



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**



Faça um Natal diferente
ajudando a quem precisa



Atenção com o uso das
canetinhas emagrecedoras



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 Excepcionais. 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 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

Janeiro 2025

Pagamento de Salário — 06/01

Pagamento de VR — 06/01

Pagamento de VT — 20/01

Pagamento de VA — 15/01

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