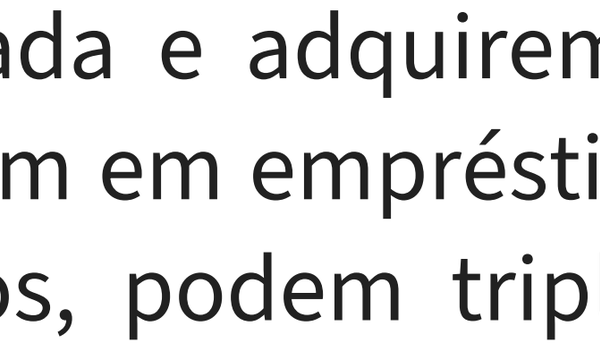
INFORMATIVO PAINEIRAS
25° ANO · Nº 307 · NOVEMBRO DE 2026

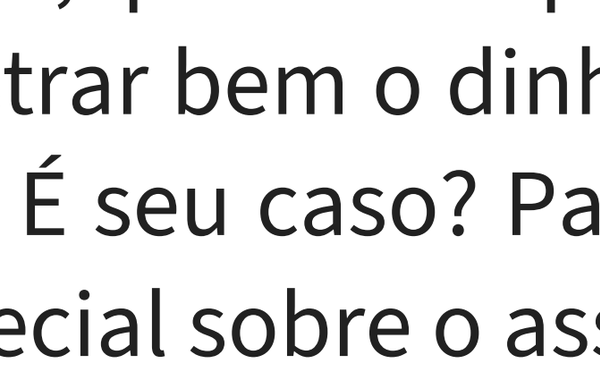
GRUPO Paineiras

CUIDE DO SEU DINHEIRO COM SEGURANÇA E INFORMAÇÃO



Existem pessoas que, durante o mês, gastam de forma descontrolada e adquirem dívidas. Muitas vezes, estes casos terminam em empréstimos ou financiamentos que, quando malfeitos, podem triplicar o valor do que foi comprado. Administrar bem o dinheiro depende de como cada centavo é gasto. É seu caso? Para ajudar você, preparamos esta edição especial sobre o assunto. Confira. PÁGINA 3

09

Cuidado com os riscos da suplementação por conta própria

11

Atenção às regras para aceitação de atestado médico e declarações

Economizar não significa deixar de viver bem, mas usar o dinheiro com sabedoria e prudência. Para isso, o planejamento e a disciplina são essenciais e atuam como aliados na busca pela tranquilidade financeira.



Eliane Lima
Gerente de Recursos Humanos

DINHEIRO E INFORMAÇÃO

Quando o assunto é dinheiro, pequenas atitudes fazem a diferença para quem busca manter as contas em ordem. O primeiro passo é saber como gastar! A informação, neste caso, nos ajuda a administrar o salário de forma consciente, sem ter de renunciar àquilo que desejamos conquistar. Economizar não significa deixar de viver bem, mas usar o dinheiro com sabedoria e prudência. Para isso, o planejamento e a disciplina são essenciais e atuam como aliados na busca pela tranquilidade financeira. Quando há gastos em excesso, os resultados são contas que não fecham no fim do mês, acúmulo de dívidas de forma descontrolada e até empréstimos ou financiamentos, quase sempre, com juros altos. Para evitar tamanha dor de cabeça, é preciso ter educação financeira para aprender a cuidar do dinheiro e só buscar acesso ao crédito do trabalhador, quando realmente necessário. Nas páginas a seguir, você tem acesso a um conteúdo detalhado.

O QUE É EDUCAÇÃO FINANCEIRA?

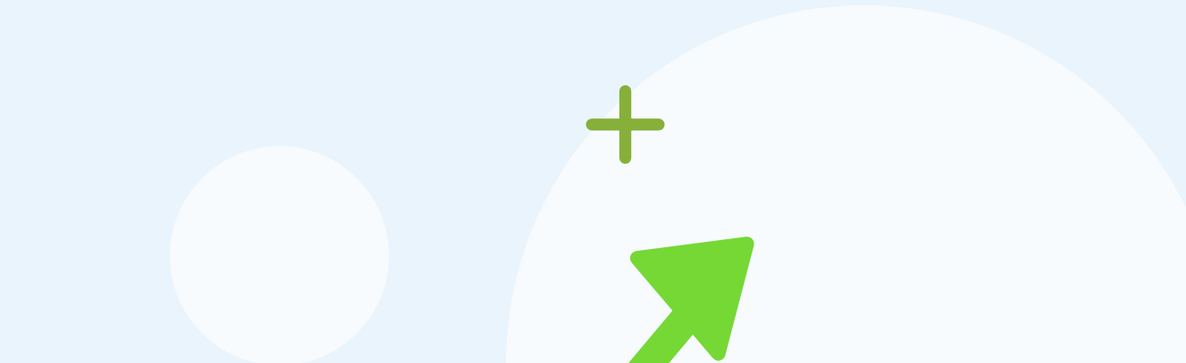
Sobra mês no seu salário? Manter as contas em dia e ter dinheiro no fim do mês é um desafio. É preciso ter educação financeira para não faltar e se endividar.

