

#SOMOSSV

Revista Interna Rede São Vicente

11ª edição — MAR/ABR 2019



PÁSCOA SÃO VICENTE

Compartilhe momentos felizes

Encarte especial para se divertir com as crianças!

03

Sustentabilidade

Na vanguarda do varejo, São Vicente se destaca com suas lojas sustentáveis e ecologicamente corretas.

11 e 12

#SomosSV

Como o esporte ajudou a mudar a vida de dois colaboradores da Rede São Vicente + Grupo SV em Movimento mexe com a vida dos participantes



SV *são vicente*



www.svicente.com.br



Marcos Cavicchioli
DIRETOR-PRESIDENTE

Colaboradores SV, Arena e Drogaria

Mais uma edição da **#SOMOSSV** com um bimestre bastante importante pela frente.

Essa edição chega para vocês quase na véspera da **Páscoa**, uma data importante para nossas vendas com desafios de metas nas áreas de chocolates, bacalhau e colombas. Nossas equipes estão empenhadas na **superação dos resultados de 2018**.

Tenho muito orgulho da nossa coluna de mudanças profissionais, sendo que agora temos **Encarregados de Mercearia em todas as lojas**, trainees operacionais, entre outras novidades.

Espero que nossos colaboradores se inspirem no grupo **SVEMMOVIMENTO**, e vejam como a qualidade de vida, ou seja alimentação balanceada e exercícios físicos, podem proporcionar produtividade, alegria e disposição para nossa vida profissional e familiar.

Nesta edição vamos estreitar uma nova editoria para compartilharmos dicas culturais entre os nossos colaboradores. Teremos indicações de livros, filmes, shows e diversos outros temas.

Contamos com você para que essa coluna seja participativa.

Um abraço a todos, boa leitura e até a próxima!

Rede São Vicente agita a Festa do Peão de Americana



Está chegando a **33ª edição da Festa do Peão de Americana** e a Rede São Vicente marcará presença novamente com o seu tradicional camarote. Essa iniciativa fortalece a relação com nossos fornecedores, os quais patrocinam esse importante evento nacional. E tal festividade, merece a presença dos nossos colaboradores para celebrar.

Com isso, 22 colaboradores e seus acompanhantes serão sorteados na Campanha da Festa do Peão no Camarote São Vicente. No total, serão sorteados 16 pares de convites para cada unidade SV, quatro pares de convite para Arena Atacado, um par para Drogaria, um par para o setor Administrativo e um par para o Centro de Distribuição.

A Festa do Peão de Americana ocorrerá de 14 a 23 de junho de 2019 no Parque de Eventos CCA, localizado à Rua Caminho de Servidão, 245 - São Sebastião, Americana/SP.

Fiquem ligados nas próximas orientações da Rede São Vicente e boa sorte!

Ser sustentável é fundamental. E nós somos!

Cuidados com o meio ambiente, eficiência energética, reciclagem, reuso de água e materiais, destinação correta. Todas essas palavras têm sido muito citadas ultimamente por diversas empresas e especialistas, contudo nem sempre são bem explicadas ou aplicadas. Mas, você sabia que todas elas são bem executadas em todas as lojas da Rede São Vicente? E você sabia que todas elas fazem parte de um conceito que está transformando o mundo chamado “sustentabilidade”?

O QUE SIGNIFICA SUSTENTABILIDADE?

Para responder essa pergunta, consultamos o profissional Thiago Pietrobon, assessor de sustentabilidade da Rede SV, que explicou que ser sustentável é ir além de cuidar e pensar somente em áreas verdes. “Devemos e precisamos cuidar da fauna e flora, porém sustentabilidade é mais que isso, é se adaptar a um novo estilo de vida que, somado a novas atitudes, vai reduzir os impactos causados por nós no meio ambiente”, explica.

