

# #SOMOSSV

3ª EDIÇÃO · NOV/DEZ 2017 · REVISTA INTERNA REDE SÃO VICENTE



02 E 03

## ARENA ATACADO

*A terceira e última parte da história da Rede SV mostra o Arena Atacado e sua expansão*

09

## ATITUDE CONSCIENTE

*Ação convida a reduzir o uso das embalagens plásticas na empresa e no empacotamento das compras dos clientes*

2018

## NOVAS CONQUISTAS!

*Nossos colaboradores revelam a lista de desejos, projetos e metas para 2018, que deverá ser recheado de conquistas e mudanças*

Foto Loja 01



**sv/são vicente**  
COMPLETO PRA VOCÊ!

ACOMPANHE NOSSAS REDES SOCIAIS



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



**Marcos Cavicchioli**  
DIRETOR-PRESIDENTE

## Colaboradores SV, Arena e Drogarias

Chegamos à terceira e última edição - 2017 da nossa **Revista #SomosSV**. Estamos no mês de dezembro, canalizando nossos esforços para que os resultados sejam satisfatórios e as vendas de fim de ano nos ajudem a construir **um cenário promissor para 2018**.

Nesta edição, vamos apresentar para vocês **a história do Arena Atacado**, um formato que vem trazendo bons resultados para nossa empresa, bem como nossa decisão de atuar no segmento de drogarias.

Apresentamos, também, as novas iniciativas da empresa e os **atrativos da cidade de Hortolândia**, que acolheu muito bem nosso novo formato de negócio, o Arena. A **#Somos SV** ainda traz importantes informações sobre nosso dia a dia e dicas de saúde e receitas saudáveis para as festas de fim de ano.

Tanto em termos profissionais como pessoais, acredito que o fim do ano é um momento de reflexão. É época para avaliarmos nossos erros e acertos do ano, traçarmos nossos objetivos de curto e longo prazo, mas principalmente agradecermos pelas nossas conquistas ao longo de todo o ano.

E como vários colaboradores de todas as lojas compartilharam seus objetivos conosco na nossa **Matéria de Capa**, também compartilho o nosso: **“a família São Vicente deseja que todos tenham um excelente 2018, que as festas de fim de ano representem grandes momentos de felicidade em família”**.

Agradeço a todos pelo empenho e profissionalismo e que venham os novos desafios.

E que venha 2018!

## SÃO VICENTE: UMA HISTÓRIA DE SUCESSO

PARTE III – ARENA ATACADO

**A** Rede São Vicente tem uma história marcada pela determinação, empenho e muito trabalho. Nas revistas anteriores da #Somos SV, nós contamos sobre essa trajetória da empresa desde a



Foto: Arena Loja 17

fundação até a forte expansão no início dos anos 2000.

Nessa edição, vamos mostrar a terceira e última parte dessa trajetória de sucesso com a entrada da Rede no segmento de atacarejo [comércio com características de varejo e atacado] com o Arena Atacado. A empresa hoje tem 3 unidades, duas em Sumaré/SP e outra em Hortolândia/SP, a loja 13, que é a loja de maior faturamento de todo o Grupo.

Segundo Marcos Cavicchioli, diretor-presidente da Rede, a aber-

tura do Arena Atacado aconteceu por uma “convergência de fatores” e pelo interesse que a empresa tinha em entrar nesse segmento que estava começando a surgir no Brasil no final da década passada. “Era uma tendência de mercado no setor supermercadista”, disse.

“Coincidentemente, onde nós abrimos a primeira loja em Sumaré, o proprietário do prédio estava fazendo uma nesse mesmo formato. Então, começamos a negociação para compra do local em 2009 e abrimos no começo de 2010 nosso primeiro atacarejo”, explicou,

lembrando que o nome da loja era Atacado São Vicente. Neste mesmo ano, a empresa abriu mais uma unidade, a de Hortolândia, também como Atacado São Vicente.

### NOVO NOME

A mudança de nome de Atacado São Vicente para Arena Atacado aconteceu no final de 2011, antes da inauguração de mais uma loja do Supermercado São Vicente também em Hortolândia.

