



ESTE JORNAL É DESENVOLVIDO PARA  
NOSSOS COLABORADORES E CLIENTES.



## ***Diversidade e inclusão: a eficiência das pessoas com deficiência***

O Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, comemorado em 3 de dezembro, chama a atenção da sociedade para o debate de um tema urgente, que deve ser tratado de forma constante: a inclusão. É essencial entender que todas as pessoas têm habilidades que devem ser valorizadas e isso nunca deve levar em conta possíveis limitações físicas ou intelectuais. O que importa, de fato, é valorizar o que há de bom em cada ser humano e oferecer, a todos, a oportunidade de trabalhar e viver em comunidade. Há 40 anos, o Grupo Paineiras age com essa consciência, integrando a seus times pessoas verdadeiramente especiais. Acompanhe, nesta edição, uma matéria que trata deste assunto. **PÁGINA 2**



**07**

Faça um Natal diferente  
ajudando a quem precisa



**08**

Atenção com o uso das  
canetinhas emagrecedoras



**09**

Adote uma alimentação  
saudável e viva melhor

“

*O Grupo Paineiras, que em suas quatro décadas de existência tem mostrado que a diversidade e a inclusão são possíveis, é um exemplo a ser seguido.*

**Nathalia Ueno**

*Diretora Executiva*



## Natal, inclusão e esperança

O Natal é, por essência, a celebração de solidariedade, do acolhimento e da renovação. É o momento no ano em que as pessoas se reúnem, compartilham afetos e reafirmam valores que as tornam mais humanas. A inclusão ocupa lugar central entre esses princípios, pois não há verdadeira fraternidade sem respeito às diferenças. Logo, não dá para ignorar a realidade de milhões de brasileiros que enfrentam, diariamente, barreiras físicas, sociais e culturais. Assim, o Natal nos convida a refletir: como podemos transformar essa época em um momento de oportunidade a todos, sem distinção? o Grupo Paineiras, que em suas quatro décadas de existência tem mostrado que a diversidade e a inclusão são possíveis, é um exemplo a ser seguido. Em sua história, nossa empresa promove ambientes de trabalho que valorizam talentos acima de qualquer limitação. Essa postura traduz, na prática, o verdadeiro espírito natalino: acolher, respeitar e oferecer condições para que cada pessoa brilhe com sua própria luz. Desejamos que este Natal inspire outras empresas, instituições e indivíduos a seguirem nosso exemplo. Afinal, inclusão não é caridade, mas é justiça que se alia à empatia, construindo uma sociedade mais forte, humana e feliz. Que o Natal seja, para todos, tempo de uma esperança que se transforme em ações concretas em 2026.



## **Inclusão e acessibilidade em foco no Grupo Paineiras**

O mundo celebra-se, em 3 de dezembro, o Dia Internacional das Pessoas com Deficiência, data instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1992 para promover a conscientização sobre os direitos, a dignidade e a inclusão social das pessoas com deficiência. A iniciativa busca eliminar barreiras físicas e sociais e garantir a igualdade de oportunidades e participação plena na sociedade. Para a ONU, cerca de 10% da população mundial vive com algum tipo de deficiência e, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com base na Pesquisa Nacional de Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) de 2022, o Brasil tem 18,6 milhões de pessoas com deficiência. Isso representa 8,9% de toda a população a partir de dois anos de idade, o que reforça a importância de políticas públicas e de ações empresariais voltadas à inclusão. Uma dessas ações é a lei nº 13.146/2015, que estabelece diretrizes para assegurar direitos fundamentais, como educação, trabalho e acessibilidade. Entretanto, a efetivação dessas garantias depende do engajamento coletivo, incluindo empresas e organizações. É nesse contexto que se destaca o Grupo Paineiras, que há anos mantém uma postura inclusiva em suas práticas de gestão.