Sustentabilidade é um conceito relacionado ao desenvolvimento sustentável, ou seja, formado por um conjunto de ideias e atitudes ecologicamente corretas, economicamente viáveis, justas socialmente e com diversidade de culturas. É necessário ter uma visão analítica de tudo o que é consumido e jogado fora. Ao realizar essa análise, deve-se avaliar quais atitudes são realizadas para minimizar o impacto no meio ambiente. “A partir daí começamos a buscar alternativas para reduzir o consumo de diversos recursos como papel, embalagens, água, energia e outros e aplicar o conceito sustentável para a destinação correta de tudo o que é descartado e o melhor modo para reforçar a eficiência energética de onde estamos”, reforça o assessor.

Todas as lojas da Rede São Vicente, incluindo o CD, são sustentáveis. Mensalmente, entre 100 e 120 toneladas de materiais diversos são destinadas para reciclagem, além de um monitoramento constante do consumo de energia e águas das unidades. Entre julho de 2017 e junho de 2018, toda a Rede São Vicente deixou de emitir 2.290 toneladas de CO₂ equivalente, pela compra de energia renovável. Os cálculos são auditados pela Sinerconsult, empresa especializada em análise de recursos energéticos. Segundo critérios da SOS Mata Atlântica, esse volume equivale a 8.250 árvores absorvendo CO₂ durante 15 anos.



100 a 120 toneladas destinadas a **reciclagem**



Em 1 ano **deixamos de emitir 2.290 toneladas de CO₂**



Equivalente a **8.250 árvores** absorvendo CO₂ durante **15 anos**

“Temos o projeto 'Mercado Livre de Energia', onde todas as lojas trabalham com o consumo de energia eólica, que transforma a energia do vento em energia elétrica, que compramos do Nordeste. Todos os prédios novos da Rede São Vicente são desenvolvidos com o conceito sustentável, com preocupação em relação ao consumo de energia, reuso de águas, diminuição dos gases emitidos na atmosfera e ações de incentivo para reciclagem de materiais. Há diversas atitudes que os colaboradores podem aprender e replicar em casa. A sustentabilidade transita entre o ambiente de trabalho e nossa casa. Quando tivermos um ciclo completo, os impactos causados no meio ambiente serão reduzidos e teremos então um planeta muito mais limpo”, finaliza Pietrobon.

E como surgiu a ideia de Ser Sustentável?

A ideia de ser uma empresa sustentável para os colaboradores e também para a comunidade onde está inserida já existe na Rede São Vicente há muitos anos, porém ficava internamente.

“A pedido do Sr. Mauricio Cavicchioli começamos a desenhar um projeto que impactasse todos que trabalham na Rede e também os moradores do entorno. E assim iniciamos um contato com escolas próximas às lojas, que participaram de visitas monitoradas e aprenderam sobre todas as atividades sustentáveis que realizamos de maneira sustentável, tornando as crianças mensageiras para famílias e

amigos de um novo estilo de vida que deve ser adotado por todos”, comenta Pietrobon.

E todas essas atitudes foram reconhecidas, em 2015, no Prêmio de Sustentabilidade da Fecomércio. Um passo importante para toda a Rede São Vicente e que reforça o compromisso da empresa em ser cada vez mais amiga do meio ambiente.

Colaboradores participam de Treinamento de Brigada de Emergência Avançado

Uma equipe da Brigada de Emergência é formada pelos colaboradores da companhia de maneira voluntária e visa contribuir na prevenção e o combate de incêndios. Sempre buscando melhorar e reforçar a segurança das lojas, a Rede São Vicente realizou nos meses de fevereiro e março o treinamento de Brigada de Emergência Avançado para 34 colaboradores das lojas 01, 02, 07 e 17.

Ministrado pela empresa PMS, especializada em Treinamentos de Risco e Emergência, treinamento durou 24 horas, mesclados entre teoria e prática. Os colaboradores foram capacitados em como agir em situações de emergência, como proceder em plano de abandono, primeiros socorros, operar equipamentos de combate a incêndio e outras situações para amenizar riscos nas lojas que são responsáveis.



