

# #SOMOSSV

4ª EDIÇÃO · JAN/FEV 2018 · REVISTA INTERNA REDE SÃO VICENTE



## 11 CONHEÇA SUA CIDADE

*Indaiatuba é uma das cidades com a melhor qualidade de vida do Brasil*

## 12 DICAS SV

*Curta o Carnaval com saúde, investindo na alimentação leve e muita água e veja como customizar sua máscara para os dias de folia*

## NOSSOS VALORES SV 50 ANOS

*Chegamos aos 50 anos com nossos valores consolidados e que norteiam o nosso comportamento e atitudes entre nossos colaboradores e nossos clientes*



**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

Iniciamos 2018 com boas perspectivas e otimismo renovado. **Neste ano temos eleições**, para o qual é fundamental o preparo de cada um de nós para a escolha adequada dos nossos representantes, porque o futuro dos nossos filhos e de nosso país depende das escolhas que faremos agora.

**Também é ano de Copa do Mundo**, muita alegria e exaltação do esporte, com boas possibilidades para o varejo em geral. Portanto, as palavras **produtividade e qualidade no atendimento** serão nossas molas propulsoras para vencermos os desafios que teremos nos próximos meses.

Vamos trabalhar muito em 2018 no tema **segurança do trabalho**, com a conscientização da importância do comportamento seguro e redução efetiva dos acidentes. Também vamos manter a **sustentabilidade** na ordem do dia, com a redução de consumo de energia e sacolas plásticas.

Tenho convicção que nossa equipe está preparada para um salto de resultado e efetividade, vamos atuar cada vez mais com treinamentos, capacitação, integração entre equipes, disponibilizando as ferramentas para nosso crescimento profissional.

Também será um ano que marcará nossa história. Vamos fazer **50 anos de empresa**, intensificando nossas campanhas internas e externas, valorizando nosso colaborador e nosso cliente. **Nossa Matéria de Capa** destaca os valores da nossa empresa e fala sobre a missão do nosso negócio.

Nesta edição da **Revista #Somos SV**, teremos uma nova seção com as promoções dos nossos colaboradores que alcançaram posições de liderança em nossas lojas. É muito satisfatório dar oportunidades de crescimento profissional para nossos colaboradores construírem sua carreira conosco no SV.

Vamos juntos buscar nossas vendas, resultados e comemorar este ano que será um marco em nossa história.

Até a próxima.  
Boa leitura!

## OBRAS DO CD ESTÃO EM FASE AVANÇADA



**A**s obras do novo Centro de Distribuição da Rede São Vicente estão em fase avançada, com cerca de 50% do projeto concluído. O CD fica em Nova Odessa e vai abastecer as lojas que incluem os Supermercados, Atacados Arena e deverá ser inaugurado no 2º trimestre de 2018.

Segundo Diego Stefanini, Gerente de TI, os processos de contratação de funcionários, implantação do sistema de WMS (Gestão de Estoque) e compras de equipamentos estão dentro do prazo estipulado. "Todos os colaboradores envolvidos nesse projeto estão com a máxima dedicação e comprometidos com o cronograma que foi proposto", disse.

A Rede já contratou o Gerente do CD, Marcos Mariuci, e o Coordenador de Operações, Tiago Garcia. "Eles chegam para compor nossa equipe, juntamente com Durval Silva e nos ajudar nesse enorme desafio", destacou.

*Os colaboradores da Rede que tenham interesse em concorrer às vagas do CD e já tenham experiência na área de logística, enviar CV para:*

*[recrutamento.cd@svicente.com.br](mailto:recrutamento.cd@svicente.com.br)*

# DROGARIAS SV OFERECEM GAMA COMPLETA DE PRODUTOS E SERVIÇOS



Loja 22

**A**s Drogarias São Vicente oferecem aos clientes da Rede serviços diferenciados e uma gama completa de produtos que suprem as mais diversas necessidades com programas como a Farmácia Popular que fornece medicamentos para vários tipos de doenças, como hipertensão, diabetes, colesterol e asma, na maioria gratuitos.

