

# #SOMOSSV

5ª EDIÇÃO · MAR/ABR 2018 · REVISTA INTERNA REDE SÃO VICENTE



## DICAS SV

Saiba como lidar com a Síndrome da Mulher-Maravilha. Veja nossas dicas para se livrar da culpa e conseguir realizar a dupla jornada com confiança e felicidade.



## SOU MAIS VERDE

Inicia o projeto-piloto do Atitude Consciente nas lojas 01 e 19 para incentivar a redução de sacolas plásticas.

## SIM, NÓS PODEMOS!

A história do SV contada pelas irmãs Cavicchioli e a importância da força das mulheres no dia a dia da Rede.



**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 Drogeria

Em nossa edição de março/abril de 2018, comemoramos o Mês Internacional da Mulher com uma Revista totalmente voltada ao tema. Nossa equipe entrevistou várias colaboradoras e trouxe  **muitas histórias da força feminina em nossas lojas.**

A **#Somos SV** começa com a história das sócias-proprietárias, as irmãs Lucia, Terezinha e Isabel Cavicchioli, que são exemplos de perseverança e dedicação aos Supermercados São Vicente, construindo conosco um dos principais propósitos da empresa, o conceito da família SV, integrando colaboradores, fornecedores, clientes, comunidade e acionistas.

A valorização das nossas colaboradoras vem de longa data, **hoje temos 56% da nossa força de trabalho formada por mulheres**, sendo que a média do segmento varejista é de 47% - de acordo com os indicadores Abras (2016). Elas também estão em funções de liderança, se observarmos nossos encarregados e gerentes, temos 31% de mulheres e gostaríamos de ampliar ainda mais este número.

O apoio à melhor idade também faz parte dos nossos valores, o segmento tem apoiado iniciativas neste sentido, e nossa empresa não é diferente, **já que temos 10% de profissionais com mais de 50 anos**, demonstrando que a diversidade de gênero e idade são fundamentais para o sucesso da nossa empresa.

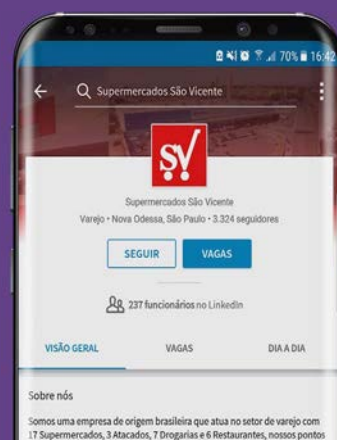
Espero que gostem desta edição, com muitas novidades, crescimento profissional e campanhas para vocês. Conto com toda a nossa equipe neste momento de retomada do crescimento econômico para que possamos, juntos, entregar aos nossos clientes soluções em preço, comodidade, atendimento, enfim, um **SV completo para todos nós.**

Boa Leitura!

## SÃO VICENTE NO LINKEDIN! CONECTE-SE A NÓS!

O **LinkedIn** é uma rede social que tem o objetivo de conectar empresas e pessoas que possuam visão e valores alinhados e que possam compartilhar oportunidades de crescimento profissional, bem como experiências construídas ao longo da carreira. Essa rede tem um papel importante na construção de imagem institucional das empresas e fortalecimento do EVP [Valor da Marca Empregadora]. Nós atualizamos nosso perfil no LinkedIn e convidamos você para se conectar à nossa página - **Supermercados São Vicente**. Acesse e confira a aba Dia a Dia com os vídeos dos programas internos, depoimentos de colaboradores, vagas de emprego, entre outras novidades. Lembre-se: se for publicar algum conteúdo profissional que envolva nossa Rede, não esqueça de mencionar **@supermercados-sao-vice** para que o conteúdo também apareça em nossa página e complemente sempre com **#somossv**.

Interagir, compartilhar e curtir!  
Contamos com você! **#somossv**



Expediente - Responsável: Gerência Gestão de Pessoas: Luciana Bueno. Coordenação: Aline Frizollo. Jornalista Responsável: Dedé Amara [MTB 027322/SP]. Projeto Editorial e Gráfico: Renan Mantovani. Agência: MarkCom Comunicação & Marketing. Tiragem: 3800 exemplares. Endereço: Av. Ampélio Gazzetta, 2789, Nova Odessa/SP. Tel./Fax: [19] 3466-8940. Contato: comunicacao.interna@svicente.com.br. Agradecimentos pelas contribuições nesta edição: Murilo Souza e Thiago Pietrobon.

# 8 PALAVRAS MÁGICAS PARA O SUCESSO NO ATENDIMENTO

**P**rimar pelo bom atendimento em todas as nossas lojas da Rede é, com certeza, ter como resultado o sucesso do nosso negócio. Para saber mais sobre o tema, a #Somos SV convidou o consultor Celso Armelin, da

Armelin Consultoria, para dar dicas poderosas para o nosso colaborador.

Armelin destaca oito palavras mágicas que marcam o caminho do sucesso do profissional que se dedica ao atendimento ao cliente:

três apelam para os olhos do cliente, limpeza, frescor e variedade; duas para a boca, qualidade e uniformidade; uma para o coração, amistosidade; uma para a bolsa, valor; e uma para os pés, comodidade. Acompanhe as dicas do consultor:



## 1. LIMPEZA

A limpeza das lojas impressiona a vista do cliente. A mercadoria, o piso, as paredes e os expositores devem estar imprescindivelmente limpos tanto quanto a própria casa do cliente.



## 2. FRESCOR

A mercadoria deve primar pelo frescor, segunda palavra que apela para a vista do cliente. Frescor nas verduras e frutas, nas carnes, nos laticínios e mesmo nos produtos da mercearia, criando na mente do cliente uma imagem favorável.



## 3. VARIEDADE

A variedade de produtos é um item importante em toda a operação. O cliente deve ter a possibilidade de escolher entre os vários tipos de marcas, embalagens e qualidades, e qual a mercadoria que ele deseja levar para casa.



## 4. QUALIDADE

A qualidade dos produtos à venda nas lojas é fundamental, mesmo em produtos de segunda linha. O cliente deve ter a certeza de que os produtos expostos são saudáveis para o consumo de seus familiares.



## 5. UNIFORMIDADE

O cliente deve ter a certeza de que quando comprar um produto uma vez e gostar do mesmo, ele deve encontrá-lo sempre no expositor, com o mesmo padrão de qualidade.