Para você entender melhor, **educação financeira é um conjunto de conhecimentos e hábitos que ajudam as pessoas a administrar melhor o próprio dinheiro.** Envolve planejamento, controle do orçamento, saber economizar, evitar dívidas desnecessárias e tomar decisões mais conscientes. Na prática, é saber usar o dinheiro com responsabilidade, equilibrando necessidades e desejos.

Com isso, é possível construir uma vida mais tranquila, segura e planejar o futuro. É mais “saúde financeira” para pagar as contas em dia, controlar as finanças, evitar endividamentos e até fazer uma reserva de emergência.

Porém, tudo isso exige manter hábitos simples, diários e de maneira contínua.

Atitudes que permitem uma vida mais equilibrada e, o futuro, mais seguro.



COMO CUIDAR BEM DO SEU DINHEIRO?



- Anote todos os gastos para saber exatamente onde o dinheiro está sendo usado;
- Priorize as despesas essenciais, como moradia, alimentação, saúde e transporte;
- Evite compras por impulso; pense, antes, se realmente é necessário;
- Compare preços e procure promoções;
- Elimine hábitos que podem ser nocivos à saúde física, mental e financeira, como consumir bebidas alcoólicas, cigarros e fazer apostas em jogos;
- Reserve, sempre que possível, uma pequena quantia para emergências;
- Estabeleça metas financeiras reais, como economizar para quitar dívidas;
- Evite comprometer grande parte da renda com parcelas e empréstimos.

CUIDADO COM AS DÍVIDAS!

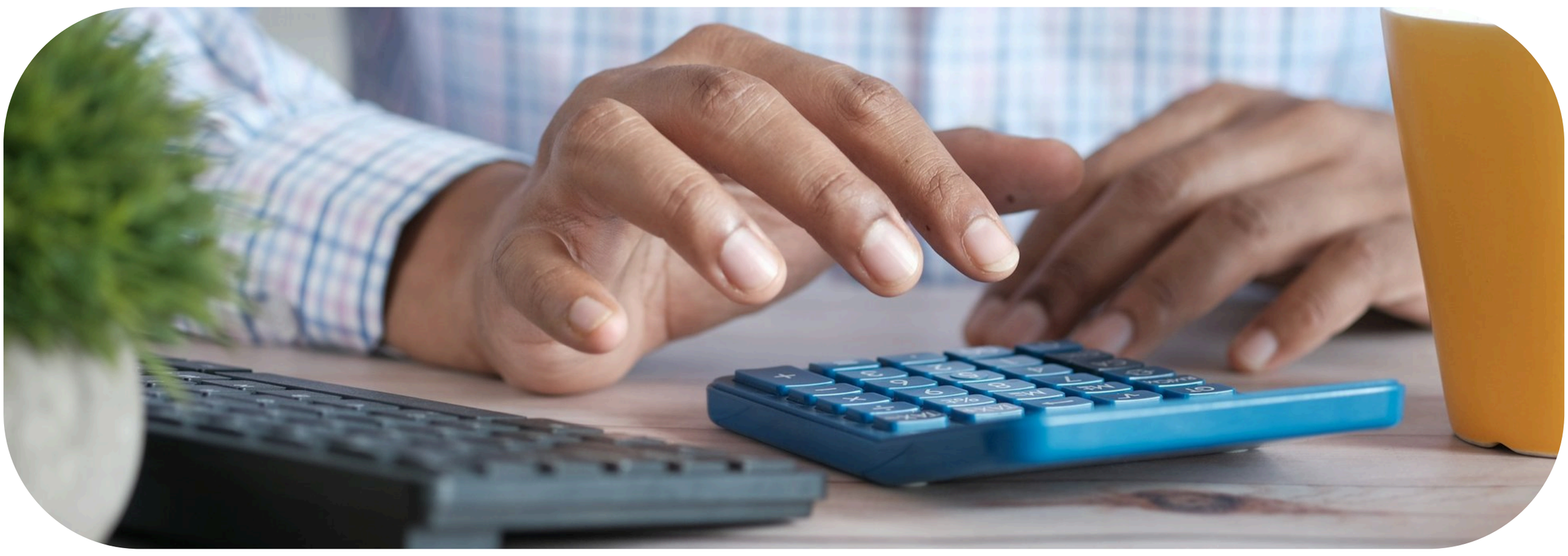
Você sabia que os cartões de crédito e parcelamentos em carnês, por exemplo, são grandes vilões do endividamento das famílias?