Entre os programas de descontos, as Drogarias mantêm convênios com laboratórios como Vale mais Saúde, Bayer para Você, Cuidados pela Vida, EMS Saúde, Faz Bem, Saúde em Foco, Programa

LongeVidade, Saúde em Evolução, E-Pharma, e também convênios com Vegas e Vidalink, entre outros, que oferecem descontos diferenciados. Aposentados, funcionários e clientes conveniados ao São Lucas Saúde, além do desconto normal, têm mais 5% de desconto em medicamentos.

Além de medicamentos, a Drogaria São Vicente oferece produtos de grandes marcas de dermocosméticos, perfumes importados, uma grande linha de suplementos e vitaminas, produtos de primeiros socorros, higiene e beleza, e cuidados para o bebê.

As Drogarias também se destacam pelos serviços prestados aos clientes como aferição de pressão, aplicação de injetáveis e ações com os clientes como: o Dia da Saúde com a realização de testes de glicemia, aferição de pressão, esclarecimentos de dúvidas e orientações.

“Contamos com uma equipe de profissionais qualificados e farmacêuticos em tempo integral de funcionamento, prestando atenção farmacêutica e orientando nossos clientes e funcionários”, explicou Bruna Rodrigues, farmacêutica da Drogaria São Vicente.



4 ANOS DE SV

## Aldo Pereira Costa

Loja 16, São Vicente, Indaiatuba/SP  
CONFERENTE

Aldo nasceu em Pompéia/SP e chegou a Indaiatuba em 2006. Ele trabalhou como inspetor de qualidade na indústria automotiva, mas nos últimos anos trabalhava assessorando seus sobrinhos, que formam uma dupla de cantores. “Eu ficava muito fora de casa e aí, em 2013, minha esposa ficou doente e eu resolvi não viajar mais. Foi nessa época que apareceu a oportunidade de trabalhar como conferente no SV daqui da cidade. Gosto muito do que faço e o ambiente de trabalho é muito bom”, disse. Além do trabalho no SV, Aldo é um estudioso de abelhas sem ferrão, espécie que, além de produzir mel, é responsável pela preservação da fauna e da flora e manutenção da biodiversidade. “Eu comecei a estudar sobre a espécie e fiquei fascinado. Por serem sem ferrão, elas não atacam e podem ser criadas por qualquer pessoa. Eu tenho colmeias em casa e em uma chácara de um amigo”, contou. Para Aldo, a importância da criação não se resume à produção e ao negócio do mel, pelo contrário. “Meu interesse é porque as abelhas sem ferrão são grandes polinizadoras. Na chácara do meu amigo, desde que as abelhas chegaram, a produção do pomar triplicou. Quero ser um multiplicador das abelhas e incentivar outras pessoas a terem criação. Elas são amigas da natureza”, finalizou.



4 ANOS DE SV

## Karina Silva

Sede Administrativa, Nova Odessa/SP  
TÉCNICA EM SEGURANÇA DO TRABALHO

Karina é técnica em Segurança do Trabalho da Rede SV. Suas atividades incluem checklist de segurança do trabalho, controle de EPIs, cumprimento das NRs [Normas Regulamentadoras], treinamentos, palestras e integrações. E foi durante uma integração na cidade de Salto/SP que despertou o interesse e mais uma paixão em sua vida, o estudo de Libras [Língua Brasileira de Sinais]. Na ocasião, um colaborador surdo estava presente e necessitou da ajuda para a integração. “Eu ainda estou fazendo o curso, a primeira etapa termina em fevereiro, mas já consigo traduzir, entender e falar por meio dos sinais. É emocionante e eu estou empenhada nisso, inclusive, recentemente, tive a oportunidade de realizar uma integração com um colaborador surdo esclarecendo suas dúvidas sobre benefícios e normas da empresa. Vamos promover uma integração mais inclusiva e oferecer suporte para estes colaboradores”, comentou. Ela é uma das poucas colaboradoras da Rede que sabe Libras e sua experiência está gerando interesse em outros colaboradores. Karina também vai cursar Pedagogia. “Com o curso, eu vou aprender técnicas para ensinar as pessoas com mais facilidade e aprimorar meu trabalho”, concluiu, comemorando mais uma etapa que se inicia em sua carreira.