Formação da CIPA para reforçar a segurança na Rede São Vicente



Nos dias 11, 14, 15, 18, 20 e 21 de março as lojas 05, 09, 22 e o CD participaram do treinamento de Formação da CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes. Ao todo, 24 colaboradores foram treinados e capacitados para atuar em suas respectivas unidades. "O curso é muito bom porque conseguimos aprender

a importância da CIPA em nosso local de trabalho. Agora temos conhecimento sobre como preservar não só a nossa vida, mas também de nossos colegas de trabalho", relata Laís Pereira, Presidente da CIPA no CD.

Para Bárbara Emília Alves Mariano, Suplente da CIPA loja 01, a capacita-

ção foi muito positiva. "Estou adorando o curso, super dinâmico e todos os assuntos abordados são muito importantes para essa capacitação. Com ele conseguimos identificar onde podemos corrigir em nosso setor e também evitar acidentes". São mais de 10 mil posições para o armazenamento dos produtos.

Capacitação sobre Autoatendimento

para Coordenadores e Líderes de Frente de Caixa

O Auto Atendimento já é uma realidade em algumas unidades da Rede São Vicente. E rumo aos avanços tecnológicos foi realizado no dia 19 de março o treinamento de Alinhamento para Coordenadores e Líderes de Frente de Caixa das lojas 01, 04, 05, 11 e 22, que possuem este serviço.

Sob o comando de Raphael Martins, Instrutor de Treinamento Operacional da rede, o treinamento teve como objetivo central capacitar a liderança no sentido de serem os facilitadores deste processo, tanto na gestão com os operadores quanto no atendimento e direcionamento dos clientes. Também foi apresentado o Manual do Auto Atendimento que estará disponível para todas as lojas. Este treinamento será pulverizado na operação, para todos os colaboradores da Frente de Caixa das lojas envolvidas.

Para Rejanes Cavicchioli, Supervisora de Frente de Caixa, o treinamento foi fundamental para esclarecer dúvidas.

"Fiquei muito satisfeita com o treinamento. A forma como o Raphael conduz faz com que toda a equipe participe das dinâmicas e várias sugestões para melhoria foram apontadas. Acredito que a partir deste treinamento a equipe estará pronta para orientar e atender nossos clientes nos caixas de Auto Atendimento"

Rejanes Cavicchioli

Já Robson do Carmo Vasconcelos, Coordenador de Frente de Caixa da Loja 22, a ocasião ajudou a alinhar pontos importantes. "Foi um treinamento muito bem aproveitado. Vários pontos que geravam dúvidas foram esclarecidos, corrigindo assim os problemas na operação. Agora vamos colocar o conteúdo em prática para melhorar nosso atendimento", finaliza.



2º Encontro das Drogarias São Vicente

Um bate papo animado e com muita troca de informação e conhecimento. Assim foi definido o segundo encontro dos colaboradores das Drogarias São Vicente, nos dias 18 e 27 de março. Durante o evento, os colaboradores tomaram conhecimento sobre os indicadores e resultados das unidades, o que possibilitou maior identificação e aproximação dos participantes com a companhia.

Na ocasião, os participantes receberam um treinamento consultivo com os fornecedores da Probiótica com apresentação das linhas de produtos esportivos, indicação de uso e degustação. Já o Laboratório Euro Farma apresentou cinco produtos do seu catálogo, suas composições e prescrição médica, uma forma de educar o cliente a consumir os medicamentos de maneira correta.

A iniciativa foi elogiada por Cirineu Vaneti, atendente da loja 4, que ficou satisfeito com o conteúdo apresentado. "Esta é uma ação importante, pois abre a empresa para o colaborador e temos a oportunidade de saber dos resultados. Já passei por outras redes e nunca tinha tido uma interação tão grande com os representantes destas linhas. Na Drogaria, na maioria das vezes, ajudamos o cliente em sua enfermidade e no contexto da Probiótica, podemos ir além e contribuir com a prevenção e o bem estar. Torço para que mais encontros como esse sejam realizados", afirma.