## 6. AMISTOSIDADE

Essa palavra mágica relaciona-se com o coração do cliente. Ele deve sentir que está em sua casa e, ao mesmo tempo, que é considerado visita, sendo atendido com cortesia e polidez e sentir-se especial e não apenas um cliente a mais.



## 7. VALOR

Essa palavra mágica apela para o bolso do cliente. Ou seja, não se trata somente de preço, e sim, se vale pagar pela mercadoria o preço que está sendo cobrado. A exposição de um item juntamente a sugestão ou ideia lhe adiciona um valor que muitas vezes faz com que o preço não tenha tanta importância.



## 8. COMODIDADE

Servimos o cliente cansado, geralmente com muitos problemas pessoais e no trabalho. Devemos fazer com que a oitava palavra mágica facilite para o cliente comprar o que ele precisa para a sua família e fazê-lo feliz em comprar nos Supermercados São Vicente.



**DAVID WILLIAN  
DA SILVA NASCIMENTO**

Loja 04

**ANTES**

Repositor

**ATUALMENTE**

Encarregado de Mercadoria



**JUSSARA MARIA  
DE ANDRADE SANTOS**

Loja 18

**ANTES**

Assistente de Atendimento

**ATUALMENTE**

Encarregada de Mercadoria



**JOÃO PAULO  
ROCHA NEGRÃO**

Loja 10

**ANTES**

Conferente

**ATUALMENTE**

Encarregado de Mercadoria



**JEFFERSON TIAGO  
XAVIER DE LIMA**

Loja 01

**ANTES**

Conferente

**ATUALMENTE**

Encarregado de Mercadoria

# CARREIRA NOVOS DESAFIOS



**SADRAQUE  
LOPES**

Loja 03

**ANTES**

Balconista de Frios - L06

**ATUALMENTE**

Encarregado de Frios



**THAIS DE FATIMA  
VEIGA GALVÃO**

Sede Administrativa

**ANTES**

Encarregada de Frios

**ATUALMENTE**

Líder Trainee



**WELLINGTON VINICIUS  
DOS SANTOS SOBRINHO**

Sede Administrativa

**ANTES**

Encarregado de Mercadoria

**ATUALMENTE**

Líder Trainee



**DAYSE BUENO  
DOS SANTOS**

Sede Administrativa

**ANTES**

Encarregada de Frios

**ATUALMENTE**

Líder Trainee



**PAMELA ROBERTO  
DE OLIVEIRA CAMAZÃO**

Loja 08

**ANTES**

Confeiteira - L02

**ATUALMENTE**

Encarregada de Padaria



3 ANOS DE SV

## Jussara Maria de Andrade Santos

Loja 18, Hortolândia/SP  
ENCARREGADA DE MERCEARIA

Jussara veio do interior da Bahia para Hortolândia, com toda a sua família, com apenas 12 anos de idade. Ela contou que sempre gostou de trabalhar com o público. “Antes de chegar no SV, eu trabalhava como vendedora de loja e essa experiência me ajudou muito no atendimento ao cliente”. Em 2012, Jussara teve uma oportunidade e entrou na Rede como operadora de caixa. Ficou um tempo e saiu, mas voltou em 2015. “Eu trabalhei no SV como assistente de atendimento. Depois passei pelo treinamento de liderança, passei no processo seletivo e fui promovida para encarregada de mercearia”, disse. Como encarregada, Jussara coordena uma equipe de 18 colaboradores, incluindo menores aprendizes. “Nosso trabalho é manter a loja em ordem, estar sempre atenta ao abastecimento de produtos e atender o cliente com cortesia”, comentou. Além do trabalho do SV, Jussara tem um hobby. Nas horas vagas (que são poucas, já que além do trabalho, ela tem família e 3 filhos com idades entre 6 e 14 anos), ela é cabeleireira. “Fiz o curso e atendo minhas clientes em casa ou na casa delas. Mas meu foco mesmo é meu trabalho no SV, tanto que vou fazer um curso de processos gerenciais. Adoro trabalhar com pessoas”, finalizou.



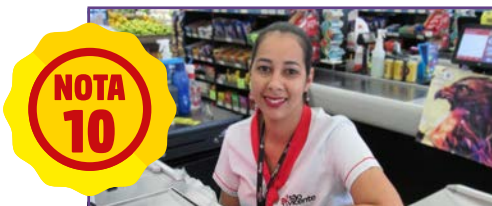
17 ANOS DE SV

## Irene Pocas Belila

Sede Administrativa, Nova Odessa/SP  
SUPERVISORA DE MONITORAMENTO

“Eu vim do Paraná para Santa Bárbara d’Oeste/SP no início dos anos 90, em busca de novas oportunidades pra mim e pra minha família”, lembrou Irene. Antes de ser contratada pelo São Vicente em 2001, Irene trabalhou em confecção, comércio e até em outros supermercados. Segundo ela, essa experiência foi fundamental quando chegou para trabalhar na Rede. “Comecei no SV como balconista de frios na Loja 04. Fui mudando de setor até chegar como fiscal de loja em 2007, quando fiz um curso de segurança. Fiquei até 2012 na área de furto dentro da loja. Também cuidava de perto de tudo o que envolve erro na operação, como erros de etiqueta, na digitação de preços, qualidade no atendimento ao cliente, entre outros”, disse Irene. Depois dessa experiência, Irene foi promovida para supervisora de monitoramento. Hoje, ela está fazendo um curso de Gestão de Segurança Privada, que é voltado para sua área. “Trabalhei em vários lugares, mas aqui no SV que eu me encontrei. Agradeço sempre a todas as oportunidades que tive e retribuo tentando ser útil para a empresa, fazendo o meu trabalho para melhorar o nosso atendimento e deixar o cliente feliz”.

## #COLABORADORDESTAQUE / EXCELÊNCIA NO ATENDIMENTO



### Tânia de Oliveira Santos Leonel, Operadora de Caixa - Loja 22

Tânia faz parte da Rede São Vicente desde 4 de outubro de 2016. Os clientes sempre destacam na colaboradora a sua gentileza e simpatia no atendimento. Ela é o destaque dessa edição da #Somos SV.



# A IMPORTÂNCIA DAS MULHERES NOS 50 ANOS DO SV

**N**as primeiras edições da #Somos SV, nós contamos a história da Rede SV, desde a constituição da sociedade entre o patriarca da família, o senhor Mário Cavicchiolli, e o seu filho mais velho, senhor José Maurício Cavicchiolli, até a expansão da empresa, hoje considerada uma das principais do setor no interior do estado de São Paulo.