## #COLABORADOR DESTAQUE / EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO



### Maria Elza Mateus do Nascimento, Operadora de Caixa - Loja 15

Maria Elza trabalha no São Vicente há 6 anos e 10 meses e se destaca pelo seu alto astral que contagia os clientes e também seus companheiros de trabalho. Ela é o destaque dessa edição da #Somos SV.

# CARREIRA NOVOS DESAFIOS



**Raphael H. V. Martins**  
Sede Administrativa

**ANTES**  
Líder Trainee

**AGORA**  
Instrutor de Treinamento Operacional



**Sérgio Severo dos Santos**  
Operacional

**ANTES**  
Subgerente de Loja

**AGORA**  
Gerente de Loja



**Andrea Serafim Ribeiro**  
Loja 05

**ANTES**  
Confeiteira

**AGORA**  
Encarregada de Padaria



**Eduardo Moreno Garcia**  
Loja 11

**ANTES**  
Conferente

**AGORA**  
Encarregado de Mercearia



**Cássia Luz**  
Sede Administrativa

**ANTES**  
Assistente de RH

**AGORA**  
Analista de Pessoal



**Amanda Beatriz dos Santos**  
Loja 11

**ANTES**  
Estagiária

**AGORA**  
Assistente de RH



**Diego Albane Amariz**  
Loja 06

**ANTES**  
Subgerente de Loja

**AGORA**  
Gerente de Loja



**Ederson R. de Melo**  
Loja 22

**ANTES**  
Fiscal de Loja

**AGORA**  
Encarregado de Frios

## SOU MAIS VERDE

### REDE SÃO VICENTE DESTINA **15 MIL LITROS DE ÓLEO** DE COZINHA EM 2017

Em 2017, a Rede São Vicente deixou de lançar no meio ambiente 15 mil litros de óleo de cozinha usado, resultado da correta separação e destinação para produção de biodiesel. A ação faz parte do Programa São Vicente Sustentável que gerencia e sistematiza todas as ações e projetos que protegem o meio ambiente no desenvolvimento de seus negócios.

O impacto ambiental evitado com o resultado da ação é imenso. “Quase 300 milhões de litros de água seriam contaminados se este volume de óleo fosse incorretamente jogado nos ralos”, explicou Thiago Pietrobon, da empresa Ecosuporte.

Todas as lojas da Rede dispõem de coletores de óleo para os clientes realizarem a destinação correta, mas o principal volume vem mesmo da produção nas Rotisserias e Padarias dos supermercados. Veja no quadro o ranking de destinação das unidades.

O controle de destinação, além de uma ação sustentável, será agora objeto do Plano de Gerenciamento de Resíduos de cada loja, antecipando-se às exigências ambientais de controle de impactos ambientais de cada unidade.

Por isso, é fundamental a participação de todos os envolvidos no processo.

### RANKING DE DESTINAÇÃO DAS LOJAS

LOJA	VOLUME DESTINADO EM 2017 EM LITROS
Loja 08	3165 L
Loja 11	2580 L
Loja 19	2320 L
Loja 01	1840 L
Loja 04	1590 L
Loja 07	1435 L

# SÃO VICENTE | 50 ANOS

## REDE CONSOLIDA SEUS VALORES

**A** Rede São Vicente comemora 50 anos esse ano. Durante essa trajetória, a empresa vem construindo sua história de sucesso, alcançando, a cada ano, números mais positivos, resultado de uma postura inovadora da instituição, que trabalha constantemente para oferecer produtos e prestar serviços com a máxima qualidade a preços acessíveis a todas as classes sociais.