Para Carina Martinhão Galbiati, farmacêutica da loja 06, as palestras foram fundamentais para ampliar seu conhecimento e poder, assim, ajudar mais os clientes e potencializar as vendas das Drogarias. "O encontro foi muito completo. Esse tipo de evento faz com que saibamos o caminho a ser seguido e também é uma forma de trocarmos experiências. Eu como colaboradora super apoio treinamentos, inovações, ideias e tudo mais que nos direcione a resultados satisfatórios para a empresa e para os colaboradores", finaliza.

Vencedores da promoção Colecione Momentos desfrutam de suas viagens

Viajar é tudo de bom. Explorar o Brasil é maravilhoso. Ir acompanhado nessa aventura é melhor ainda. Foi pensando nisso que a Rede São Vicente proporcionou em março passado viagens inesquecíveis para os colaboradores sorteados na campanha interna Colecione Momentos, que teve seu sorteio realizado em setembro de 2018. Os vencedores e seus acompanhantes puderam escolher qualquer destino do nosso imenso país e desfrutar de cinco dias em um resort.

Os sorteados Valdir Aio e Adriana Cristina Siqueira Pires, ambos da loja 20, escolheram ir para Fortaleza com seus respectivos cônjuges. Já Jhenifer Dias Pavan, ex Aprendiz da Loja 10, aproveitou o prêmio para comemorar sua Lua de Mel e foi para Cabo de Santo Agostinho.



Valdir Aio e Adriana Siqueira Pires



Jhenifer Dias Pavan

O QUE ROLOU NO SV

“SV Renova Minha Casa também” realiza primeiro sorteio da campanha

No dia 26 de março aconteceu o primeiro sorteio da campanha interna “SV Renova minha casa também”. Foram sorteados um Vale Compras no valor de R\$500, um Smartphone Samsung J6 e um Kit Renova contendo 11 itens.

Os colaboradores sortudos foram:



1 KIT RENOVA MINHA CASA

Michael M. M. de Souza
LOJA 18



1 VALE COMPRAS R\$ 500,00

Sandra Lotti da Silva
LOJA 1



1 SMARTPHONE SAMSUNG

Arnoldo S. M. Filho
LOJA 20

Os próximos sorteios serão nos dias 18/04 e 17/05.

O QUE ROLOU NO SV



Diretor Geral da Rede São Vicente ministra palestra na ACIA

No último dia 28 de março, o nosso Diretor Geral Marcos Cavichioli foi o convidado especial de um bate-papo enriquecedor sobre gestão e empreendedorismo, na ACIA – Associação do Comércio e Indústria de Americana. Além de toda história das empresas, que tiveram o início de suas atividades em 1968, Cavichioli compartilhou com o grupo informações sobre planejamento estratégico, gestão, marketing, tecnologia, e ressaltou a preocupação da rede com o atendimento excelente ao cliente.

“Foi um momento de partilha com os demais empresários e gestores da região sobre planejamento estratégico, gestão, marketing, tecnologia, e ressaltar as oportunidades e dificuldades no dia a dia do empreender brasileiro”

explicou o executivo.