O que talvez pouca gente saiba, é que além de pai e filho, as irmãs e sócias-proprietárias Maria Terezinha Cavicchiolli, Lúcia Helena Cavicchiolli da Silveira e Isabel Cristina Cavicchiolli tiveram e têm papel fundamental no surgimento e cres-

cimento da Rede. Comandadas pelo pai e com a ajuda da mãe, dona Marcelina, as irmãs e o irmão José Maurício são exemplos de perseverança e dedicação ao trabalho.

A nossa reportagem conversou com as irmãs na sede administrativa do SV, em Nova Odessa/SP, em uma manhã repleta de recordações e emoções sobre a importância do papel das mulheres da família Cavicchiolli na história de 50 anos do SV.

## O COMEÇO

As três irmãs cresceram dentro do supermercado. De gerações dife-

rentes, a vida das meninas sempre esteve ligada ao negócio fundado pelo pai e o irmão. “No começo, quando era ainda o empório de duas portas no São Manoel, quem trabalhava com o meu pai era eu”, contou Terezinha que tinha apenas 17 anos. “O local era bem pequeno. Eu e meu pai pesávamos tudo porque a mercadoria vinha em sacos grandes”, disse, lembrando que eram poucos os produtos que vendiam.

Enquanto isso, Lúcia, um pouco mais nova, ajudava a mãe dona Marcelina, em casa e cuidava dos irmãos menores, como Isabel, a irmã mais nova. “Aí, fomos aumentando, trazendo mais produtos e não

deu pra ficar mais no empório, então mudamos para a Paschoal Ardito”, relembrou. Nessa época, ela e o pai recebiam listas de compras dos clientes para o mês. “Eles deixavam as listas, e eu e meu pai pesávamos e conferíamos tudo”.



Dona Marcelina e seu Mario Cavicchiolli (in memoriam)

Segundo ela, o pai a ensinou a fazer conta usando a prova dos 9 [um método para verificar erros realizados nas quatro operações que consiste em tirar os nove dos números de entrada e saída da conta], para conferir se o valor batia. “Era tudo na mão. Meu pai não tinha estudo e eu tinha feito até a 4ª série. Mas ele era um homem muito inteligente e ensinou tudo o que a gente sabe”, conta.



Isabel Cristina Cavicchiolli

Quando a família foi para o São Vito, as três irmãs já trabalhavam na loja. “Eu e a Bel voltávamos da escola e íamos no mercado. A gente limpava a loja, lavava, abastecias as prateleiras, atendia clientes, embalava produtos. A gente ajudava em tudo”, disse Lúcia. “Foi sempre tudo na raça. Meu pai sempre deixava bem claro pra gente que pra ter alguma coisa, tínhamos que trabalhar e gostar do que fazíamos. A gente sempre trabalhou e era muito divertido. Meu pai era um guerreiro”, completou Isabel.

**FORÇA DA MULHER**

Segundo as irmãs, o pai e a mãe sempre incentivaram as meninas a trabalhar no negócio. Mesmo que naquela época, final da década de 60 e 70, não fosse muito comum mulheres à frente de um negócio. “A gente era criada pra casar e construir família, mas mesmo assim nós trabalhamos desde sempre. Meu pai

*“Meu pai sempre disse pra gente que jamais teria conseguido construir o São Vicente sem o nosso trabalho e dedicação”*

era “moderno” para a época porque colocou as mulheres da casa pra trabalhar no negócio e minha mãe também apoiava”, disse Lúcia.

Terezinha contou que, no começo, ela fazia compras com o pai em São Paulo e depois com o irmão. “Nessa época, só tinha eu de mulher num ambiente totalmente masculino. A gente comprava e depois eu ainda ajudava a carregar o caminhão. Mas eu sempre fui respeitada por todos, mesmo com o preconceito que existia na época, muito pela minha postura e incentivo dos meus pais”, disse.

“Meu pai sempre disse pra gente que jamais teria conseguido construir o São Vicente sem o nosso trabalho [das irmãs, do senhor José Maurício e de toda a família] e dedicação”, disse Isabel.

**CONTINUIDADE DO SONHO**

Depois que o pai faleceu em 92, Terezinha, Lúcia e Isabel e o irmão mais velho, José Maurício, resolveram continuar com o negócio do Supermercado São Vicente. Mesmo com muitas dificuldades, os sócios foram em frente e continuaram o sonho do pai, apoiados pela mãe. Isabel e Terezinha trabalham na Rede até hoje. Isabel no financeiro

e Terezinha no setor de compras e fazem, junto com Lúcia, parte do conselho da Rede. “A família é quem ainda decide tudo o que acontece na empresa”, contou Isabel.

Lúcia se afastou há alguns anos para tomar conta da mãe, dona Marcelina quando ela ficou doente.



Lúcia Helena Cavicchiolli da Silveira

“Minha mãe sempre foi muito importante no nosso negócio. Ela cuidava de tudo e de todos. Além dos filhos, ela cuidou dos sobrinhos também. Nossa casa vivia sempre cheia. Mesmo quando ela já estava doente, ela sempre visitava todas as lojas para ver de perto tudo o que acontecia. Ela sempre foi um grande exemplo para nossa família”, disse Lúcia emocionada.



Maria Terezinha Cavicchiolli

O exemplo de perseverança e luta do seu Mário e dona Marcelina foi a principal herança deixada por eles aos filhos e ajudou a construir ao longo do tempo um dos principais pilares de sustentação de Rede SV: o conceito de família, integrando, além da família Cavicchiolli [já na sua terceira geração], colaboradores, parceiros comerciais e as comunidades onde as lojas estão instaladas.

**A** participação das mulheres no mercado de trabalho não é um fato novo, já que ela foi marcante desde a industrialização, com o setor têxtil e, também, na agricultura. Mas é nos dias de hoje que a mulher tem um papel mais significativo e importante no mercado de trabalho, mesmo que ainda estejamos longe do ideal. O setor de supermercados é um dos que mais empregam mulheres e, acima de tudo, oferece oportunidades con-

cretas de crescimento profissional. No São Vicente, essa tendência de mercado é marcante. Atualmente, 56% da força da nossa empresa é composta pela mão de obra feminina e 31% dos cargos de liderança são ocupados por mulheres, acima do que se vê no varejo, no qual a média é de 29%. Além disso, a nossa Rede tem como política a equidade salarial de acordo com o cargo. Ou seja, mulheres e homens têm o mesmo salário quando exer-

cem a mesma função. O respeito pelas mulheres no SV está marcado na história de 50 anos da empresa. Afinal, foi com a força e determinação das mulheres da família Cavicchiolli, a matriarca dona Marcelina, e as irmãs Terezinha, Lúcia e Isabel, em conjunto com o patriarca, senhor Mário, e o filho mais velho, José Maurício, que a empresa foi fundada e se expandiu [Veja mais sobre isso na matéria das páginas 06 e 07].