Essa é a missão que norteia o crescimento do São Vicente, sua visão e seus valores, que estão sendo consolidados com a chegada do cinquentenário da Rede, tendo como objetivo a melhoria da qualidade dos serviços e atendimento ao cliente, a eficácia do negócio e a manutenção de um ambiente de trabalho saudável.

Para sustentar este crescimento, é importante que os nossos colaboradores estejam preparados para construir uma experiência real da nossa marca, através de

um atendimento diferenciado, para encantar nossos clientes nos mínimos detalhes seja no design da loja, na exposição dos produtos, serviços, fachada, estacionamento, entre outros. Todos são aspectos importantes.

Este cenário, que inclui a missão, visão e valores da Rede, também influencia no processo de recrutamento e seleção da nossa Rede, no qual são levados em consideração os aspectos técnicos, experiências anteriores, vida acadêmica, porém o ponto crucial em uma contratação é o aspecto comportamental.

Como um importante exemplo, podemos destacar na atuação no varejo o atendimento aos clientes como uma competência que faz parte de todas as funções, uma necessidade básica do nosso segmento e que faz parte do nosso cotidiano dentro da empresa e é uma das premissas dos valores da empresa.

### VALORES

Os valores, que são princípios que servem como parâmetros para os critérios que definem comportamentos, atitudes e decisões de todas as pessoas na empresa, devem estar presentes nos colaboradores e nas relações da empresa com os clientes, fornecedores e parceiros. “Quando os valores da empresa e dos colaboradores estão alinhados, o resultado é sempre o crescimento”, ressaltou Luciana Bueno, Gerente de Gestão de Pessoas.

Nessa nova etapa da empresa, quando os valores estão sendo consolidados, destacamos 5 valores fundamentais que fazem sentido para nossa Rede e que devem ser interiorizados pelos nossos colaboradores no seu dia a dia *[Saiba mais também sobre nossa missão e visão]*. Veja quais são eles:

# VALORES FUNDAMENTAIS DA REDE SÃO VICENTE

## FELICIDADE

O bom humor nas relações, tratar as pessoas com gentileza, cordialidade. Buscar desenvolver um clima otimista no ambiente de trabalho, atuando com positividade. Este é um dos pilares para solidificação da nossa empresa perante um mercado tão competitivo.

## INTEGRIDADE

O comportamento de respeito, tanto com seus colegas de trabalho, clientes e demais partes interessadas. A integridade é a forma transparente com que nos relacionamos no dia a dia, construindo um ambiente saudável para todos.

## EMPATIA

Se colocar no lugar do outro! Estar atento às diferenças, respeitar a diversidade e buscar sempre compreender o ponto de vista do outro para tomar decisões assertivas.

## INOVAÇÃO

Pensar “fora da caixa”! Propor soluções inovadoras, criatividade, ideias diferentes. A inovação é um valor relevante para a melhoria contínua dos processos e ampliação da produtividade.

## ENGAJAMENTO

Nosso compromisso com o resultado, buscar o autodesenvolvimento, o inconformismo diante de situações que podem ser melhoradas, estar engajado com as novidades e projetos que a empresa atua no dia a dia.

## SAIBA QUAL É A MISSÃO E A VISÃO DA NOSSA REDE

**M**uitas pessoas confundem o que é missão, visão e valores de uma empresa. São conceitos fundamentais para criação, organização e desenvolvimento de uma organização. A partir disso, é possível definir o planejamento estratégico, direcionar o comportamento e atitudes dos colaboradores, criar laços com os clientes e determinar o futuro do negócio.