## Grupo Paineiras: uma empresa inclusiva

No contexto empresarial, diversidade significa reconhecer, respeitar e valorizar as diferenças com o propósito de criar ambientes inclusivos onde todos possam contribuir e se desenvolver. Ser diferente é, portanto, um valor que soma os talentos e as potencialidades, fato que leva as empresas a valorizarem a igualdade e o respeito e a investirem na contratação de pessoas com deficiência. No Grupo Paineiras, onde a inclusão é uma realidade há quase 40 anos, são promovidas continuamente uma série de ações de conscientização junto aos colaboradores, reforçando a importância de um relacionamento social adequado com pessoas com deficiência. Com frequência, por exemplo, as equipes que atuam nos postos de trabalho são estimuladas a indicar pessoas com deficiência para integrar nosso quadro de profissionais.

**Atenção:** Você também pode fazer parte dessa iniciativa, indicando pessoas com deficiência para trabalhar no grupo Paineiras. Para agir é muito fácil: basta entrar em contato com seu supervisor ou encarregado e fazer sua indicação. Lembre-se: a eficiência está ligada à vontade de evoluir e não pode ser relacionada com as limitações físicas ou mentais que uma pessoa possa ter. Assim, faça sua parte na luta pela inclusão!



## Thiago: vencendo barreiras, fazendo a diferença

Faz 10 anos que Thiago Delosti Rossin ostenta com orgulho o crachá do Grupo Paineiras, que é ligado a um cordão ilustrado com peças de quebra-cabeças coloridas. Isso significa que o colaborador é especial e que, assim como seus colegas, não mede esforços em realizar suas atividades com empenho e dedicação. O início da trajetória desse profissional de limpeza e higienização começou quando ele foi buscar uma vaga de trabalho em um posto do Centro de Atendimento ao Trabalhador da cidade de São Paulo. “Fazia tempo que eu estava desempregado e minha irmã mais nova me levou até o CAT, onde o Grupo Paineiras participava de um mutirão. Fiquei feliz por conseguir o emprego”, declarou Thiago, que antes havia trabalhado como ajudante de portaria de um prédio. O colaborador recorda que, depois de participar de treinamentos, começou a atuar no Centro Esportivo Pelezão, no Alto da Lapa. Hoje, Thiago trabalha no Centro Esportivo Tietê. “Aqui, eu ajudo os colegas e eles me ajudam. Bom ver que o Grupo Paineiras dá oportunidade a quem deseja trabalhar, não importa como a pessoa é”, completou o colaborador.

**Faça parte do Grupo Paineiras!** Nossa empresa acredita na eficiência das pessoas, independentemente de qualquer tipo de deficiência. Ela está de portas abertas para quem deseja atuar em um lugar que incentiva e investe em novos talentos.

[Acesse](#)



## Natal: compartilhar é o melhor presente

As luzes de Natal já iluminam as casas e as cidades, chamando a atenção para o verdadeiro significado dessa comemoração cristã: a fraternidade. O Grupo Paineiras sabe disso e reafirma seu compromisso com a união e a solidariedade não apenas nesta época. Ao longo do ano, nossa empresa mantém parcerias com entidades assistenciais que transformam vidas, como a Fundação Abrinq, referência nacional na defesa dos direitos da criança e do adolescente. Entidades da cidade de Poá, onde fica a sede do Grupo Paineiras, também são atendidas, como o Lar São Vicente de Paulo, o Lar Mãe Mariana e a APAE – Associação de Pais e Amigos dos Expcionais. Essas organizações atuam em áreas essenciais, que atuam na proteção à infância e assistência aos idosos à inclusão de pessoas com deficiência. Para incentivar a solidariedade e o voluntariado, o Grupo Paineiras coloca em prática projetos que geram impacto positivo e dignidade à vida de quem mais precisa. Em tempos de desafios sociais, essas ações mostram que as empresas podem ser protagonistas na construção de um futuro mais justo e inclusivo, unindo colaboradores, parceiros e comunidade e reafirmando a responsabilidade social que é parte da identidade de nossa empresa. Não é à toa que, para o Grupo Paineiras, compartilhar tempo, atenção e carinho são os melhores presentes. Siga esse exemplo e, neste Natal, faça a diferença!