“Percebemos que não dava para

ter o mesmo nome, São Vicente, em duas operações comerciais tão distintas e na mesma cidade. Poderíamos ter conflito com preços e produtos”, afirmou Marcos. Então, antes de inaugurar a loja 18, no final de 2011, a empresa mudou o nome do Atacado São Vicente para Arena Atacado.

### EXPANSÃO

Em 2016, a Rede abriu seu terceiro Arena Atacado, no bairro Matão, em Sumaré. “Aprendemos muito com esse formato e hoje ele está consolidado na nossa empresa e pronto para a expansão. O Arena tem que ter a mesma intensidade de expansão que o Supermercado São Vicente. Está na hora de darmos vida própria a esse formato. O nosso desafio hoje é dar escala ao Arena”, adiantou Cavicchioli.



Foto: Drogaria Loja 22

Segundo ele, isso só não aconteceu antes porque as oportunidades que foram aparecendo nos últimos anos para novas lojas se encaixavam mais com o formato São Vicente do que no formato Arena. “Mas nós estamos buscando e já temos oportunidades de lojas novas neste formato. A ideia de escala é essa: em todas as cidades que a Rede está presente com o São Vicente nós também queremos ter



Foto: Arena Loja 13

uma bandeira Arena lá”, revelou.

### DROGARIAS

Além do segmento de atacado, a Rede São Vicente também investiu em um novo negócio, as Drogarias SV. Esse modelo surgiu em 22 de agosto de 2006, e atualmente a empresa tem 8 unidades, localizadas nos municípios de Americana, Santa Bárbara d'Oeste, Sumaré,

Nova Odessa, Hortolândia e Itu. Na opinião do diretor-presidente da empresa, a drogaria faz parte do formato que o São Vicente imprime em suas lojas. “Nas nossas lojas, nós oferecemos um mix de serviços dentro da área dos supermercados, com a filosofia de prestar um serviço adicional para o nosso cliente. E nesse quesito se encaixam também os restaurantes”, finalizou.



## HORTOLÂNDIA É DESTAQUE COMO POLO DE DESENVOLVIMENTO, TURISMO E CULTURA

Uma das cidades mais jovens do Estado de São Paulo, com apenas 25 anos de fundação, Hortolândia/SP se destaca na Região Metropolitana de Campinas (RMC) pelo grande potencial de desenvolvimento econômico e investimento na qualidade de vida, turismo e cultura. A Rede São Vicente tem duas lojas na cidade, um supermercado e um Arena Atacado, que é a unidade de maior faturamento da empresa [conheça mais sobre essa história nas páginas 02 e 03].

Hoje, Hortolândia tem mais de 500 indústrias instaladas, mais de 2 mil pontos comerciais e dois shopping centers. Além disso, a cidade, que tem mais de 210 mil habitantes, investe em cultura e turismo, com parques socioambientais, escolas, universidades, bibliotecas, bares, hotéis e restaurantes, garantindo qualidade de vida a seus habitantes e visitantes.

### PARQUES

Hortolândia - cujo nome é homenagem ao principal ponto turístico da cidade, o horto florestal - se destaca na região pelo cuidado com o turismo e cultura. Um dos principais atrativos da cidade é o Parque Socioambiental Irmã Dorothy Stang, que possui o Ginásio Poliesportivo "Victor Savala", o Centro de Treinamento de Ginástica Artística "Yasmin Geovana Santos Bonfim", o Centro de Arte e Cultura (CAC) e o Espaço Criança Ecológica com a maternidade da árvore e sala verde para a realização de atividades socioambientais e oficinas.

O Parque Santa Clara (Centro de Referência Ambiental Parque Escola) possui o Museu de História Natural Iberaba, com mais de 200 espécies de animais empalhados, e o projeto Reciclasa-IBM. O Parque Linear Chico Mendes é um dos espaços mais boni-

tos da cidade e também disponibiliza áreas de lazer e para a prática de esportes.

A antiga Estação Ferroviária de Hortolândia, construção tombada pelo Patrimônio Histórico e Cultural em 2003, deu lugar ao Centro de Memória Prof. Leovigildo Duarte Júnior, que fica no centro da cidade. O local se transformou em importante ponto turístico com museus da linha férrea e da história de Hortolândia.

