



### 03 Pertencimento

Natal: o fortalecimento da união nas famílias



### 04 Sociedade

Solidariedade: o verdadeiro espírito do Natal



### 07 Saúde

Tire o que há de melhor das leguminosas!



### 09 Culinária

Salada de lentilha: dica de muita sorte para 2025!

**Grupo Paineiras:  
uma grande  
família a serviço  
de milhares de  
famílias!**



Dezembro é um mês marcado pelas festas de Natal e de Ano Novo, mas há também uma outra data que está diretamente relacionada a essas comemorações. Trata-se do Dia Nacional das Famílias, comemorado em 8 de dezembro. A data ressalta a importância da família como núcleo essencial da sociedade, onde são forjados valores e crenças humanas. É nesse primeiro grupo social que aprendemos o que é amor, tolerância, fraternidade e solidariedade, bem como tudo aquilo que marcará nossas vidas. O Grupo Paineiras é como uma grande família que, a cada ano, leva saúde, segurança e bem-estar a milhares de outras famílias. Confira, nesta edição especial, a importância da família na vida de todos nós!

**página 02**



“ A cada um que integra essa grande família que é o Grupo Paineiras, um Santo Natal e um ano de 2025 repleto de realizações e felicidades! ”



Nathalia Ueno  
Diretora executiva

O Natal é uma data repleta de luzes, cores e sentimentos que aquecem o coração. Mais do que presentes e festas, o verdadeiro espírito natalino reside na união e no amor compartilhado entre as pessoas. É um momento de reflexão sobre o ano que passou e de renovação dos laços que sustentam nossas famílias que, em suas diversas formas e configurações, são o alicerce que nos dá força e segurança. Nós, do Grupo Paineiras, acreditamos que a família é o primeiro ambiente onde aprendemos sobre amor, respeito e empatia. É onde temos o convívio das pessoas que amamos e nos amam e onde recebemos ensinamentos que nos tornam o que somos. Compartilhamos nossos momentos de vitória e alegria com nossas famílias que, nas horas de dificuldade, nos acolhe, dá força e nos ajuda a superar os desafios. Esse apoio é essencial em nossa caminhada e nos acompanha ao longo da vida. Levamos, a cada lugar, muito do que aprendemos com nossos familiares e deixamos essa marca nas relações que mantemos com as pessoas com as quais convivemos. É por isso que muitos ambientes se tornam novas famílias, como nos locais onde trabalhamos, pois lá dividimos responsabilidades, vencemos desafios e partilhamos conquistas. A força da união, da compreensão, da tolerância e do amor que trazemos de nossas famílias tomam conta do ambiente de trabalho, quando lá vivemos como família – e essa é uma peculiaridade que marca nossas equipes, nos mais diversos postos. A cada um que faz integra essa grande família que é o Grupo Paineiras, um Santo Natal e um ano de 2025 repleto de realizações e felicidades!



[www.paineiras.com.br](http://www.paineiras.com.br)

O informativo Paineiras (IP) é uma publicação institucional mensal do Grupo Paineiras e é destinada aos seus colaboradores e clientes

**Comercial**  
Tel.: 11 3538-2145  
[comercialprivado@paineiras.com.br](mailto: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](mailto:contato@vozativacomunicacao.com.br)

Av. Dep. Castro de Carvalho, 589 -  
Vila Júlia - cep 08551-000 - Poá/SP

Fale com a gente  
[informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br)  
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



# *Natal: época de fortalecer a união nas famílias*

O Natal é uma das celebrações mais aguardadas do ano em todo o mundo, pois tem um profundo significado cultural, religioso e emocional que ultrapassa gerações e fronteiras. Essa comemoração celebra o nascimento de Jesus Cristo e simboliza a chegada de um novo tempo de paz e amor. Por maior que sejam as dores e desafios vividos durante o ano, esse é, para muitas pessoas, o principal momento de renovação da fé e de esperança em dias melhores. Temos a oportunidade, neste dia, de compartilhar com ainda mais força valores que são universais, como a compaixão e a solidariedade. Apesar de ser um evento que causa o aumento do consumo e movimenta diversos setores, gerando empregos e impulsionando o comércio, o Natal não deve ser lembrado pelo consumismo, mas por causa dos sentimentos que ele promove. A união é principal deles, uma vez que está presente em todos os aspectos da vida humana, desde as relações pessoais até a construção de sociedades mais justas e solidárias. Por maiores que sejam os obstáculos e dificuldades da vida, esse sentimento nos lembra que, juntos, somos mais fortes e capazes de alcançar grandiosos feitos. Que, em 2025, a união inspirada pelo Natal se estenda por todos os dias do ano e nos ajude a vencer, sempre!



