

Estratégia

Planejamento: é aqui que as mudanças começam



Saúde

As transformações geradas pelos exercícios físicos



Ensino

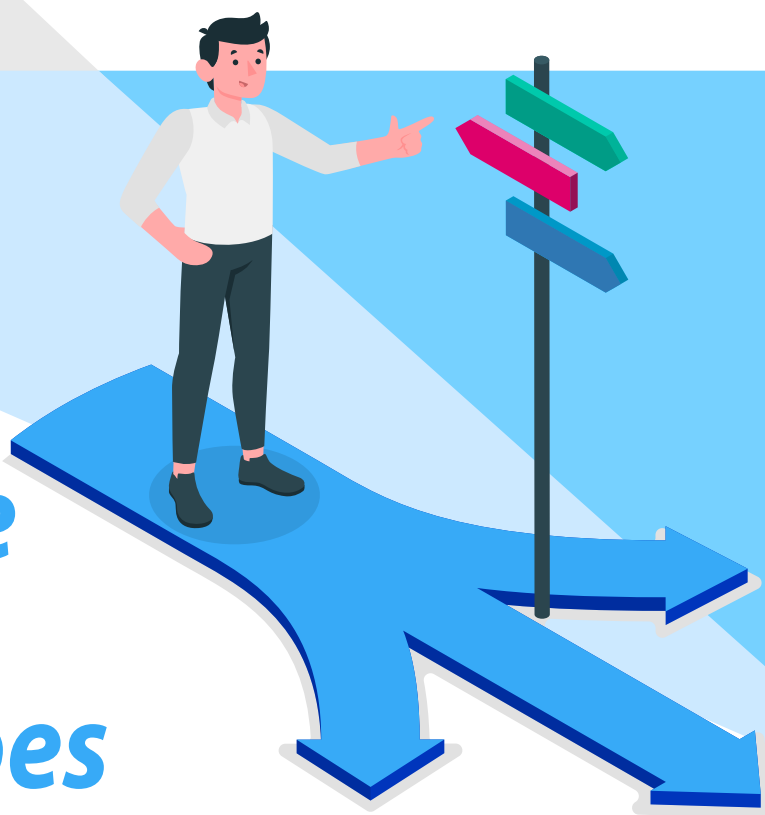
Educação: transformando vidas, mudando o mundo



Sociedade

Solidariedade: exemplo de cidadania e de mudança

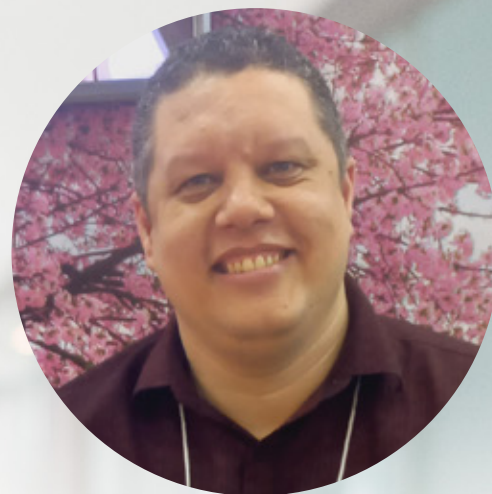
Faça 2025 ser um ano de verdadeiras transformações



Mudança. Essa é a palavra mais falada no início de cada novo ano. É quase uma tradição as pessoas dizerem que vão mudar isso ou aquilo, mas o ano passa e muitas transformações esperadas não ocorrem. O fato é que, quase sempre, tudo permanece igual porque não houve planejamento, não foram criadas estratégias para atingir os objetivos ou faltou determinação para enfrentar os desafios que qualquer mudança, por menor que seja, impõe a quem deseja mudar. Mais um ano começa e, junto com ele, vem muitas propostas de transformação. O iP sabe disso e, nesta edição, preparou uma matéria especial que dá dicas para tornar realidade algumas das principais mudanças desejadas. **página 03**



“ Entendemos que inovação e tecnologia envolvem, sobretudo, as pessoas, pois elas é que fazem tudo acontecer. ”



Isaias Saulo
Supervisor de TI

O ano que começa promete ser marcado por grandes avanços e mudanças significativas em diversas áreas. Pelo menos é o que dizem os especialistas em previsões que, antes de um novo período começar, se arriscam a dar palpites sobre como será o amanhã. Para essas pessoas, a tecnologia continuará a evoluir rapidamente em 2025, com a inteligência artificial e a automação cada vez mais presentes em nossas vidas diárias. Aliás, já existem carros em fase de testes que não precisam mais de motoristas e são pilotados pela tecnologia e casas que tem seus eletrodomésticos, como geladeiras e televisões, acionados pela voz. É claro que isso ainda não está ao alcance de todas as pessoas, mas um dia certamente estarão. Quem, no passado, imaginava que teríamos aparelhos que permitem falar com pessoas, por texto, voz e vídeo, do outro lado do mundo? A internet faz isso e, hoje, não conseguimos imaginar mais como seria nossa existência sem ela. O Grupo Paineiras avança a cada dia, sempre conectado aos avanços da modernidade e esse comprometimento faz parte de tudo que fazemos. Entendemos que inovação e tecnologia envolvem, sobretudo, as pessoas, pois elas é que fazem tudo acontecer. É por isso que por traz de tudo que fazemos nessas áreas há alguém que dedicou parte de sua vida para que tenhamos a realidade na qual vivemos. Aqui, no Grupo Paineiras, foi assim no passado e, com certeza, será assim em 2025 e no futuro!