Além disso, Hortolândia conta com vários espaços dedicados à realização de eventos culturais das áreas teatral e musical, três pontos de cultura, que desenvolvem projetos de música instrumental, violão popular, teatro, vídeo e musicalização infantil. Destaque para a banda municipal que se apresenta nos eventos públicos realizados pela Prefeitura e oferecidos gratuitamente para a população.



7 ANOS DE ARENA

### Dayse Bueno dos Santos

Loja 13, Arena Atacado, Hortolândia/SP  
ENCARREGADA DE FRIOS

Trabalhar no Arena Atacado, para Dayse, é ter qualidade de vida e poder aliar as duas coisas que mais gosta de fazer: estar perto da sua família e exercer sua profissão com tranquilidade. "Eu moro perto do Arena. Vou e volto a pé todos os dias. E, com isso, consigo cuidar do meu trabalho e estar próxima da minha família. Hoje tenho a possibilidade de administrar a minha vida pessoal com a profissional. E para mim estar perto das minhas filhas é muito importante. Se acontecer alguma coisa estou a poucos metros da minha casa e tenho como resolver rapidamente a situação", destacou. Dayse entrou no Arena de Hortolândia assim que a loja foi inaugurada, há 7 anos. "Eu fiz treinamento no setor de frios e já vim pra cá. Entrei como balconista de frios e logo passei para segunda encarregada. Depois, apareceu a oportunidade e fui chamada pra ser encarregada do setor", disse. Ela destacou a importância que a empresa dá ao plano de carreira de seus funcionários. "A empresa está crescendo e eu quero crescer junto com ela. Já fui chamada para o Programa Jovens Líderes. Fiz as provas e estou aguardando os resultados. Quero ser subgerente e buscar novas oportunidades", finalizou.



9 ANOS DE DROGARIA

### Andreia P. de Azevedo Oliveira

Loja 11, Drogaria, Americana/SP  
ATENDENTE DE FARMÁCIA

Andreia mora em Santa Bárbara d'Oeste há 14 anos. Ela veio da cidade de Santa Albertina/SP, na região de Jales/SP, buscando novas oportunidades. "Eu já tinha experiência de mais de 10 anos no atendimento de balcão em drogarias quando cheguei para trabalhar na Drogaria SV de Americana. Eu já tinha trabalhado na minha cidade e também em Santa Bárbara. Apareceu a vaga no SV e uma amiga me indicou. Fui chamada para a entrevista e passei", contou. Segundo Andreia, a empresa dá oportunidades de crescimento e valoriza isso junto aos colaboradores. "Eu tive oportunidade de ir para o setor de compras. Eu fui, mas não me adaptei. Não era meu perfil e voltei para o balcão da drogaria. Eu amo o que eu faço. Adoro estar com os clientes e poder atendê-los da melhor forma possível", destacou. Casada e com dois filhos, um de 11 e outro de 7 anos, Andreia, contou que consegue aliar sua vida profissional com a vida pessoal. "Moro a 10 minutos do meu trabalho e consigo aliar o tempo livre para me dedicar à minha família", comentou, ressaltando que quer voltar a estudar. "Tenho o ensino médio completo e quero continuar estudando e fazer faculdade. Agora é difícil, mas vou continuar", concluiu.

### #COLABORADORDESTAQUE / EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO



NOTA 10

### Maria da Conceição Borges dos Santos, Operadora de Caixa - Loja 19

Maria da Conceição é o destaque dessa edição da #Somos SV. Ela trabalha no São Vicente há 2 anos e 5 meses e está sempre pronta para atender os clientes com respeito e simpatia. O sorriso no rosto é sua marca registrada. Parabéns!

# SONHOS E REALIZAÇÕES

O fim do ano já está batendo à porta e todas as atenções se voltam para 2018! É hora de pensar no que pretendemos e queremos para o próximo ano. Afinal, a realização de um sonho, de uma meta é algo importante para todos nós e essa conquista pessoal se torna uma prioridade na nossa vida. A #SomosSV conversou com colaboradores de todas as nossas lojas para descobrir o que está na lista de desejos para o ano novo, quais os projetos, metas e o que esperar de 2018.