# SIM, NÓS

## MULHERES NO SV

**N**a Rede SV, além das mulheres serem maioria, todas têm à disposição novas oportunidades, independente do cargo que ocupam. Há incentivo e treinamento para líderes e vagas para funções comumente exercidas por homens. Esse é o caso de

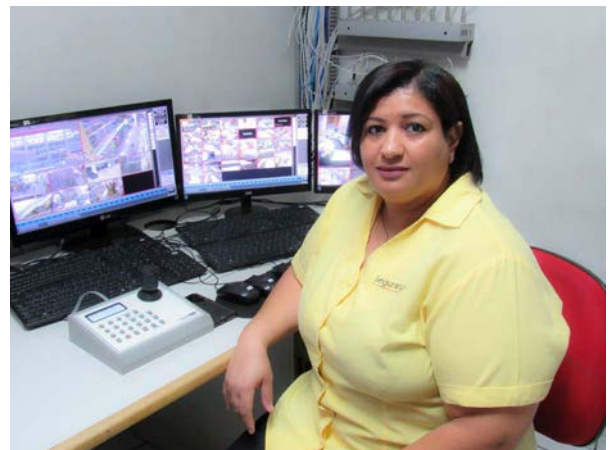
*“Quando eu me candidatei à vaga, não havia nenhuma mulher segurança na Rede. Eu abri o caminho.”*

Ivete Moreira Trindade Farias, da loja 07 que é fiscal de loja desde 2008. “Quando eu me candidatei à vaga,

não havia nenhuma mulher segurança na Rede. Eu abri o caminho”, contou. O mercado de vigilância privada no Brasil já conta com um efetivo de aproximadamente 30 mil mulheres, ou 17% do total. Embora ainda representem uma minoria na área, elas estão avançando rápido.

Entre 2009 e 2013, o número de contratações aumentou mais de 140%.

Mas esse não era o perfil do mercado em 2002, quando Ivete se formou no curso da vigilância. “Tive treinamento militar no curso, que de 48 alunos, apenas 3 eram mulheres. Uma era eu. Os colegas tentavam diminuir a nossa capaci-



Ivete Moreira Trindade Farias - Fiscal de Loja desde 2008 [Loja 07]

dade e o próprio instrutor dizia que não iríamos aguentar”, disse lembrando que queria ser policial desde pequena.

Sem desistir, Ivete disse que foi bem acolhida em todos os lugares que trabalhou, principalmente no São Vicente, onde está há 10 anos. “Somos capazes de fazer as mesmas coisas que os homens e até



melhor”, destacou a fiscal.

Outra precursora em uma área nada comum para mulheres é Katiane Pacheco Redigolo, subgerente da loja 05 desde o ano passado. Ela é operadora de empilhadeira. “Eu fiz o curso há alguns anos. Eram 3 mulheres e 20 homens. Foi uma oportunidade e eu gostei muito da experiência”, disse. No SV, quando há necessidade, Katiane opera a empilhadeira para auxiliar no trabalho de reposição.



Katiane Pacheco Redigolo - Subgerente (Loja 05)

# PODEMOS!

## MERCADO DE TRABALHO

Com a Segunda Guerra Mundial, as mulheres precisaram suprir as vagas dos homens convocados para os exércitos. Esse foi um passo definitivo para a mudança de pensamento e a demonstração da capacidade feminina. Outro fato determinante na evolução da mulher no mercado de trabalho aconteceu por volta de 1961, com o surgimento da pílula anticoncepcional e a consequente revolução sexual. As mulheres passaram a ter controle sobre a natalidade, podendo escolher ter ou não filhos, implicando diretamente a priorização do trabalho.

No Brasil, a mulher está definitivamente inserida no mercado de trabalho em diversas funções. Segundo o IBGE [Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística], atualmente, mais de 35% das mulheres brasileiras são responsáveis pelo

sustento dos lares, e 65% delas colaboram com os custos de suas famílias.

Ainda assim, as diferenças persistem mesmo em um cenário em que as mulheres já são maioria dos estudantes do ensino superior. Hoje, elas representam 60% dos brasileiros que já concluíram uma faculdade, porém são poucas que exercem cargos de liderança ou têm equidade salarial. Elas recebem cerca de ¾ dos homens. Em 2016, a média de rendimento dos homens no Brasil foi de R\$ 2.306, enquanto que das mulheres foi de R\$ 1.764. Ou seja, em média, as mulheres recebem 76,5% do montante recebido pelos homens.

## COMPETÊNCIA

Alguns valores essencialmente femininos, como o trabalho em equipe, a persuasão e a coopera-

ção fazem com que cada vez mais mulheres conquistem postos de trabalho de comando, nos mais diferentes setores, desenvolvendo as mais variadas atividades com a mesma qualidade, eficiência e rapidez que os homens.

Além disso, as mulheres podem ocupar praticamente todas as áreas, incluindo aquelas em que eram, até então, dominadas pelos homens. Elas garantem que não é preciso deixar a delicadeza e a vaidade de lado para exercer essas funções. É só aliar simpatia, organização e competência para atuar em qualquer segmento. “Eu acho que a mulher tem a mesma capacidade que o homem. Ela é mais prática e consegue fazer várias coisas ao mesmo tempo”, opinou Lúcia Helena Cavicchioli da Silveira, sócia-proprietária da Rede SV.

Isabel Cristina Avelar trabalha na loja 15 do São Vicente como Encarregada de Açougue. “Sempre gostei e há 35 anos trabalho com carnes. Comecei trabalhando em frigoríficos onde tinham mulheres que produziam até mais do que os homens e foi assim que aprendi”, contou. Isabel disse que gosta tanto da área que conheceu seu marido no frigorífico. Hoje, ela comanda uma equipe de 14 pessoas na loja. “Cinco são mulheres e nove homens. Elas aprendem rápido e têm a mesma competência que os açougueiros”. Ela destacou o incentivo e a oportunidade que o SV dá para as colaboradoras, como treinamento e equidade salarial.