# Seja solidário e viva o verdadeiro espírito natalino

Apesar de vivermos em um mundo cada vez mais acelerado e digital, o Natal nos oferece um momento de pausa para nos reconectarmos com o que realmente importa. É um convite para desligar celulares e computadores e se ligar, de verdade, com aqueles que estão ao nosso redor. É momento para valorizar as pequenas coisas, como um sorriso, um gesto de carinho ou uma conversa sincera. Há muita gente que espera só isso de presente no Natal, principalmente aqueles que estão nos asilos, orfanatos e hospitais. O Natal incentiva, sobretudo, a prática da generosidade, que vai muito além da troca de presentes, porque sua verdadeira essência está em gestos de bondade e de empatia. É por isso que muitas pessoas aproveitam a época para realizar ações solidárias, ajudando os menos favorecidos e espalhando alegria aos mais necessitados. Essas atitudes reforçam a importância de olhar para o próximo e de construir uma sociedade mais justa e solidária. Muitos desses atos não ficam limitados ao Natal e seguem durante o ano, incentivando o olhar para o próximo e a ajuda a quem precisa. Quem ainda não viveu este que é o verdadeiro espírito do Natal tem a chance de começar agora.



O Grupo Paineiras incentiva o voluntariado e a solidariedade, apoiando instituições como o Lar Mãe Mariana, em Poá/SP, Apae de Poá, Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer (GAPC) de Mogi das Cruzes/SP, Centro da Valorização da Vida (CVV) da Vila Carrão, em São Paulo/SP e Fundação Abrinq, que nos deu o selo de “Empresa Amiga da Criança”. Participe você também e confira uma matéria no Blog do Grupo Paineiras:

**Acesse**



# *Família: alicerce da vida e dos valores da sociedade*

No Brasil, o Dia Nacional da Família é comemorado todos os anos em 8 de dezembro desde 1963, quando a data foi instituída para coincidir com o Dia de Nossa Senhora Imaculada, mãe de Jesus Cristo. O objetivo da celebração é homenagear a família e destacar sua importância como núcleo essencial da sociedade. Independentemente de como é formada, a família é o primeiro espaço social no qual as pessoas compartilham laços afetivos, sendo essas relações marcadas pelas primeiras noções de ética, solidariedade, respeito, empatia e tolerância. A família é o berço onde se formam os valores, as crenças e a identidade de cada pessoa, servindo ainda como suporte emocional e de segurança. É nas famílias que surge o senso de pertencimento, ou seja, o sentimento de que fazemos parte de um grupo, comunidade ou lugar importante. É a sensação de estarmos conectados e aceitos por outros, de sermos valorizados e reconhecidos como alguém que faz parte de algo muito maior. Ao pertencermos a uma família ganhamos mais do que uma identidade, que vai além de um sobrenome: ganhamos valores, crenças e tradições que marcarão nossas vidas. A família deve ser um refúgio seguro onde é possível expressar sentimentos e pensamentos, sem medo de repreensões ou julgamentos. É nela que recebemos a ajuda e o suporte em momentos de necessidade ou nos sentimos mais motivados a participar ativamente da vida em sociedade. As famílias devem ser espaços onde se valorizam a inclusão e a diversidade e onde as diferenças individuais são respeitadas. Família é isso: lugar de relações saudáveis e para o desenvolvimento de uma sociedade coesa e solidária.