A missão é o propósito da empresa e a razão de ser do próprio negócio. Peter Drucker, considerado o “pai” da administração moderna,

explica que uma empresa não é definida pelo seu nome ou produto e sim pela sua missão, criada pela sua razão de existir. **A nossa missão é “oferecer produtos e serviços com qualidade, variedade, preços justos e atendimento diferenciado, proporcionando a satisfação do cliente e o desenvolvimento sustentável.”**

A visão é a forma como a empresa quer desenhar seu futuro, com rumo, metas e conquistas e é o primeiro passo dado na estratégia do negócio. **A visão da nossa Rede é “tornar-se referência em**

**qualidade, atendimento, preços e sustentabilidade, criando um ambiente onde os colaboradores, fornecedores e clientes sintam-se respeitados e valorizados.”**

Então, a missão é o direcionamento que a diretoria dá à empresa, a visão é o seu projeto de futuro e os valores sua personalidade, aquilo a qual a identificação é imediata para todos. Sem uma definição estabelecida desse tripé, uma empresa dificilmente conseguirá resultados positivos em longo prazo.

# CONCURSO DE DESENHO PARA AS CRIANÇAS

O concurso do Dia das Crianças foi um sucesso, mais de 90 filhos de colaboradores com idade entre 6 e 12 anos mandaram seus desenhos representando o pai ou mãe em seu ambiente de trabalho. No total, recebemos 92 desenhos que foram avaliados pela criatividade, originalidade e adequação ao tema do desenho. O vencedor que levou para casa uma linda bicicleta foi Bruno Moreira Nogueira, de 9 anos, filho da colaboradora Isadora Nogueira da Loja 15.

Tivemos 14 desenhos classificados como menção honrosa, que juntamente aos desenhos ganhadores, fizeram parte de um painel itinerante de exposição. Cada criança recebeu como forma de agradecimento da nossa Rede um cartão e um choctone. Além disso, sorteamos um urso gigante entre os participantes e quem ganhou foi Lorrany de Oliveira de 9 anos, filha da colaboradora Danielle S. dos Santos da Loja 2.

**Bruno Moreira**  
Ganhador da bicicleta  
Mãe: Isadora Nogueira  
Loja 15



**Lorrany de Oliveira**  
Ganhadora do urso gigante  
Mãe: Danielle dos Santos  
Loja 02

## Campanha de Arrecadação de Moedas

**SUAS MOEDAS VALEM UMA BICICLETA!**

A campanha "Faça seu porquinho virar uma bicicleta" foi realizada com os colaboradores da Rede no período de 24 a 30 de novembro e teve como objetivo aumentar a base de troco nos caixas neste fim de 2017. Para participar, os colaboradores envolveram a família, amigos e comércios locais na busca por moedas. Esse empenho resultou em uma arrecadação de quase R\$ 58 mil reais em moedas superando as expectativas da Rede e demonstrou o engajamento da equipe. O colaborador de cada loja que trouxe o maior valor em dinheiro ainda levou para casa uma bicicleta infantil aro 12. Destaque da campanha foi a operadora de caixa **Gislene Rodrigues**, da loja 19, que arrecadou R\$ 5.410,90 reais com a ajuda de toda a família e garantiu o presente para as filhas. A nossa campanha foi destaque também na EPTV que fez reportagem sobre o sucesso da promoção.

# PROMOÇÃO SV RENOVA MINHA CASA TAMBÉM!

**PROMOÇÃO SV RENOVA MINHA CASA TAMBÉM!**  
COLABORADOR SÃO VICENTE TEM MUITO MAIS CHANCES DE RENOVAR SUA CASA!

É A SUA CHANCE DE RENOVAR A SUA COZINHA, SUA SALA E MUITO MAIS!

3 CASAS RENOVADAS  
3 SMARTPHONES SAMSUNG J7 PRIME  
3 VALES-COMPRAS DE R\$ 500,00

**COMO PARTICIPAR**

- SE VOCÊ FOR CONTEMPLADO INTERESSA PARTICIPAR
- RESPONDA AO QUIZ DE FORMA CORRETA
- GANHE O CUPOM PARA PARTICIPAR DO SORTEIO

MAIS UMA CAMPANHA EXCLUSIVA PARA VOCÊ. COLABORADORES SÃO VICENTE. AQUI AS SUAS CHANCES SÃO MUITO MAIORES!