Isabel Cristina Avelar - Encarregada do Açougue (Loja 15)

## EMPODERAMENTO FEMININO VOCÊ SABE O QUE ISSO SIGNIFICA?



**Empoderamento feminino** não significa feminismo como muita gente pensa. O empoderamento é o ato de conceder o poder de participação social às mulheres, garantindo que possam estar cientes sobre a luta pelos seus direitos, como a total igualdade entre os gêneros, por exemplo.

Também conhecido como “empoderamento das mulheres”, esta ação con-

siste no posicionamento das mulheres em todos os campos sociais, políticos e econômicos.

O empoderamento feminino também busca o direito das mulheres de poderem participar de debates públicos e tomar decisões que sejam importantes para o futuro da sociedade, principalmente nos aspectos que estão relacionados com a mulher.

## WE CAN DO IT!



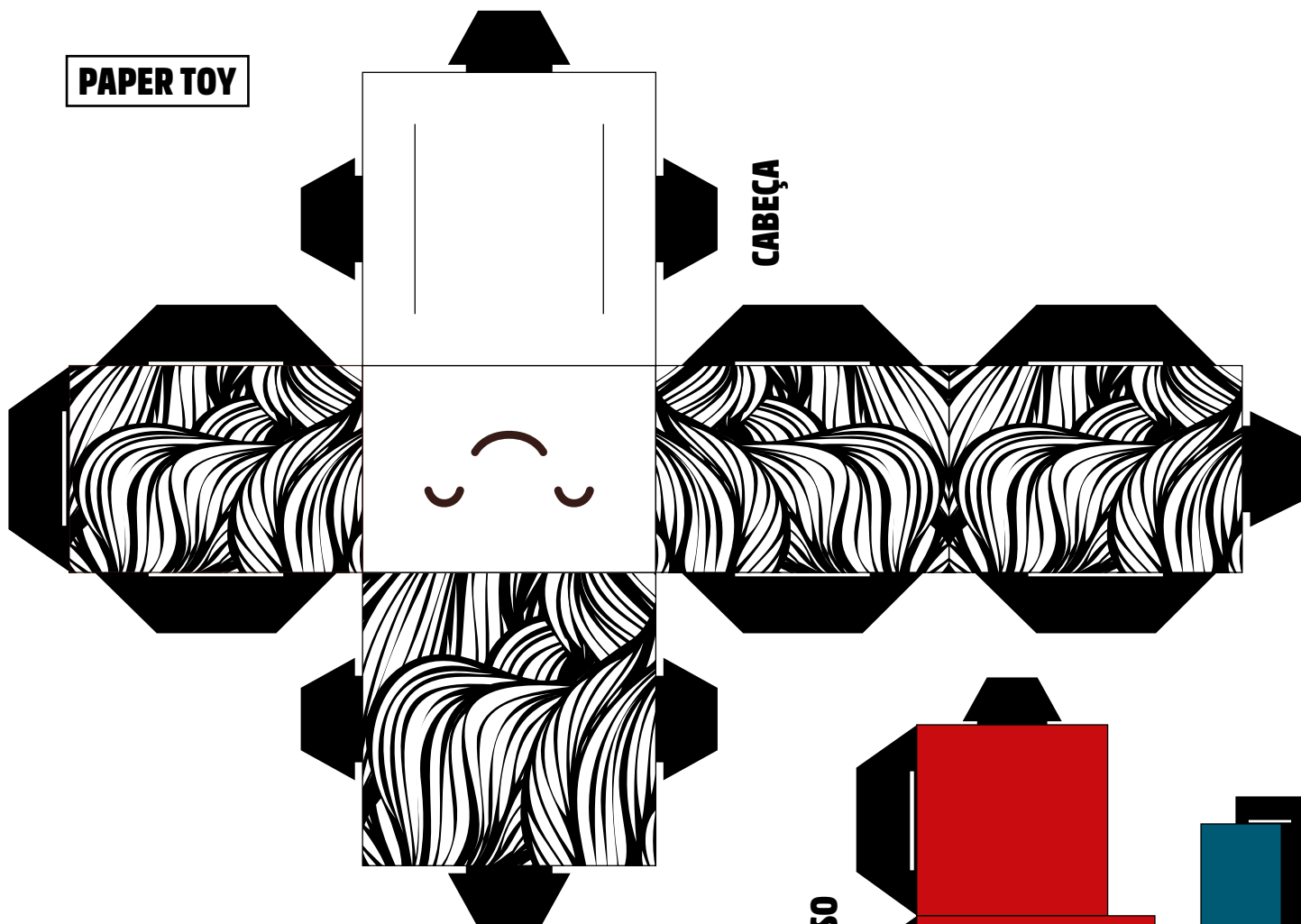
**We Can Do It!** [que pode ser traduzido como “Sim, nós podemos fazer isso!”] é a legenda de uma das imagens mais conhecidas do movimento feminista e serviu de inspiração para a capa dessa edição da #Somos SV que fala sobre a força da mulher no São Vicente.

Ela foi bastante usada a partir do início dos anos 80 do século passado para divulgar o feminismo. Desde então, várias releituras foram sendo feitas da imagem da moça trabalhadora, usando um lenço na cabeça, arregaçando as mangas, mostrando um musculoso bíceps e passando a ideia de que “sim,

nós mulheres podemos fazer isso!” [o “isso” se refere às atividades tradicionalmente convencionadas aos homens] ao mesmo tempo em que se desconstrói a ideia machista de “mulher é sexo frágil”.

A imagem foi criada muito antes, em 1943. O cartaz foi originalmente idealizado para ser uma propaganda de guerra dos Estados Unidos, criada por J. Howard Miller para a fábrica Westinghouse Electric Corporation. O objetivo era incentivar as mulheres americanas a trabalhar fora de casa, substituindo aos homens, durante a Segunda Guerra Mundial.