**Kennue Endrigo Lima Nascimento**  
21 anos, padeiro - loja 01

*"Eu quero me desenvolver ainda mais na minha profissão e conquistar o cargo de encarregado de padaria."*



**Maikon Vinicius Martins Dias**  
20 anos, repositor - loja 02

*"Meu objetivo é iniciar a faculdade de Gestão Empresarial e buscar o crescimento profissional dentro da empresa."*



**Sabriny Pereira dos Santos**  
25 anos, operadora de caixa - loja 03

*"Minha meta para 2018 é que, com as experiências que tive nesse ano, eu possa transformar em ferramentas para superar os obstáculos ao longo do outro ano, para me tornar uma pessoa sábia e melhor em todas as áreas da minha vida."*



**Vagner Jose Manochio**  
29 anos, repositor - loja 04

*"Eu tenho vários sonhos, mas o meu principal para 2018 é tirar minha carteira de habilitação. Tenho fé que vou conseguir."*



**Camila Jessica dos Santos Silva**  
26 anos, auxiliar adm. - loja 05

*"O meu objetivo para 2018 é fazer uma pós-graduação na área de contabilidade e contribuir através do meu conhecimento para o crescimento da empresa."*



**Bárbara Pereira Phelipe**  
16 anos, jovem aprendiz - loja 06

*"Eu pretendo ser professora, portanto quero focar ainda mais nos meus estudos! Além disso, em 2018 quero iniciar algum trabalho voluntário."*



**Jeronimo Lacerda**  
64 anos, conferente - loja 07

*"Eu gostaria de trocar meu carro por um mais novo."*



**Janaine Cristiane Mariano**  
25 anos, repositora - loja 08

*"Em 2018 quero aperfeiçoar os meus conhecimentos e buscar uma promoção, possibilitando o meu crescimento junto à empresa. Além disso, eu quero ser feliz! Isso é o mais importante."*



**Andreia Santos Santana**  
33 anos, ajudante de padaria - loja 10

*"Eu quero continuar trabalhando para oferecer o melhor para a minha filha."*



**Wellington Vinicius dos S. Sobrinho**  
21 anos, encarregado de mercearia - loja 11

*"A minha meta para 2018 é me tornar subgerente de loja. Eu me inscrevi no Programa Jovens Líderes e estou correndo atrás do meu objetivo. Além disso, quero comprar um terreno e iniciar a construção da minha casa."*



**Joyce Fernandes Moreno**  
21 anos, assistente de atendimento - loja 12

*"O meu principal objetivo é retomar a faculdade de Logística e buscar um crescimento na empresa."*



**Marcos Antonio Pessoa Belo**  
22 anos, repositor - loja 13

*"Eu entrei como repositor e estou passando por um treinamento no setor de açougue. O meu objetivo é me desenvolver nessa profissão e conseguir ser um encarregado."*



**Fernando Nunes de Oliveira**  
22 anos, encarregado de depósito - loja 14

*"A minha meta para 2018 é dar entrada em um apartamento e iniciar a faculdade de Logística."*



**Isabel Cristina Avelar**  
50 anos, encarregada de açougue - loja 15

*"Eu pretendo voltar a estudar para ter um cargo melhor."*



**Ester da Silva Serrudo**  
28 anos, coordenadora de frente de caixa - loja 16

*"O meu objetivo em 2018 é comprar o meu carro, que eu ainda não tenho, e me aperfeiçoar para ter um crescimento profissional dentro da empresa."*



**Marcia de Paula Rodrigues Sabanay**  
39 anos, repositora - loja 17

*"Eu quero passar mais tempo com a minha família e, se possível, realizar uma viagem com eles."*



**Gabriel Gonçalves**  
21 anos, repositor - loja 18

*"Eu quero desenvolver o meu lado profissional, me aperfeiçoando para buscar uma promoção e melhoria de vida."*



**Iris Cristina de Oliveira**  
32 anos, operadora de caixa - loja 19

*"O meu objetivo para o ano que vem é sair do aluguel e conseguir a minha casa própria."*



**Luan Aparecido de Campos Almeida**  
20 anos, encarregado de mercearia - loja 20

*"Eu almejo iniciar uma faculdade e conquistar um cargo de subgerente."*



**Solange Soares Pereira da Silva**  
47 anos, auxiliar de limpeza - loja 21

*"Meu sonho é poder comprar minha casa própria."*



**Beatriz Domingues Barbieri Pereira**  
53 anos, assistente de atendimento - loja 22

*"Quero oferecer um atendimento com ainda mais qualidade, contribuindo com a fidelização de clientes e tornando 2018 um ano cheio de alegrias."*