Logos: DROGARIA SÃO VICENTE, são vicente COMPLETO PARA VOCÊ, arena

Vem aí mais uma campanha com prêmios exclusivos para os colaboradores São Vicente, "São Vicente renova minha casa também!" **Não fique de fora!**

## Programa Presença Premiada

**PRESEÇA PREMIADA 2018**  
CICLO: FEVEREIRO A ABRIL

**GANHAR SÓ DEPENDE DE VOCÊ!**

- OURO** R\$ 180,00  
90 DIAS SEM FALTA  
VALE-CUPOM OURO  
(Máximo em valor de R\$ 180,00)
- PRATA** R\$ 120,00  
60 DIAS SEM FALTA  
VALE-CUPOM PRATA  
(Máximo em valor de R\$ 120,00)
- BRONZE** R\$ 50,00  
30 DIAS SEM FALTA  
VALE-CUPOM BRONZE  
(Máximo em valor de R\$ 50,00)

SE VOCÊ AINDA TEM CHANCES EXCLUSIVAS PARA PARTICIPAR DA PROMOÇÃO INTERNA "SV RENOVA MINHA CASA TAMBÉM!"

Se você não conseguiu, não se desespere! Você ainda tem a chance de ganhar a participação especial "Gislene Alves de Moraes" (Operadora na Loja 19, no 04 anos) e 100% de sua presença!

Logos: são vicente, DROGARIA SÃO VICENTE, arena

Em fevereiro começa um novo ciclo do Programa Presença Premiada! Se você já passou do período de experiência, pode ser contemplado e ganhar até R\$ 180,00 que será entregue no mês de maio. Além disso, somente os colaboradores contemplados no Programa podem participar da **nova campanha interna "São Vicente Renova minha casa também", em paralelo à nova campanha para os clientes "São Vicente Renova sua Casa"**.

FOLIA SV!

# É HORA DE CAIR NA FOLIA!

# CARNIVAL

SÃO VICENTE

Recorte a máscara e vem pra festa!





# INDAIATUBA É UMA DAS CIDADES COM A MELHOR QUALIDADE DE VIDA DO BRASIL



Indaiatuba

**Indaiatuba/SP** sempre figura entre as principais cidades com melhor qualidade de vida nas pesquisas de desenvolvimento socioeconômico que são feitas no Brasil. Em 2012, o município, que fica a 28 km de Campinas/SP e a 113 km da capital paulista, apareceu em primeiro lugar no ranking nacional e é também destaque na variedade gastronômica e pontos turísticos diferenciados.



Parque da Criança / Foto: Eliandro Figueira

Com 236 mil habitantes e mais de 800 indústrias, Indaiatuba faz parte do projeto de expansão e da história de sucesso da Rede São Vicente. Hoje, são 3 lojas de supermercados instaladas na cidade com boa participação no faturamento global da empresa.

Além da qualidade de vida elo-

giada, Indaiatuba é também a 30ª cidade mais inteligente e conectada do Brasil, segundo o ranking Connected Smart Cities de 2017, elaborado pela Urban Systems. A cidade ainda oferece qualidade de vida para todas as idades com infraestrutura de saúde, educação e serviços acima da média brasileira e vias públicas bem pavimentadas. A segurança também é um ponto forte.



Museu Ferroviário / Foto: Divulgação

## TURISMO

Indaiatuba faz parte do Polo Turístico do Circuito das Frutas devido à produção de uva e oferece aos moradores e visitantes diversas opções de lazer como o Parque Ecológico da cidade, projeto do arquiteto e urbanista Ruy Ohtake, que fica às

margens do córrego Barnabé, com ampla área verde e mais de 10 km de ciclovias.