Apesar de inicialmente parecerem formas vantajosas de pagamento, pagar em parcelas leva mais tempo para quitar a dívida. Além disso, os juros fazem com que o valor da compra aumente. Outra desvantagem é que o total das parcelas pode comprometer gastos essenciais, como alimentação, aluguel, transporte e saúde.

A dica é evitar parcelamentos, usando essas formas quando necessário e em poucas parcelas. Melhor poupar um pouco a cada dia e comprar à vista, para não prejudicar o orçamento.



ENTENDA COMO FUNCIONA O CRÉDITO DO TRABALHADOR



Trata-se de um programa criado pelo Ministério do Trabalho e Emprego para trabalhadores com carteira assinada, microempreendedores individuais, rurais e domésticos.

É uma espécie de empréstimo. Só pode ser usado por quem não possui empréstimo consignado relacionado ao mesmo vínculo empregatício.

Como em qualquer operação financeira, deve ser usado de forma consciente para evitar o comprometimento da renda. É uma alternativa para quitar dívidas com juros altos, resolver situações emergenciais de saúde ou moradia ou organizar finanças.

Evite usá-lo para compras que não sejam essenciais ou prioritárias. Se for contratar, compare as taxas de juros, verifique o valor total a ser pago no fim do contrato e veja se as parcelas não comprometem o orçamento familiar. Leia com atenção as cláusulas e condições do empréstimo.

Saiba mais sobre o
Crédito do Trabalhador

CLIQUE AQUI

ATENÇÃO ANTES DE CONTRATAR UM EMPRÉSTIMO!

COMO FUNCIONA

- **Solicitação:** acesse o aplicativo “Carteira de Trabalho Digital” e consulte as propostas disponíveis.
- **Comparação:** analise as taxas de juros, o valor das parcelas, o prazo de pagamento e o custo total do empréstimo antes de contratar.
- **Desconto em folha:** após a contratação, as parcelas serão descontadas diretamente do salário, conforme as condições do contrato e os limites legais.

LEMBRE-SE

Empréstimos podem comprometer parte do seu salário mensal. Por isso, avalie se o valor da parcela cabe no seu orçamento e se você conseguirá manter suas despesas em dia.