## SÃO VICENTE NO OUTUBRO ROSA

Durante o mês de outubro, realizamos na Rede São Vicente a palestra “Saúde da Mulher” em parceria com o São Lucas Saúde. O objetivo foi levar informações sobre câncer de mama, HPV e câncer do colo do útero para nossas colaboradoras que aproveitaram o momento para tirar dúvidas sobre as doenças. As palestras foram realizadas nas lojas 01, 04, 11 e 19 e contaram com a presença de cerca de 140 colaboradoras. Além disso, todas as colaboradoras vinculadas ao São Lucas Saúde (IRMAN), com 40 anos ou mais que não fizeram mamografia no período de 1 ano, receberão 1 vale para agendarem a mamografia, mantendo o exame em dia.



### Tendências do Mercado e Hábitos de Consumo



Gerentes de loja e a equipe comercial da Rede participaram do treinamento “Tendências do Mercado e Hábitos de Consumo” ministrado por Wagner Picolli, da Nielsen, em 23 de novembro. O objetivo foi apresentar aos participantes o gerenciamento por categorias, como ferramenta de gestão, que otimiza e estimula o processo de compra e organização dos produtos nas gôndolas, além de estratégias de como ativar o shopper no PDV em tempos de crise.

### São Vicente em Movimento



No dia 28 de outubro, nossa Rede marcou presença na 2ª edição da Corrida São Vicente Uaçai Night Run. O evento, que teve participação de mais de 2.000 atletas, teve o objetivo de realizar um dia de lazer familiar e esportivo aos participantes, promovendo saúde e qualidade de vida. No dia 12 de novembro, participamos da 6ª Corrida & Caminhada Amai [Associação de Monitoramento dos Autistas Incluídos], realizada no Parque dos Ipês, em Santa Bárbara d’Oeste/SP. O evento, com a participação



de mais de 1.000 atletas, foi realizado para angariar recursos para o custeio das ações promovidas pela entidade que atende 20 crianças e adolescentes com TEA [Transtorno do Espectro Autista], que moram na cidade e fazem parte da rede regular de ensino. A Rede montou nos dois eventos o Espaço São Vicente, local onde os atletas receberam frutas, iogurtes, barrinhas de cereais, sucos, água, entre outras novidades com o apoio dos nossos fornecedores.



## ATITUDE CONSCIENTE REDUZA O CONSUMO DE SACOLAS PLÁSTICAS

Quando o assunto é sustentabilidade, o uso de sacolas plásticas é um dos principais tópicos discutidos no varejo, especialmente pelo grande volume consumido e pela inexistência de uma gestão eficaz dos resíduos sólidos urbanos, o que prejudica a reciclagem desse material.

Com o Programa São Vicente Sustentável, nossa Rede visa reduzir o uso das embalagens plásticas tanto dentro da empresa quanto na hora do empacotamento das compras dos clientes. Para isso, são realizados trabalhos de conscientização e treinamento com os colaboradores que sugeriram a criação da ação

“Reduza uma Sacola Por Cliente”.

Nessa ação e com as sacolas de melhor qualidade, é possível reduzir o uso de cerca de meio milhão de unidades por mês, diminuindo sensivelmente seu impacto no meio ambiente, causado pelo descarte indiscriminado na natureza.

### CAMPANHA GLOBAL

O assunto plástico já virou preocupação mundial, tanto que a ONU [Organização das Nações Unidas] lançou uma campanha global dirigida a governos, empresas e consumidores para reduzir os resíduos de plás-

tico nos oceanos, onde são lançadas cerca de oito toneladas por ano deste material.

Segundo a ONU, o plástico representa 80% do lixo nos oceanos e causa prejuízos no valor de US\$ 8 bilhões nos ecossistemas marinhos. Se o aumento de resíduos como garrafas, sacolas e copos de plástico continuar no ritmo atual, em 2050 haverá mais plástico do que peixes em peso no mar e 99% das aves marinhas terão consumido restos deste material.