**PAPER TOY**



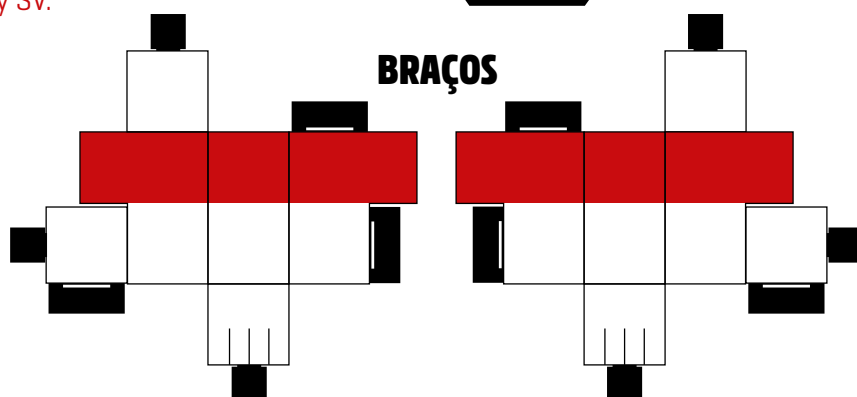
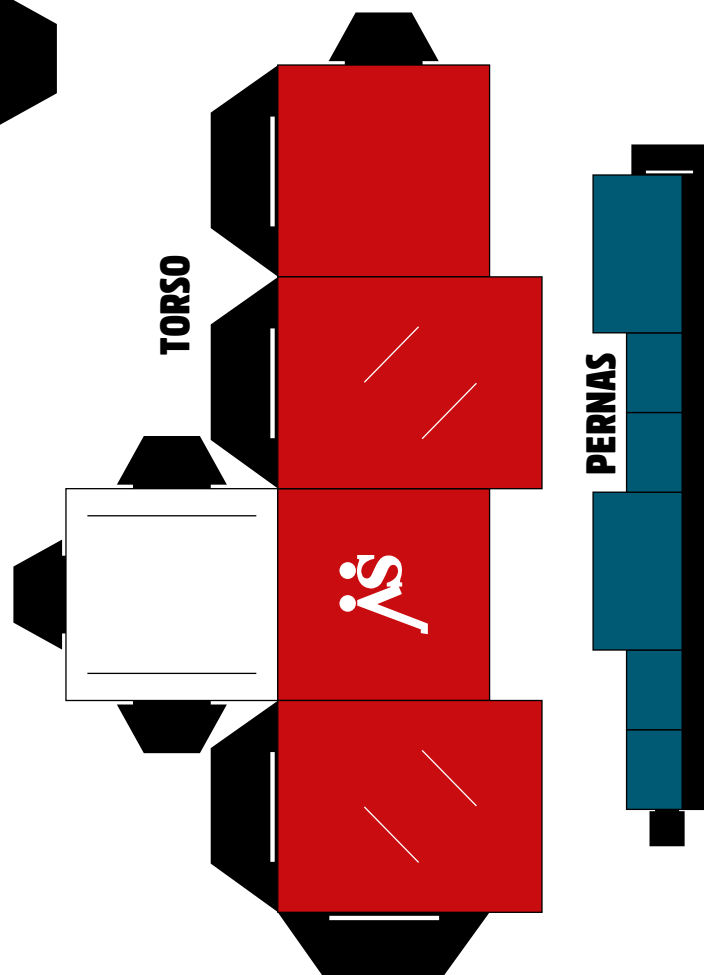
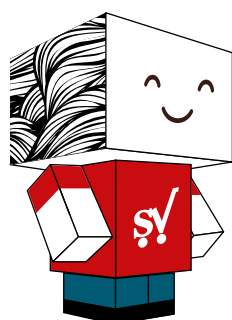
## #MEUMASCOTETORCEDORSV

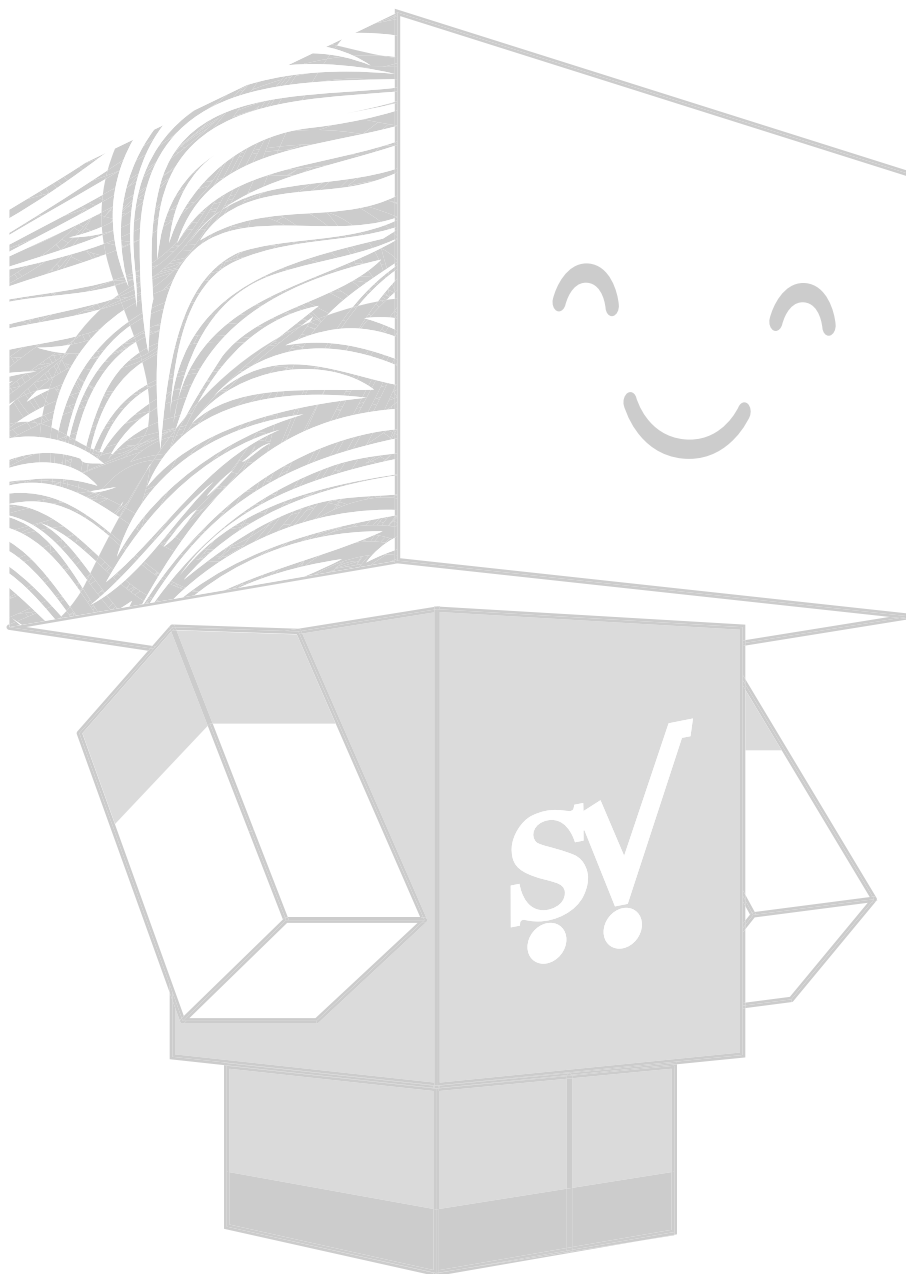
Divirta-se montando e personalizando seu mascote com as cores que você quiser! Utilize sua criatividade no cabelo, detalhes da roupa, enfim, deixe seu mascote com a sua cara!