DECOLOU

NOVOS VOOS



Colaboradores que estão alçando NOVOS VOOS



**Igor Gasque
Batistela**
Loja 2

Encarregado de Mercearia
Repositor de Mercearia



**Lucas Dimiciano
de Magalhães**
Loja 3

Encarregado de Mercearia
Repositor de Mercearia



**Gabriel Henrique
da Silva**
Loja 6

Encarregado de Mercearia
Repositor de Mercearia



**Isac Ferreira
Martins Dias**
Loja 8

Encarregado de Mercearia
Repositor de Mercearia



**Cleber Pablo
de Carvalho**
Loja 13

Encarregado de Mercearia
Conferente



**Lucas Augusto
Geraldino dos Santos**
Loja 15

Encarregado de Mercearia
Repositor de Mercearia



**Renata Tartalia
de Souza**
Loja 16

Encarregado de Mercearia
Repositor de Mercearia



**Gabriel Afonso
dos Santos Silva**
Loja 22

Encarregado de Mercearia
Conferente



**Liliane Cristina
de Abreu Roque**
ADM

Lider Trainee
Encarregada de Padaria



**Fernando Correa
Sanches**
ADM

Lider Trainee
Encarregado de Açougue



Marciano Pereira
Ricardo
ADM

Lider Trainee

Encarregado de Frios



Willian de Brito
Caldeira de Camargo
ADM

Lider Trainee

Coordenador de Frente de Caixa



Goldenberg
Ferreira Vieira
ADM

Assistente Comercial

Encarregado de Frios



Dedicação
Conhecimento
Bom atendimento = **Cliente feliz**
e elogios!

Receber um elogio é tudo de bom. E quando esse elogio vem de um cliente, que saiu satisfeito e feliz de uma de nossas lojas, ele é melhor ainda. E isso aconteceu na nossa loja do Bairro São Vito, onde o nosso colaborador Wendrell Henrique Valentim fez a diferença na vida de um cliente enquanto era atendido. Veja o depoimento sobre o excelente trabalho de Wendrell:

"Quero parabenizar o colaborador Wendrell que estava como atendente no balcão de frios na loja do Bairro São Vito. Hoje, por volta das 18h30, cheguei para realizar as compras e com muita dedicação, sabedoria e conhecimento este colaborador, além de ser educado, nos deu sugestões de produtos bem como o melhor preço e a quantidade do atendimento. Meus parabéns ao colaborador, e que em outros setores vocês encontrem mais profissionais assim".

É isso aí, Wendrell. Que você seja uma grande inspiração para todos os colegas de trabalho e continue fazendo a diferença na vida de nossos clientes!



Entre vinhos, conversas e novidades

Tomar um vinho, harmonizar com um bom queijo, entender sobre safras e aprender sobre os diferentes tipos de bebida que existem no mercado.

E para proporcionar essas experiências positivas aos nossos clientes, a Rede São Vicente inicia um projeto inovador e que vai ampliar nossa presença no setor de vinhos e bebidas finas e artesanais. Nas lojas 01, 04, 05, 07, 08, 11, 18, 19, 20 e 22 será feita uma análise dos rótulos atuais que são comercializados para propor melhorias na experiência de compras do nosso cliente.

ADEGA



Sommelier Jean Carlos Krause

O PROJETO

E para que esse trabalho seja feito, contamos com a ajuda especial, do sommelier Jean Carlos Krause, profissional do segmento que a partir de abril/19 já faz parte do nosso time.

"Estou empolgado em compartilhar meu conhecimento e atender bem nossos clientes com grande variedade em regiões distintas no mundo do vinho, com grandes vinícolas e trazendo vinhos de todos os níveis de consumo, seja um vinho para o dia a dia com pouca estrutura como um vinho mais elaborado e trabalhado"

relata Krause

Atualmente a Rede São Vicente possui 390 rótulos compondo sua carta de vinhos, dos mais diversos tipos, tamanhos, nacionalidades e produção. Segundo o sommelier, a proposta é revisitar esses rótulos e propor novos. "Vamos trazer bons produtos. Teremos uma carta completa e bem pensada para harmonizar com outros produtos que vendemos na rede.

Jean ressalta também a importância da experiência do consumidor nas adegas da Rede e adianta que serão realizadas aulas e degustações para deixar o momento da compra ainda mais completo. "Muitas vezes o cliente não conhece ou está inseguro em relação a qual vinho comprar. E isso pode ser por não conhecer bem o produto. Então, vamos preparar nossas equipes, treinar atendentes de vinho e encarregados de mercearia para que conheçam o produto e possam esclarecer as dúvidas dos nossos clientes.

