.

Acima deste valor não há direito ao salário-família. Acompanhe o cadastro ou se falta algum documento pelo Portal Paineiras.



Datas dos Benefícios

Outubro 2026

Pagamento de Salário — 06/10

Pagamento de VT — 20/10

Pagamento de VR — 06/10

Pagamento de VA — 15/10



Telefones úteis

SPTTrans — 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



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
depto-privado@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



GRUPO
Paineiras

www.paineiras.com.br