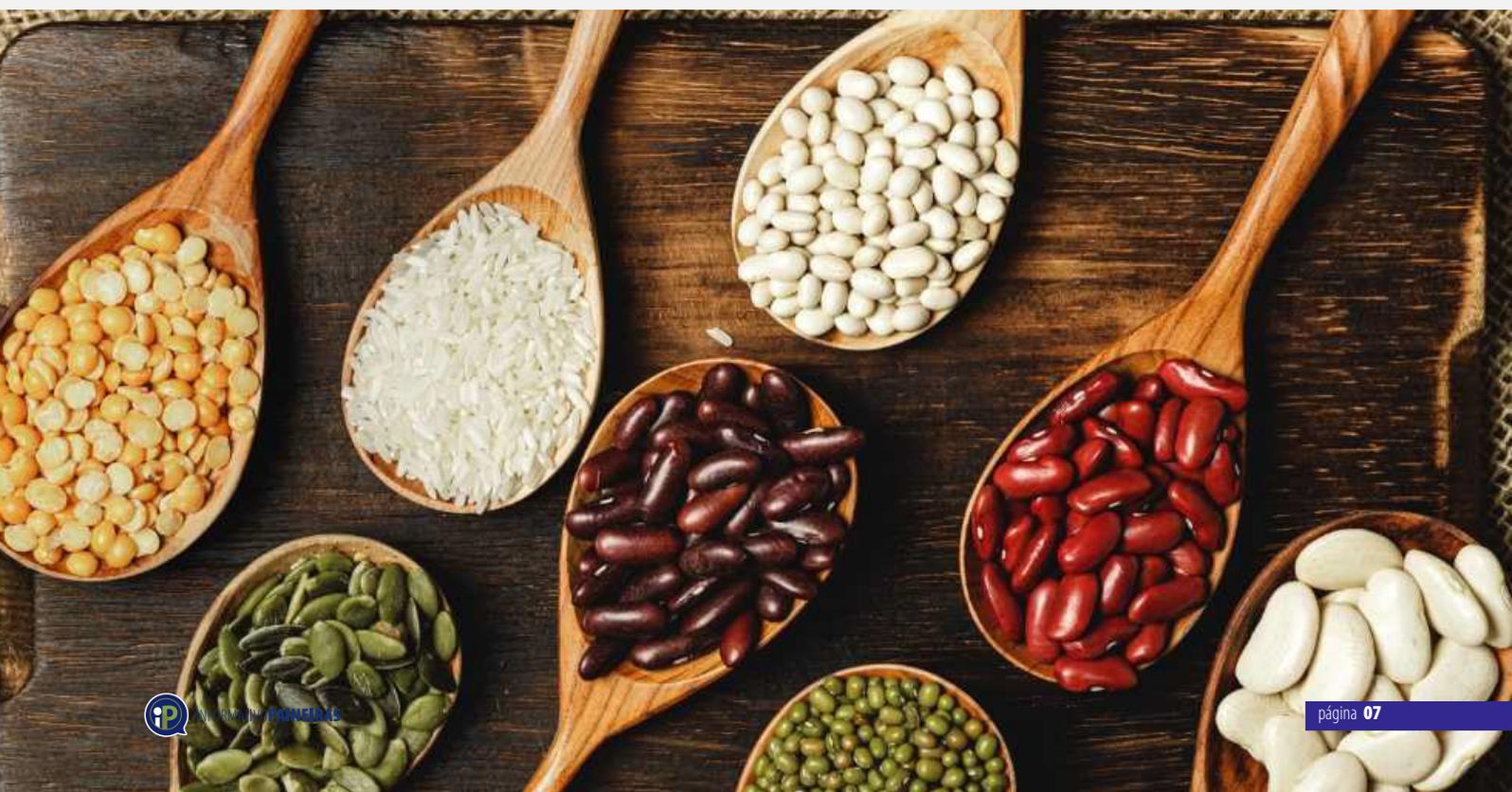


# **Grupo Paineiras: levando bem-estar a muitas famílias!**

O sentimento de pertencimento, ou seja, de fazer parte de algo importante, como uma família, é notado com facilidade em muitos postos de trabalhos atendidos pelo Grupo Paineiras. Isso ocorre desde a fundação de nossa empresa, atuante em segmentos que tem papel essencial para o bem-estar de muitas famílias. Esse sentimento pode ser identificado na qualidade de nossos serviços e no compromisso com a saúde e a segurança dos clientes e colaboradores. Promover ambientes de trabalho saudáveis e seguros para todos é evidência desse pertencimento, assim como o incentivo às ações da CIPA+A (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio) e na promoção anual da SIPAT (Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho). Outra preocupação de nossa empresa, assim como a de muitas famílias, é com a capacitação, oferecida através de palestras e atividades que abordam temas essenciais ao bem-estar físico e mental e à promoção de hábitos saudáveis. Essas ações não apenas beneficiam os colaboradores, mas se refletem no ambiente familiar, pois pessoas saudáveis e seguras contribuem para a construção de famílias mais felizes e equilibradas. Além disso, investir em conhecimento e habilidades não só melhora a performance profissional, mas fortalece a autoestima e a confiança dos colaboradores, impactando positivamente em suas relações familiares. Cada ação de nossa empresa reflete o compromisso com o bem-estar das pessoas, contribuindo para o fortalecimento dos laços familiares e comunitários.

# *Leguminosas sem inchaço: isso é possível!*

Não tem erro: as leguminosas são grãos altamente nutritivos, ricos em fibras e antioxidantes e são excelentes fontes de proteína, ou seja, uma alternativa perfeita às proteínas de origem animal. E o melhor! Elas são muito mais sustentáveis, pois a sua produção demanda menos água e emissões de gases de efeito estufa, se comparada à produção de proteínas de origem animal. A grande questão que envolve os efeitos das leguminosas é a produção de gases e de inchaço nas pessoas, principalmente naquelas que não tem o costume de comer regularmente feijão (preto, carioca, branco, entre outros), grão-de-bico, lentilha, soja ou ervilha, entre outras. Este inchaço ocorre por conta da ação dos carboidratos chamados de “oligossacarídeos”, que não são completamente digeridos pelo organismo. Os oligossacarídeos, logo depois que chegam no intestino, são fermentados pelas bactérias intestinais, gerando os gases. Essa fermentação é super benéfica para o organismo, pois dela são formados compostos protetores das células intestinais. Porém, em algumas pessoas, isso pode se tornar um problema na hora de consumir leguminosas. Diminuir esses efeitos é a melhor forma para usufruir de tudo que é bom nas leguminosas.