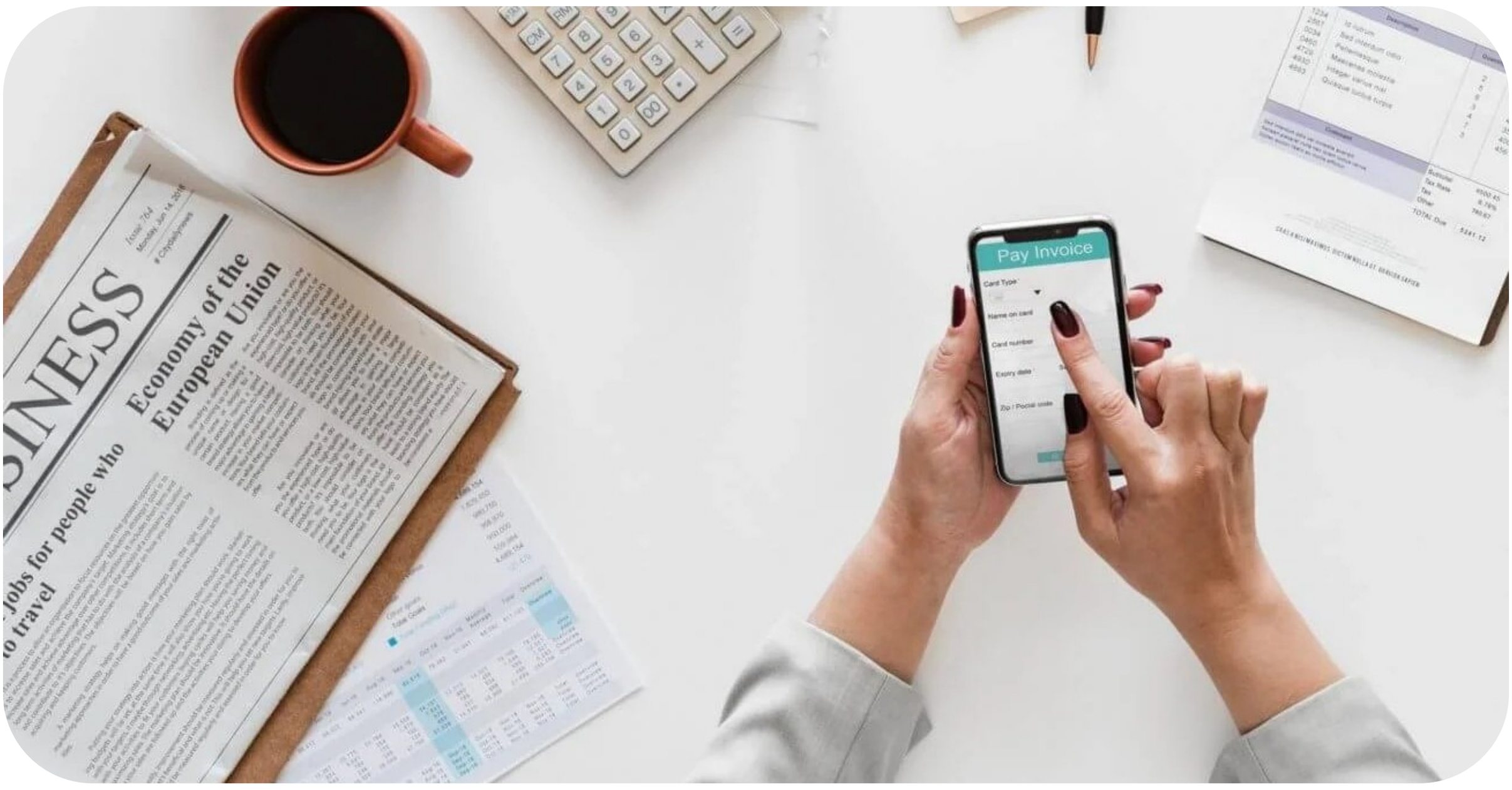
Em caso de desligamento da empresa, a dívida não é automaticamente cancelada. As condições de pagamento deverão ser verificadas junto à instituição financeira, conforme o contrato e as regras aplicáveis.

IMPORTANTE

A contratação é uma decisão pessoal do trabalhador. O Grupo Paineiras realiza os procedimentos de desconto e repasse conforme as regras do programa, mas **não define as taxas de juros, não aprova o empréstimo e não é responsável pela negociação com o banco.**

ANTES DE CONTRATAR, INFORME-SE
E FAÇA UMA ESCOLHA CONSCIENTE!

COMO O DESCONTO APARECE NO HOLERITE?



A parcela do Crédito do Trabalhador aparecerá no holerite como um desconto de empréstimo consignado, com uma descrição semelhante a “Empréstimo Crédito do Trabalhador” ou “Desconto Empréstimo Consignado”. **Pode-se optar por:**

- Usar até 10% do saldo do FGTS como garantia, conforme as regras aplicáveis.
- Usar até 100% da multa rescisória do FGTS como garantia, nas hipóteses previstas.
- Oferecer verbas rescisórias como garantia, respeitando o limite legal de 35%.
- Não oferecer garantia, se essa opção estiver disponível na proposta.

ATENÇÃO!!!

- Oferecer o FGTS como garantia não significa que o dinheiro será retirado imediatamente. A garantia poderá ser utilizada nas condições previstas caso ocorra o desligamento e sejam atendidos os requisitos legais.
- **A decisão é feita diretamente com o banco, durante a contratação. O RH do Grupo Paineiras não escolhe a garantia pela trabalhadora.**

SEU CANSAÇO PODE NÃO SER FALTA DE VITAMINA

Tomar vitaminas e suplementos virou comum, quase um ritual de autocuidado. Mas será que nosso corpo realmente precisa de tudo?

Quando sentimos cansaço, a primeira coisa que pensamos é que o nosso corpo precisa de vitaminas e logo buscamos “cápsulas” para resolver o problema. No entanto, nem todo cansaço é falta de vitamina. Às vezes, a causa está em noites mal dormidas, estresse constante, excesso de trabalho ou alimentação desequilibrada.

Somente um especialista, como médicos ou nutricionistas, pode fazer o diagnóstico preciso e entender a raiz do problema.