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

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@voztativacomunicacao.com.br

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

Fale com a gente
informativo@paineiras.com.br
ou dirija-se ao supervisor da sua unidade



A importância do planejamento para o Ano Novo

Muita gente acredita que é em janeiro que as mudanças começam a ocorrer. Afinal, ano novo significa vida nova! Mas para que desejos se tornem realidade é preciso haver planejamento, ou seja, criar um processo com metas e ações para alcançar o que se quer. Primeiro, escolha algo específico, como parar de fumar. Antes é preciso saber que, para muitos fumantes, não dá para deixar o vício de uma hora para outra: é preciso reduzir o número de cigarros fumados por dia até que seja possível parar completamente. Isso pode ser feito diminuindo o consumo de cigarros em dois, por semana, até chegar a zero. Para esse fim, mais estratégias devem ser colocadas em prática, como buscar orientação médica, participar de grupos de apoio ou iniciar uma atividade física. Assim que o plano é colocado em prática notam-se melhoras na saúde e na qualidade de vida, além da economia de dinheiro devido à redução na compra de cigarro. A ação diminui o risco de doenças relacionadas ao tabaco e aumenta a capacidade respiratória. Então defina um prazo, como deixar de fumar em seis meses. No primeiro mês, diminua o consumo em oito cigarros por semana; depois, no segundo mês, reduza para 6 cigarros por semana; até atingir o sexto mês e parar completamente. Lembre-se: esse planejamento serve para praticamente tudo e pode ser ajustado às necessidades e rotinas de cada pessoa.



Mude sua vida praticando atividades físicas

A prática regular de atividades físicas é essencial para uma vida saudável e equilibrada. Além dos benefícios à saúde do corpo, exercitar-se garante saúde mental e emocional. Praticamente só existem benefícios, mas há um fator que, para muita gente, é um impedimento: arrumar disposição e tempo. Fazer exercícios físicos exige disciplina, comprometimento e superação de desafios. Por isso é fundamental mudar a forma como se pensa para enfrentar as dificuldades com mais confiança, otimismo e determinação. Neste caso, participar de atividades físicas em grupo oferece oportunidades para socialização e construção de novas amizades, além de servir de incentivo na busca pela mudança de mentalidade. Mas, o que fazer com a falta de tempo? Esse é um desafio que pode ser vencido, desde que ocorra planejamento para incorporar exercícios à sua rotina diária, como reservar um horário específico do dia para se exercitar. Não precisa dedicar uma hora inteira, mas opte por sessões menores, como se exercitar por 10 minutos ao longo do dia, de manhã, à tarde e a noite. Há sempre um tempo livre, mesmo que reduzido, que deve ser ocupado com alongamentos, pequenas caminhadas ou exercícios em casa. O importante é começar e não parar!



CONHECIMENTO



O poder transformador da educação

Estudar transforma vidas de forma profunda e duradoura. A busca pelo conhecimento não só amplia horizontes, mas permite abrir portas a novas chances de trabalho e convívio social, melhorando a autoestima e promovendo o crescimento pessoal e profissional. Ao se dedicar ao estudo, as pessoas têm chance de explorar novos saberes e descobrir interesses que, muitas vezes, não imaginavam que tivessem. Isso pode levar a uma maior e melhor compreensão do mundo e das diversas culturas, estimulando a empatia e a tolerância. Além disso, estudar transforma a mente, tornando-a mais ativa e curiosa, gerando desenvolvimento intelectual. É a partir da educação que é possível se preparar para melhores oportunidades de emprego e de avanço na carreira, podendo ainda abrir portas para novas profissões, permitindo mudanças significativas na vida. Ao adquirir novos conhecimentos e habilidades, os indivíduos podem aumentar a autoconfiança e a autoestima e se tornam mais resistentes às dificuldades e adaptáveis às mudanças, sendo capazes de enfrentar desafios de forma positiva. Por tudo isso e por você, mude sua vida e não deixe de estudar.

O Grupo Paineiras incentiva a educação ao oferecer treinamentos nas diversas áreas em que atua. Para nossa empresa, capacitar pessoas é um ato de cidadania que transforma vidas e aprimora nossos serviços. Saiba mais:



Acesse nosso site



A transformação de vidas pela solidariedade

Ser solidário é ter empatia, ou seja, sentir e entender emoções e necessidades dos outros. É ter compaixão, que é a capacidade de reconhecer o sofrimento dos outros e sentir o desejo de ajudar a aliviar essas dores. Ser solidário é ter disposição para ajudar quem está em situação de necessidade, oferecendo apoio de maneira generosa e desinteressada. O Grupo Paineiras entende que a solidariedade é, principalmente, um valor a ser transmitido a outras pessoas, pois pode transformar vidas de maneiras significativas, tanto de quem pratica esse ato quanto de quem o recebe. Ao sermos solidários, não apenas ajudamos os outros, mas promovemos mudanças em nossas próprias vidas e na sociedade. É por isso que nossa empresa busca, de maneira constante, incentivar seus profissionais, parceiros e amigos a se envolverem em causas sociais, beneficiando instituições como o Lar Mãe Mariana e a Apae de Poá/SP, o Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer (GAPC) de Mogi das Cruzes/SP, o Centro da Valorização da Vida (CVV) da Vila Carrão, em São Paulo/SP; e a Fundação Abrinq, que nos premiou com o selo “Empresa Amiga da Criança”. Solidariedade é isso: pessoas ajudando pessoas!