O plástico demora cerca de 400 anos para se decompor

Nossa Rede utiliza mais de 5 milhões de sacolas plásticas por mês

Em 15 meses, nossas sacolas dariam a volta no planeta

# CUIDE DA SUA SAÚDE E APROVEITE O VERÃO



Verão é sinônimo de sol, de praia e de muito calor. A quantidade de roupa diminui e, conseqüentemente, a preocupação com o corpo aumenta. É importante ressaltar que esse cuidado deve ir além da questão estética. É preciso se preocupar também com a saúde e adotar hábitos mais saudáveis na alimentação e hidratação.

A alimentação deve ser balanceada, dando preferência aos alimentos leves, já que a digestão de refeições ricas em gorduras é mais difícil e, quando aliada ao calor, pode causar desconforto e mal-estar. É importante também se preocupar com a hidratação e higienização do corpo.

Para você aproveitar a estação e as festas de fim de ano, sugerimos duas receitas light para a ceia de Natal e Ano Novo e preparamos algumas dicas. Veja as principais:

**1. Alimentos que ajudam na hidratação do organismo,** no bronzeamento e ainda mantêm a pele e os cabelos saudáveis: manga, abacate, abacaxi, açaí, damasco, acerola, couve, cenoura, pepino, laranja, espinafre, pimentão, salsinha, abóbora, beterraba, peixes de água sal-

gada, oleaginosas no geral, cereais integrais, aveia e quinoa.

**2. Consuma alimentos fontes de ômega-3,** que além de prevenirem manchas e ressecamento da pele, auxiliam na absorção do betacaroteno: sementes de chia e de linhaça, que podem ser acrescentadas a vitaminas, a saladas de frutas e a iogurtes.

**3. Tome bastante líquido para hidratar-se** (pelo menos 2 litros por dia), afinal, no verão sentimos muito calor, transpiramos mais e precisamos repor os líquidos perdidos. Água, água de coco, sucos naturais e chá gelado são boas alternativas de consumo.

**4. Tenha uma alimentação repleta de vegetais.** Eles são ricos em minerais que são perdidos na transpiração, contêm compostos antioxidantes que inibem a ação de radicais livres e ainda muita água, ajudando

na hidratação do organismo.

**5. Alguns temperos ajudam a acelerar o metabolismo,** como a canela, que pode ser salpicada em frutas, o gengibre, ideal para ser consumido em sucos e em saladas e o óleo de coco, que pode substituir outra gordura na hora de cozinhar os alimentos.

**6. Deu vontade de comer doce?** Tome um picolé de frutal! Essa é uma opção mais nutritiva, com poucas calorias e ainda ajuda a refrescar.

**7. Faça atividade física.** A prática regular e orientada, associada à alimentação saudável, auxilia na prevenção de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade e diabetes, além de doenças cardiovasculares. Só evite praticar atividade física ao ar livre entre 10 e 16 horas.

Fonte: Mundo Verde; Hospital Albert Einstein; Ministério da Saúde; Revista Crescer; Sociedade Brasileira de Pediatria.



# RECEITAS PARA TORNAR SEU NATAL MAIS LIGHT

## LOMBO DE PORCO RECHEADO LIGHT



### Ingredientes

#### Lombinho Light

1 peça de lombinho de porco sem gordura (800 g)  
½ xícara (chá) de vinho branco  
4 colheres (sopa) de molho de soja  
1 colher (sopa) de mostarda  
Suco de 1 limão  
½ colher (chá) de sal  
¼ de colher (chá) de pimenta em pó  
2 colheres (chá) de farinha de trigo (reserve)

#### Modo de preparo

##### Recheio

Numa caçarola em fogo médio, aqueça o azeite e cozinhe a cebola por dois minutos, até ficar transparente. Acrescente o pão, o espinafre, os pimentões, os cogumelos, as azeitonas e o tomilho. Cozinhe por cinco minutos. Espere amornar.

#### Modo de preparo

##### Lombinho Light

Abra o lombinho em um pano de prato bem grande. À parte, numa tigela, misture

o vinho, o molho de soja, a mostarda, o suco de limão, o sal e a pimenta. Acrescente o lombinho, envolva no tempero e deixe por 30-45 minutos. Retire o lombinho do tempero. Espalhe o recheio sobre o lombinho aberto e vá enrolando como um rocambole. Prenda com um barbante culinário. Arrume em uma assadeira, regue com o tempero e cubra com papel-alumínio. Preaqueça o forno a 200°C. Asse por 1 hora. Retire o papel e deixe dourar por 15 minutos. Espere amornar, corte em 16 fatias e arrume numa travessa.