Dentro da área do Parque Eco-



São Vicente Indaiatuba / Foto: Arquivo

lógico foi construído o Parque da Criança, com um Parque Aquático com piscinas e um tobogão com 60 metros de comprimento e outras opções para crianças de todas as idades. Além disso, o local tem à disposição um espaço para piqueniques e passeios com total infraestrutura.

O Museu da Água de Indaiatuba, localizado às margens da represa do Cupini, marco histórico da cidade, é outra opção. Com a proposta da educação ambiental dos recursos hídricos, o local abriga atividades virtuais interativas e um acervo que conta a história da água e é referência em educação ambiental.

Outros destaques entre os atrativos turísticos são o Casarão Pau Preto, uma construção que data do início do século XIX, que conta também com um bosque formado por pouco mais de cem árvores, a Escola Municipal Ambiental Bosque do Saber e o Museu Ferroviário, localizado em um conjunto de prédios da antiga estação ferroviária e mais de 50 bares e restaurantes com gastronomia diversificada.

PARA CURTIR COM SAÚDE O

# CARNAVAL

O **Carnaval** é uma das festas mais populares e uma das preferidas do Brasil. São pelo menos quatro dias oficiais de folia (dependendo da região do País, os festejos duram até uma semana). Para curtir a folia com saúde, é necessário tomar algumas medidas de prevenção para evitar uma tremenda dor de cabeça. Preparamos algumas dicas para você aproveitar e evitar os erros mais comuns dessa época do ano:

## MANTENHA A HIDRATAÇÃO



Neste período, come-se e bebe-se de tudo e esses exageros podem ser percebidos na famosa ressaca e em disfunções alimentares. A perda de água através da transpiração é muito intensa e, junto com ela, perdem-se muitos eletrólitos, como sódio, potássio, magnésio e cloro. Para evitar a ressaca e a desidratação, intercale entre uma bebida e outra a ingestão de bastante água. A água combate os exageros nos dias de folia. Beba 500 ml de água a cada hora.

## 3 DICAS BÁSICAS PARA APROVEITAR BEM SEU CARNAVAL

### USE FILTRO SOLAR



Pesquisa revela que 65% dos brasileiros não usam filtro solar diariamente e durante a folia o uso é obrigatório para proteger a pele do rosto e do corpo e evitar queimaduras. Leve protetor solar e quando estiver na praia ou na piscina, use guarda-sol de lona para criar uma barreira física. Use óculos de sol.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Não é só a hidratação que conta para manter o corpo saudável e bem disposto. Cuidar da alimentação antes e depois da folia também é essencial para que o organismo não sinta os efeitos dos exageros. Consuma alimentos leves e coloridos, com muita variedade de legumes e verduras e dê preferência a alimentos ricos em carboidratos (pão, macarrão, batata, frutas) para que tenha bastante energia na hora da festa.

FONTE: GI/Portal Ministério da Saúde

## RESSACA | COMO DIMINUIR E TRATAR

No Carnaval, as pessoas acabam abusando da bebida alcoólica. Para diminuir a ressaca do dia seguinte, intercale a bebida com um copo de água. Beba suco de frutas e água de coco também. E nunca beba de estômago vazio. Se mesmo assim você acordar de ressaca, beba bastante água, porque álcool produz vários efeitos no corpo, um deles é o efeito diurético, por isso, ele desidrata tanto, e faça uma alimentação mais leve. Se tiver azia, tome um antiácido e um analgésico se necessário. Repouse o máximo que conseguir.



Jane Maria C. Alves - Loja 22

Receita

# SUCO REVIGORANTE

**Ingredientes**

- 1 litro de suco de uva
- 200 ml de suco de limão
- 4 unidades de banana nanica
- 300 g de polpa de açaí
- 100 g de aveia
- Mel a gosto

**Modo de Preparo**

Junte todos os ingredientes e bata no liquidificador até ficar homogêneo.

Confira essa e outras receitas de suco em: [www.svicente.com.br](http://www.svicente.com.br)