No final do ano passado, mais uma entidade passou a ser beneficiada por nossa empresa: o Grupo de Apoio a Pessoas com Câncer (GAPC), de São Paulo. Saiba mais sobre a novidade em nossa página no Facebook:

Acesse

Mudar a alimentação para mudar de vida

Para uma vida saudável e equilibrada é fundamental ter bastante cuidado com a alimentação. Porém, isso passa por mudanças de hábitos que devem priorizar uma alimentação balanceada e rica em nutrientes para o bom funcionamento do corpo e da mente. Consumir alimentos frescos, como frutas, verduras e legumes, entre outros vegetais, fornece ao nosso organismo vitaminas e minerais necessários para manter a energia e a vitalidade. Uma dieta equilibrada ainda ajuda a prevenir doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardíacos. Os impactos da alimentação saudável também são significativos à saúde mental, uma vez que uma dieta rica em alimentos processados e açúcares pode estar associada a um maior risco de depressão e ansiedade. Além desses aspectos, a alimentação saudável promove conexão social e emocional, pois cozinhar e compartilhar refeições com amigos e familiares fortalece os laços afetivos e cria momentos de alegria e união. Adotar esses hábitos alimentares pode ser oportunidade para explorar novas culturas e sabores, ampliando horizontes e enriquecendo nossa experiência de vida. A mudança na alimentação é, portanto, um passo poderoso para transformar a vida. Ao escolhermos alimentos saudáveis estamos investindo em nosso futuro e promovemos saúde, bem-estar e qualidade de vida. Que tal, então, começar hoje mesmo a fazer escolhas mais conscientes e nutritivas? Seu corpo e mente agradecerão!





É hora de adotar uma alimentação transformadora

Confira, a seguir, algumas dicas para ajudar você a fazer mudanças positivas na alimentação:

Consuma alimentos integrais: Priorize frutas, vegetais, grãos integrais, legumes, nozes e sementes, que são ricos em nutrientes e fibras.

Dê preferência à variedade: Inclua alimentos diferentes em sua dieta para garantir todos os nutrientes necessários e aproveite para descobrir novas receitas e sabores.

Tenha controle: Preste atenção ao tamanho das porções e evite excessos e desperdícios, preferindo pratos menores e servindo-se de porções moderadas.

Hidrate-se: Beba bastante água durante o dia, pois ela é essencial para o funcionamento do corpo e ajuda a controlar a fome. Evite bebidas industrializadas, como refrigerantes.

Reduza o consumo de açúcar e sal: Limite a ingestão de alimentos e de bebidas com alto teor de açúcar e sal, que causam diabetes e hipertensão, optando por alternativas naturais.

Planeje suas refeições: fazer isso com antecedência permite dar preferência a escolhas mais saudáveis e evita a tentação de comer alimentos menos nutritivos.



Mude seu paladar com quiabo refogado

Mudanças na alimentação devem ser agradáveis, mas exigem desafios. Uma dica é consumir alimentos que muita gente não gosta, como o quiabo. Confira uma receita com este legume, que é perfeito como acompanhamento para o tradicional arroz com feijão:

Ingredientes

- 500 g de quiabo
- 2 colheres (sopa) de azeite ou óleo
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- Suco de 1/2 limão (opcional, para reduzir a baba)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Cheiro-verde picado (salsinha e cebolinha) a gosto

Modo de Preparo

Lave bem os quiabos e seque-os com um pano limpo (isso ajuda a reduzir a baba, caso não goste dela). Corte as pontas e pique os quiabos em pedaços com cerca de dois centímetros. Para retirar a baba é simples: misture numa tigela o quiabo com o suco de limão e deixe descansar por 10 minutos. Enxágue os quiabos e seque novamente. Agora é hora de refogar o quiabo: em uma frigideira grande, aqueça o azeite ou óleo em fogo médio. adicione o quiabo e refogue por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo de vez em quando, até que ele fique sequinho e levemente dourado. Adicione os temperos, acrescentando a cebola e o alho à frigideira com o quiabo e refogando por mais cinco minutos, até a cebola ficar transparente e o alho dourar. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e salpique o cheiro-verde picado sobre o quiabo. 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

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

O aplicativo funciona também de qualquer computador ou celular, pelo endereço 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

Fevereiro 2025

Pagamento de Salário — 05/02

Pagamento de VR — 05/02

Pagamento de VT — 20/02

Pagamento de VA — 20/02

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 ou 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!