#### Para o molho

Transfira o caldo da assadeira para uma panela e adicione farinha e uma xícara de água. Leve ao fogo, deixe engrossar e sirva. Para cada fatia do lombinho, sirva uma colher (sopa) do molho. Se quiser, enfeite a travessa com rodela de limão.



## RABANADA DE FORNO ESPECIAL

### Ingredientes

1 ovo  
½ xícara de suco de abacaxi sem açúcar  
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo  
½ colher (chá) de canela em pó  
8 fatias de pão integral tipo baguete  
2 colheres (sopa) de mel  
2 colheres (sopa) de coco ralado adoçado

#### Modo de preparo

Em uma tigela grande, bata o ovo, o suco de abacaxi, o açúcar e a canela até formar uma mistura homogênea. Mergulhe as fatias de pão na mistura, envolvendo os dois lados, até ficarem encharcadas. Aqueça uma frigideira antiaderente grande em fogo médio e unte com óleo em spray. Cozinhe as fatias de pão, aos poucos, por dois minutos de cada lado, até ficarem douradas por completo. Transfira as rabanadas para um prato, regue com o mel e salpique o coco por cima.

Fonte: VIGILANTES DO PESO / GNT LIGHT.



# NOVEMBRO AZUL AÇÃO INCENTIVA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

**D**urante o mês de novembro, nossa ação de conscientização em qualidade de vida e ações preventivas está voltada ao nosso público masculino, tendo como destaque a campanha “Novembro Azul”. A ação incentiva a prevenção, o combate ao câncer de próstata e a conscientização da importância de exames regulares e diagnóstico precoce. Normalmente, os homens são mais resistentes a cuidar de sua saúde de forma preventiva e procurar um médico regularmente. Por isso, na maioria das vezes, a doença é descoberta tardiamente, apenas quando os sintomas começam a aparecer. Por isso, é tão importante prevenir-se e descobrir a doença na fase inicial, quando as chances de cura são maiores. Todos os colaboradores da nossa Rede (exceto do setor de perecíveis) receberam o laço azul em prol da causa para ser usado em sinal de apoio à campanha.

**Homens a partir dos 50 anos, ou dos 45 com histórico familiar, devem procurar seu urologista para realização do exame.**

## VEJA ALGUMAS DICAS E TIRE TAMBÉM ALGUMAS DÚVIDAS SOBRE ESSA DOENÇA:



É O SEXTO TIPO  
DE CÂNCER MAIS  
FREQUENTE  
NO MUNDO



HÁ UM  
DIAGNÓSTICO  
DE CÂNCER DE  
PRÓSTATA A CADA  
7,6 MINUTOS



UM EM CADA  
SEIS HOMENS  
É ALVO DA DOENÇA



ESSE É O SEGUNDO  
TIPO DE CÂNCER  
MAIS MORTAL  
ENTRE OS HOMENS



HÁ UM ÓBITO  
POR CÂNCER  
DE PRÓSTATA  
A CADA 40 MINUTOS



95% DOS CASOS DE  
CÂNCER DE PRÓSTATA  
JÁ SE ENCONTRAM  
EM ESTÁGIO MUITO  
AVANÇADO E GRAVE  
QUANDO OS SINTOMAS  
COMEÇAM A APARECER

## IMPORTÂNCIA DO EXAME

No início, a doença não apresenta nenhum sintoma, por isso é de suma importância a realização de exames de toque e de sangue periódicos. O exame de sangue NÃO substitui o de toque, porque muitas vezes a doença não é detectada a partir do sangue, por isso, os exames são complementares e ambos devem ser feitos.

## SINTOMAS

Os sintomas mais comuns e que só aparecem na fase avançada da doença são:

- Vontades urgentes e repentinas de urinar
- Dificuldade para urinar
- Diminuição no jato de urina
- Aumento da frequência urinária
- Dores corporais e ósseas
- Insuficiência renal e fortes dores