# Aprenda como lidar com as leguminosas

Existem técnicas de remolho e de cozimento que podem ser feitas para diminuir esses efeitos, já que o consumo de feijões é essencial para a saúde. Confira:

**Deixe as leguminosas de molho:** faça isso por, no mínimo, oito horas antes de cozinhar e troque a água do molho na metade do período. Isso ajuda a reduzir as fibras fermentativas responsáveis pelos gases (em matérias anteriores do Informativo Paineiras, você encontra uma matéria ensinando, detalhadamente, como fazer o remolho das leguminosas e sementes).

**Cozinhe bem:** leguminosas mais cozidas são mais fáceis de digerir. Cozinhar até que fiquem bem macias ajuda a “quebrar” os carboidratos que causam gases.

**Introduza aos poucos na sua dieta:** Se você não tem o hábito de comer feijões, mas gostaria de se alimentar melhor, comece com pequenas porções diárias. Dessa forma, seu sistema digestivo vai se adaptando e reduzindo, cada vez mais, o risco de inchaço e gases.

**Mastigue bem:** a digestão começa na boca! Então mastigue bem para facilitar o trabalho do estômago e intestino.

Não se esqueça: leguminosas são essenciais em nossa cultura. Suas fibras, potássio e magnésio ajudam na saúde cardiovascular e regulação da glicose no sangue; têm pouquíssimas calorias e são ricas em antioxidantes, que combatem o estresse oxidativo, reduzindo o risco de doenças crônicas como câncer. As leguminosas são aliadas de uma alimentação saudável e sustentável! Coma feijões!!!



## *Salada de lentilha: delícia para o ano todo!*

Para muita gente, a lentilha não pode faltar nas festas de Natal e de Ano Novo, porque existe a crença popular de que a leguminosa atrai fartura e prosperidade. Uma forma de servir esse grão é como salada, que ganha nesta receita um toque refrescante de hortelã. Confira:

### Ingredientes

- 1 xícara de chá de lentilha crua;
- 1 litro de água;
- 60 ml de azeite de oliva;
- 1/2 pimentão vermelho picado;
- 1/2 cebola roxa picada;
- 1 tomate sem sementes picado;
- 1 e 1/2 colher de sopa de suco de limão;
- Sal a gosto;
- Cominho a gosto;
- 1 pimenta-do-reino;
- Salsinha picada a gosto;
- Hortelã picada a gosto;