**CONHEÇA UM POUCO MAIS SOBRE O NOSSO SOMMELIER JEAN CARLOS KRAUSE**

Jean é graduado em Administração de Empresas possui especializações internacionais em Vinho, Champagne, Whisky e Cerveja e possui 18 anos de experiência profissional. Na nossa rede, a atuação do Jean será corporativa e ele será o responsável pelas Adegas da Rede.

Seja bem-vindo, Jean!



dicas para inserir atividades físicas no seu dia a dia

Você sabia que, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), adultos devem praticar no mínimo 150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana? E que recomenda-se também criar um hábito semanal de atividade e praticar três vezes na semana com duração de, pelo menos, 45 à 60 minutos?

Para te incentivar, e orientar, a inserir os exercícios físicos no seu dia a dia, fomos consultar o **Guilherme Rodrigues, Diretor do Grupo GRAE TEAM Assessoria Esportiva**, que trouxe algumas dicas valiosas para fazer tudo com saúde. Olha só:

1 ESTABELEÇA METAS E OBJETIVOS

Defina o seu objetivo: perder peso, ganhar massa, melhorar o condicionamento físico entre outros. Esse deve ser o ponto de início para que você consiga desenhar os outros passos da sua jornada mais saudável, estabelecendo assim quais atividades físicas você deve praticar.

2 CONSULTE UM MÉDICO

O primeiro passo é consultar um médico antes de iniciar uma atividade física. Alguns exames devem ser realizados, pois ajudarão na prescrição do exercício, na carga de treinamento, escolha das atividades e os cuidados com lesões e sobrecarga excessiva. Depois, um eletrocardiograma e um teste ergométrico para avaliar se já teve algum problema cardíaco, doenças cardiovasculares, identificar sintomas de arritmias e até mesmo mostrar seu limite em relação ao exercício físico.

3 BUSQUE AJUDA PROFISSIONAL

Com o laudo médico em mãos, não comece atividades físicas sem consultar um profissional da área. Fazer exercícios por conta própria pode ocasionar em lesões que vão prejudicar o seu objetivo. O melhor é escolher junto com um professor uma atividade que você tenha prazer de realizar todos os dias e que ela seja concluída com segurança.

4 DESCUBRA O QUE COMBINA COM VOCÊ

Hoje existem as atividades que são realizadas dentro de academias, box e centro de treinamentos como musculação, spinning, aulas de dança, pilates, lutas, natação e diversas outras. Do outro lado, temos as atividades realizadas ao ar livre: corrida, bike, futebol, esportes de aventura, funcional e muito mais. Hoje a Corrida de Rua é um dos esportes mais praticados no Brasil e o que mais cresce nos últimos anos. "A busca por essa atividade vem crescendo devido ser uma atividade individual, realizada ao ar livre e permite o corredor superar seus limites e chegar cada vez mais longe aumentando a sensação de bem estar, melhorando o condicionamento, deixando o coração mais saudável, fortalecendo os ossos, tonifica os músculos, reduz a gordura corporal e faz um bem danado para a cabeça".

5 COMECE MODERADAMENTE

Apesar do recomendado pela OMS ser 150 minutos por semana, não adianta começar com muita intensidade se você for sedentário. Isso pode prejudicar ainda mais o seu condicionamento físico e ocasionar lesões. "Não aconselhamos fazer um início muito pesado, deve-se ter cuidado com todos os membros e avaliar se o corpo está conseguindo manter esse ritmo, ou se está com muita fadiga, o que demorar no processo de atingindo seus objetivos".