# Como agir de forma solidária neste Natal

Iniciamos uma época que vai além das luzes, presentes e celebrações. É momento de empatia e união que, em meio à correria dos dias que precedem as festividades, exigem um olhar diferenciado aos que mais precisam. Confira como podemos agir de forma solidária e fazer a diferença:

- **Pratique a generosidade:** a solidariedade não precisa ser grandiosa para ser significativa. Doe roupas, alimentos ou brinquedos para instituições que atendem famílias em situação de vulnerabilidade. Pequenos gestos podem transformar vidas.
- **Compartilhe tempo e afeto:** visitar um idoso que vive sozinho ou numa entidade assistencial, dedicar algumas horas a um abrigo de crianças ou ouvir alguém que precisa desabafar são atitudes que aquecem corações. O tempo é um dos presentes mais valiosos que podemos oferecer.
- **Apoie causas locais:** procure participar de iniciativas em sua comunidade, como campanhas de arrecadação ou projetos sociais. Ao fortalecer ações locais, você gera impacto direto na localidade onde vive.
- **Cultive a empatia:** solidariedade começa com a capacidade de se colocar no lugar do outro. Então, antes de julgar, compreenda. Antes de ignorar, estenda a mão. Um sorriso, uma palavra de incentivo ou um gesto de gentileza mudam o dia de alguém não apenas no Natal, mas no ano todo.



**Lembre-se:** neste Natal, transforme boas intenções em ações concretas, pois a verdadeira magia da data está em espalhar amor e esperança. Quando ajudamos, não apenas iluminamos a vida de quem recebe, mas também jogamos luz em nossa própria existência.



## Atenção com as famosas “Canetinhas Emagrecedoras”

O emagrecimento com o medicamento análogo de GLP-1, as “canetinhas emagrecedoras”, quando acompanhado por especialistas na área da saúde, pode ocorrer rapidamente. Porém, surge uma questão: como manter o peso conquistado depois? Durante anos, o emagrecimento tem uma fórmula bem fácil e saudável: consumir menos calorias do que se gasta. Realmente essa fórmula é real, mas não é suficiente. O emagrecimento é complexo porque o nosso corpo é altamente inteligente e adaptativo. Quando fazemos uso de análogos, como GLP-1, reduzimos sim o apetite! Entretanto, sem mudanças na qualidade dos alimentos que comemos, passamos a fornecer menos nutrientes ao corpo. Por isso, nosso metabolismo tende a desacelerar suas funções essenciais. O corpo é sábio e quer nos proteger quando percebe um déficit calórico e, então, ele diminui a síntese de proteínas, reduzindo a produção de hormônios, colágeno e desacelerando a renovação celular, ocasionando a recuperação do peso perdido em poucos meses em mais de 50% das pessoas que param o tratamento com o uso desses análogos.

**COMER MENOS → DÉFICIT NUTRICIONAL → MENOS REAÇÕES METABÓLICAS**  
**MENOS GASTO ENERGÉTICO → MAIS FOME → REGANHO DE PESO**



## Comer pouco não é o mesmo que comer certo!

Ao perceber a queda de energia fornecida e nutrientes, nosso corpo entende que é hora de economizar e ativa o modo sobrevivência, estimulando os hormônios da fome, como a grelina e leptina. Esse instinto, que antes garantia a nossa sobrevivência, hoje dificulta a perda de peso em médio prazo e a manutenção do peso que antes foi conquistado. O segredo está em nutrir bem o corpo e não em deixá-lo com fome nutricional. Comer pouco não é o mesmo que comer certo! A chave está em priorizar alimentos com alta densidade nutritiva e menos calóricos, como frutas, verduras, legumes, leguminosas e cereais integrais. Eles fornecem fibras, vitaminas, minerais, antioxidantes e fitoquímicos que atuam na microbiota intestinal, na regulação dos hormônios da fome e no controle glicêmico. Assim, o metabolismo se mantém eficiente e o peso perdido será mantido com mais facilidade. Essa é a diferença entre emagrecer e apenas perder peso. As “canetinhas” podem ajudar a emagrecer, quando usadas mediante prescrição médica, mas exigem que abramos um novo olhar para a alimentação. Por isso, organize seu prato com cores, priorize os vegetais e faça atividade física!

## 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 Drogas 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 Janeiro 2025

Pagamento de Salário — 06/01  
Pagamento de VR — 06/01  
Pagamento de VT — 20/01  
Pagamento de VA — 15/01

## 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*

**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](mailto: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](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



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