### Instruções:

- Use uma tesoura pequena sem ponta e um estilete para recortar e dar o acabamento necessário;
- Dobre com cuidado e vá encaixando as peças até seu Paper Toy SV ficar pronto!
- Crie o nome do seu mascote torcedor SV e compartilhe nas redes sociais utilizando **#meumascotetorcedorsv**.

**ATENÇÃO:** Por haver materiais pontiagudos e afiados, aconselha-se um adulto recortar o Paper Toy SV.





# NOVA ODESSA: O PARAÍSO VERDE

Cidade faz parte do Circuito Turístico de Ciência e Tecnologia e oferece aos visitantes pontos turísticos como o Instituto Plantarum, o de Zootecnia e o Parque Ecológico



Prefeitura de Nova Odessa

**N**ova Odessa/SP é considerada um dos maiores polos de desenvolvimento do interior do estado de São Paulo e está no centro da Região Metropolitana de Campinas [RMC]. Com mais de 57 mil habitantes, o município consegue agregar a tranquilidade de uma cidade pequena ao dinamismo de um grande polo de desenvolvimento.

Nova Odessa, conhecida como “O



Bosque Manoel Jorge

Paraíso do Verde”, tem uma preocupação especial com o meio ambiente. São 15 árvores para cada habitante e mais de 30 metros quadrados de área verde para cada morador - o dobro do recomendado pela Organização das Nações Unidas [ONU].

A cidade, que fica a 120 km da capital paulista, também faz parte do

Circuito Turístico de Ciência e Tecnologia, que inclui 12 cidades da região e oferece pontos turísticos voltados para ecologia e seu estudo.

Se o passeio é para quem gosta de museus, o Instituto de Zootecnia é o local ideal. O IZ é o pioneiro na pesquisa científica mundial com a raça Nelore, com mais de um século de trabalho pela pecuária. Além disso, o Instituto mostra as pesquisas que estão sendo desenvolvidas no local com bovinos, suínos e ovelhas. A cidade ainda conta com o Parque Ecológico Isidoro Bordon, com 30 mil metros quadrados de área verde.

## PLANTARUM

Um dos destaques do turismo ambiental da cidade é o Jardim Botânico Plantarum que fica na área urbana de Nova Odessa e é um centro de referência em pesquisa e conservação da flora brasileira. O local foi idealizado a partir de 1990, pelo engenheiro agrônomo e botânico brasileiro Harri Lorenzi, com o objetivo de contribuir para a conservação da flora nacional.

Em 1998, o Instituto Plantarum

adquiriu a área de mais de 80 mil m<sup>2</sup> e conta com jardins temáticos, lagos, bosques, estruturas técnicas e coleções botânicas devidamente identificadas com placas visualmente acessíveis. Conta também com restaurantes, sendo um deles inspirado nos casarões coloniais do período cafeeiro, com pratos sofisticados assinados por um chef. Em 2011, o local foi reconhecido pela Comissão Nacional de Jardins Botânicos do Ministério do Meio Ambiente como Jardim Botânico, com os objetivos principais de estudo e conservação da biodiversidade vegetal brasileira e do meio ambiente, por meio de ações educacionais e de pesquisa.

Outro destaque é a maior pista de kart do mundo, que fica na cidade. É possível realizar até três circuitos simultâneos independentes, com o maior número de traçados possíveis, com aproximadamente 2.780 metros. O local fica em uma área de mais de 78 mil e conta com 60 boxes à disposição dos pilotos. A antiga estação ferroviária, ao lado de uma agradável praça arborizada, é outro ponto turístico interessante.



# SV IMPLANTA PROJETO-PILOTO PARA REDUÇÃO DO CONSUMO DE SACOLAS PLÁSTICAS

O consumo de sacolas é um dos principais temas de discussão quando o assunto é sustentabilidade no varejo, especialmente pelo grande volume consumido e pela falta de gestão de resíduos. Nós já falamos sobre o assunto na segunda edição da revista #Somos SV.

No São Vicente, o consumo mensal gira em torno de **5 milhões de sacolas por mês**, um grande volume que merece atenção. Por isso, entre as ações do Programa São Vicente Sustentável, nossa Rede está lançando o **Projeto Atitude Consciente**. A ideia é conscientizar colaboradores e clientes sobre o consumo de diversos itens tanto

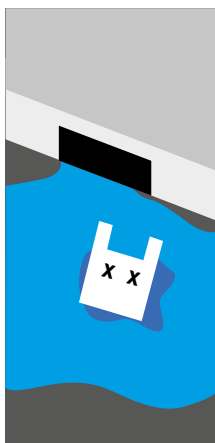
na empresa quanto na residência e fazer a nossa parte a favor do planeta.

Na primeira etapa do Projeto, o foco será a **redução no consumo de sacolas plásticas**, convidando os clientes a **reduzirem 1 sacola a cada compra realizada**. Esse esforço é muito pequeno e contribuirá na redução de sacolas utilizadas no mês. As lojas escolhidas para o projeto piloto foram as lojas 01, que já está fazendo o teste de uma sacola mais resistente desde dezembro de 2017, e agora a loja 19, que também recebeu materiais informativos para auxiliar na comunicação e conscientização de todo o público, além de treinamento com

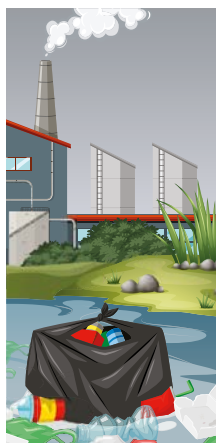
os funcionários para o melhor aproveitamento das sacolas no ato de empacotar as compras.