Lembre-se, nosso organismo precisa de quantidades adequadas e não de grandes ofertas de suplementos.



OS RISCOS DA SUPLEMENTAÇÃO POR CONTA PRÓPRIA

Tomar suplementos por conta própria, além de jogar dinheiro fora, porque o corpo não absorve quase nada e todo o excesso é excretado pelo corpo, pode causar sérios problemas de saúde.

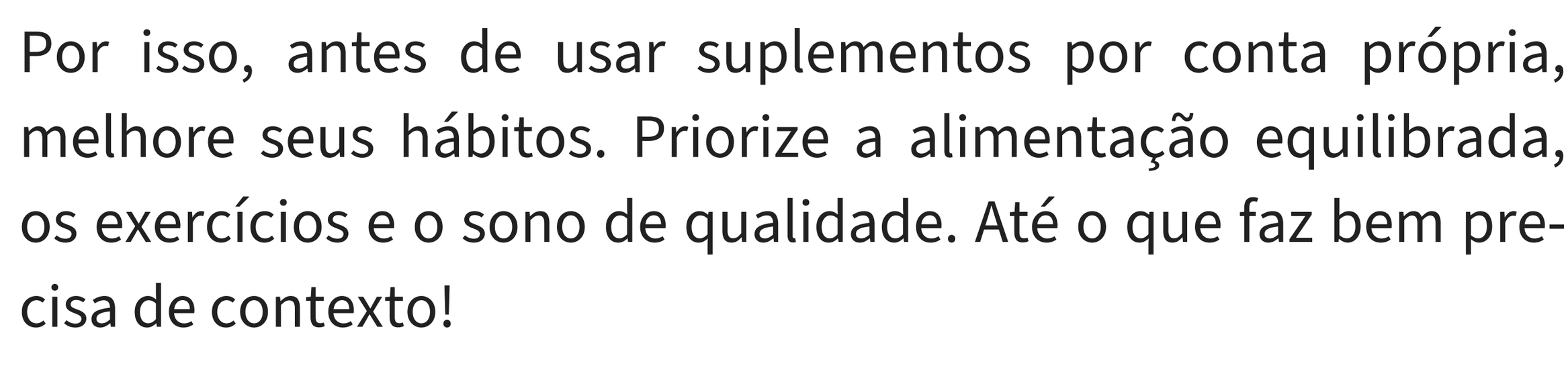
A vitamina D, por exemplo, quando tomada sem necessidade e em doses altas, aumenta o cálcio no sangue, prejudicando seriamente os rins. Já a vitamina B6 pode provocar lesões nos nervos.

Importante dizer que o excesso não se aplica aos suplementos. Cada organismo tem necessidades únicas. Por exemplo, uma pessoa pode precisar de ferro, mas não de vitamina D. Outra, de um nutriente agora, mas no mês que vem, não.

Só um profissional, depois de analisar exames, pode prescrever, com segurança, o suplemento, a dose e o tempo de tratamento.

Por isso, antes de usar suplementos por conta própria, melhore seus hábitos. Priorize a alimentação equilibrada, os exercícios e o sono de qualidade. Até o que faz bem precisa de contexto!

Lucélia Rocha Carvalho
Nutricionista (CRN 45.185)



REGRAS PARA ACEITAÇÃO DOS ATESTADOS MÉDICOS E DECLARAÇÕES



ATENÇÃO! Atestados médicos e declarações devem ser anexados no Portal Paineiras APP em, no máximo, 48 horas após a emissão do laudo médico.

Após este período, os atestados não serão mais aceitos e perderão a validade.

Confira a seguir as informações que devem fazer parte do atestado:

1. Na frente do atestado médico deve estar escrito o RE e o CRM do médico;
2. Faça uma cópia digital legível que mostre o atestado inteiro, sem cortes. Tudo que está escrito deve aparecer bem nítido na imagem, como o texto do médico e a assinatura dele, com a data e o carimbo.

LEMBRE-SE: Envie a cópia digital pelo Portal Paineiras APP.

ACESSE O PORTAL PAINEIRAS APP

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) 4746-5803 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 graves.
3. É proibida a acumulação do benefício do VT.

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, Carteirinha 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

Dezembro 2026

Pagamento de Salário — 04/12
Pagamento de VR — 04/12
Pagamento de VT — 18/12
Pagamento de VA — 15/12

Pagamento do 13º Salário

1º parcela — 30/11
2º parcela — 18/12

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*

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

www.paineiras.com.br