### Modo de Preparo

Adicione numa panela um litro de água e leve para o fogo médio; deixe levantar ferver e cozinhe a lentilha por 12 a 15 minutos (contados após levantar ferver) e, depois, reserve. Atenção: cozinhe a lentilha no ponto al dente para que ela não se desmanche na travessa. Esquente numa frigideira metade do azeite e refogue o pimentão e a cebola por um minuto. Desligue o fogo, acrescente a lentilha al dente, o tomate, o suco de limão, o restante do azeite, o sal, o cominho, a pimenta-do-reino e misture bem os ingredientes. Por fim, transfira tudo para um refratário e finalize com a salsinha e a hortelã. Agora é só servir. Bom apetite!

**ATENÇÃO****INFORMAÇÕES SOBRE O VALE TRANSPORTE - VT**

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!

**CONVÊNIOS PAINEIRAS**

Todos estes convênios abaixo, mantidos com a Paineiras, estão à sua disposição. Usufrua destes benefícios para uma melhor qualidade de vida.

**Porto Seguro Odontológico**

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

**Faculdades UMC e Faculdade Braz Cubas**

*Mogi das Cruzes, SP*

Para mais informações sobre descontos nas mensalidades dos cursos superiores entre em contato com o RH da Paineiras

**SESC**

Mais informações no site <https://www.sescsp.org.br>

**Farmácias Drogasil e Droga Raia**

Baixe o App Univers PBM e aproveite descontos a partir de 15% em diversos medicamentos. Para mais detalhes fale com seu supervisor ou encarregado.

**Parque Aquático Magic City**

*Suzano, SP*

Informações: (11) 4746 5800 ou no site [www.magiccity.com.br](http://www.magiccity.com.br)

**Parque Aquático Termas dos Laranjais**

*Olimpia, SP*

Mais informações ligue no telefone (17) 3281 8015 (horário comercial) ou acesse <https://www.termas.com.br>



AGORA VOCÊ  
PODE IMPRIMIR  
O HOLERITE

## Você já instalou o aplicativo Portal Paineiras App em seu celular?



Com ele você verifica se suas informações cadastrais estão atualizadas, como endereço, telefone, exames periódicos, entre outros, evitando assim problemas futuros com FGTS e aposentadoria. O app ainda dá acesso ao seu holerite e muito mais. Para ter o aplicativo é muito fácil: acesse o PlayStore (Android) em seu celular, busque por **Portal Paineiras App**, baixe e instale. Para usuários IOS (iPhone) acesse o site: [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço [portal.paineiras.com.br](http://portal.paineiras.com.br)

## Mudança de local para retirada do Bilhete Único

O colaborador deve retirar o cartão "Bilhete Único" diretamente em um posto habilitado pela SPTrans. Se você perdeu o cartão entre em contato com a Paineiras para pegar o número deste bilhete e ligue para 156, na SPTrans, ou então vá até uma loja credenciada para cancelar o Bilhete Único. Depois do cancelamento, assim que retirar o novo cartão, informe a Paineiras o novo número dele para pagamento da próxima recarga do Vale Transporte.

## 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 cobrada.

## Telefones Úteis

SPTrans — 156

Cartão BOM — 0800 771 1800

VR — 4004-4938

**Benefício Social Familiar**

0800 773 3738

## Datas dos Benefícios

*Janeiro 2025*

Pagamento de Salário — 06/01

Pagamento de VR — 06/01

Pagamento de VT — 20/01

Pagamento de VA — 20/01

## O informativo Paineiras pode ficar ainda mais com a sua cara.

O que você acha do nosso jornal? Quais assuntos você gostaria de ler nele? O que podemos fazer para melhorar o conteúdo? Precisamos muito de sua opinião, sugestões e críticas. Envie uma mensagem para [galvaojr@uol.com.br](mailto:galvaojr@uol.com.br) ou [informativo@paineiras.com.br](mailto:informativo@paineiras.com.br) e, se desejar, mande contribuições por intermédio de seu supervisor. O informativo Paineiras não é só feito para você, mas também por você!