## SACOLAS DESCARTÁVEIS

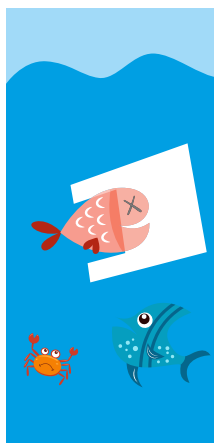
As sacolas descartáveis se tornaram um símbolo importante da necessidade de rever nossos hábitos de consumo e descarte de resíduos. Isto porque o uso de sacolas descartáveis em excesso leva ao desperdício e reforça a impressão errada de que os materiais descartados nas mais variadas atividades humanas desaparecem magicamente. Veja porque as sacolas descartáveis são um problema para o meio ambiente:



Descartadas nas ruas, entopem bueiros e são uma das causas de alagamentos e enchentes nas cidades.



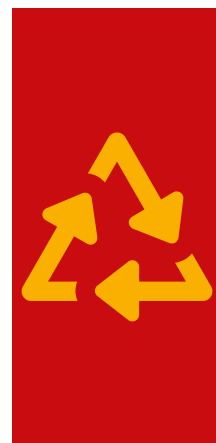
Chegam aos córregos e rios, aumentando a poluição e a dificuldade para limpeza das águas.



Sujam as praias e mares, provocando a morte de peixes e animais que as confundem com alimento.



Aumentam o volume de resíduo desnecessário nos aterros sanitários, diminuindo sua vida útil.



São produzidas de matéria-prima virgem, utilizando recursos naturais que poderiam ser poupados.

**E VOCÊ? PODE REDUZIR 1 SACOLINHA EM CADA COMPRA REALIZADA? MUDE COM O SÃO VICENTE.**

## ENCARREGADOS DE AÇOUGUE PARTICIPAM DE TREINAMENTO

No dia 19 de fevereiro, os encarregados de açougue participaram da segunda etapa do treinamento de Padronização do Setor de Açougue. A iniciativa foi ministrada pela Armelin Consultoria e teve o objetivo de capacitar nossos encarregados com o Cálculo de Rendimento e Análise de DRE [Demonstrativo de Resultado do Exercício]. Nesta ocasião, também

foi apresentado o novo jogo de facas para evitar a contaminação cruzada. “As informações são muito validas para o nosso dia a dia, vamos conseguir analisar, com mais qualidade, os nossos indicadores e as quebras do nosso setor”, comentou o encarregado de açougue da Loja 19, Ronaldo Lopes de Almeida, há 12 anos na empresa.



### Entrega de receituário para encarregados de padaria



Para os encarregados de padaria, também no dia 19 de fevereiro, realizamos a entrega do novo receituário do setor e a capacitação dos colaboradores com o novo material que auxiliará na preparação dos produtos através do passo a passo para a produção de bolos, pães etc. O receituário foi desenvolvido pela área comercial - Adriana Bassa e Rosana Garcia. “Padronização e otimização, palavras que definem o treinamento, onde entregamos o receituário para as lojas, com o objetivo de termos o mesmo padrão de produtos na Rede e com as receitas já detalhadas e ilustradas, facilitando o trabalho das equipes”, comentaram as colaboradoras.

### 34ª Volta Pedestre Cidade de Itu



No dia 25 de março, aconteceu a 34ª Volta Pedestre Cidade de Itu. O evento, que tem como principal patrocinador o São Vicente, contou com percursos para corredores iniciantes e também para os mais experientes. A largada foi dada às 8 horas, na Avenida Galileu Bicudo, no centro da cidade. Aos 25 colaboradores que ligaram primeiro, foi oferecido desconto no valor da inscrição. Mais uma iniciativa exclusiva para nossos colaboradores e um incentivo para a prática esportiva.

### 3ª Corrida Cidade de Americana



Na manhã de 25 de fevereiro, nossa Rede marcou presença na 3ª Corrida Cidade de Americana. O evento, que teve participação de mais de 2,5 mil atletas, teve o objetivo de realizar um dia de lazer familiar e esportivo aos participantes, promovendo saúde e qualidade de vida. Para incentivar os atletas, oferecemos o Espaço São Vicente, onde os participantes tiveram um super café da manhã com frutas, iogurtes, café, bolo, chá, água, entre outras novidades. No Espaço São Vicente, contamos com o apoio das marcas: Bananas Nacional, Frutícola Aurora, Café Cassiano, Sadia, Cítrica Bardin, Danone, Vigor, Crystal, D’aucy, Salton, Ironage e Verde Campo.

# SÍNDROME DA MULHER MARAVILHA



Foto: iStock

**A Síndrome** da Mulher-Maravilha já se transformou em uma patologia que é considerada um dos males da sociedade moderna. Hoje, as mulheres trabalham fora, estudam e ainda têm que chegar em casa, cuidar da família, do pet de estimação, ficar linda, cuidar da saúde de todos à sua volta e ainda ter bom humor e disposição para trabalhar no dia seguinte.

Essa jornada dupla e até tripla não é fácil. Como dá para decidir o que é mais importante para você, se é sua carreira, sua família, beleza, casa, dinheiro?

Como fazer para ter tudo isso ao mesmo tempo e ainda conseguir ler livros, meditar, frequentar uma academia sem se culpar?

Para fugir da Síndrome da Mulher Maravilha, repita para si mesma três

frases mágicas: “Eu não sou responsável por tudo nem por todos”; “Eu não preciso ser a mulher-maravilha”; “Eu posso errar”. Ao contrário de se cobrar tanto, você passa a ser mais grata pela sua vida e mais feliz. Veja algumas dicas de como combater a síndrome e evitar os sintomas mais comuns que afetam sua saúde:

## ALGUNS SINTOMAS DA SÍNDROME DA MULHER-MARAVILHA



AGRESSIVIDADE



ANGÚSTIA



ALTERAÇÕES DE MEMÓRIA



DISTÚRBIOS DO SONO



IMPACIÊNCIA E IRRITAÇÃO



EXAUSTÃO



TENSÃO MUSCULAR E CEFALÉIA TENSIONAL



SENTIMENTO DE CULPA

## DICAS PARA COMBATER A SÍNDROME

1. Não se cobre muito. Você não é a Mulher-Maravilha e pode errar sem medo.
2. Você não precisa dar conta de tudo. Há um momento que é preciso parar e respirar.
3. Você em primeiro lugar. Pare a correria do dia a dia e se olhe mais. Vai valer a pena.
4. Foque no que lhe move. Pense no que faz você superar os desafios diários e ir em busca do que você quer.
5. Faça uma lista de prioridades. Escreva o que é importante para você tanto pessoalmente quanto profissionalmente.
6. Mãos à obra. Com a lista de prioridades em mãos, é hora de se planejar para atingir o que você quer.