6 NÃO ESQUEÇA A ALIMENTAÇÃO

Balancear a alimentação também é um ponto importante para garantir sucesso nas atividades físicas. "Quando nos exercitamos perdemos muito líquido, sais e minerais através do suor. Desta forma, é essencial a reposição de líquido a cada 15 ou 20 minutos. Lembrando que a sede é o primeiro sinal de descontração, ou seja, não precisamos sentir sede para beber água", explica o profissional. Já a alimentação deve ser balanceada com proteínas, carboidratos e gordura boa. Antes do treino, orienta-se de forma geral consumir alimentos ricos em carboidratos, como, por exemplo, frutas, pães com geleia, entre outros. Após o treino, o legal é repor as energias com alimentos ricos em carboidratos e proteínas.

7 USE ROUPAS CONFORTÁVEIS

A escolha da roupa e calçado para realizar exercício é quase tão importante quanto o próprio exercício. O importante é usar roupas leves e frescas para não interferir na transpiração, pois se bloquear a saída do suor com roupas pesadas, sua pressão pode cair, desidratar e até desmaiar. Outro erro comum é pensar que qualquer tênis serve para praticar atividade física, ou utilizar aquele tênis mais velho. Por fim, se atividade for ao ar livre, um ponto muito importante é usar protetor solar.

GRUPO

SÃO VICENTE EM
MOVIMENTO

No dia 19 de fevereiro deu-se início na Rede São Vicente o grupo de Corrida São Vicente em Movimento, exclusivo para colaboradores. Aproveitando sua tradição nas corridas de rua da região com o Espaço São Vicente em Movimento, a Rede decidiu investir em um projeto visado na melhoria da qualidade de vida de quem trabalha na rede. O grupo, que começou com 20 participantes em fevereiro, já cresceu no último mês para 32 atletas, e com objetivo de crescer mais ainda.

Veja os depoimentos de quem participa do São Vicente em Movimento e indica a atividade:



"

O grupo SV em movimento veio para agregar saúde para os colaboradores, eu sou uma delas. Nunca pratiquei corrida antes, essa é uma experiência nova pra minha vida e que estou gostando e vou levar pra vida. No grupo SV em Movimento tem várias pessoas que correm a bastante tempo, são experientes, às vezes nos dão orientações e mesmo sem conhecer pessoalmente ouço e tento trazer pra mim. O coach Guilherme me ajuda bastante. Todo domingo ele olha como foi minha semana de atividades e me parabeniza pela evolução nos treinos.

O grupo SV em Movimento é uma outra família que o São Vicente me deu. Fico feliz em saber que tenho várias famílias.

Grazielle Regina Osório - Pesquisadora de preço, loja 22

"

Eu faço exercício físico, mas nunca participei de grupos, isso dá um novo ânimo para participar de provas.

Carlos Valim - Analista financeiro

"

Fantástico. A gente sentia falta desse grupo nas corridas. Um grande incentivo e agora estamos juntos no movimento para uma saúde melhor.

Durval da Silva - Coordenador do Centro de Distribuição.



Sou do grupo que faz a caminhada e estou gostando muito. O projeto apareceu em um momento de sintonia que estou entre cuidar da saúde mental e corporal. Além de cuidar da saúde, fazemos amizades com outras pessoas da empresa, o que agrega muito para nosso relacionamento. Quem me incentiva são os amigos, as pessoas que trabalham comigo, e sempre motivamos uns aos outros a não desistir, criando uma união muito legal entre todos. E também tenho muito apoio da minha família e quero que meu filho siga meu exemplo: quero incentivá-lo a praticar atividades físicas também.

Marines Martins - Supervisora de Contas a Pagar



A oportunidade de participar do grupo SV em Movimento me proporciona uma notável diferença em meu condicionamento físico. Antes eu não praticava nenhum esporte, era totalmente sedentária. E o mais legal dessa ideia é que participar dos treinos com colegas de trabalho, acabam motivando mais ainda o nosso desempenho e participação. Meus maiores incentivadores são meu marido, meus familiares e minha amiga e colega de trabalho Fernanda Ferraz, que foi quem insistiu pra eu poder participar e tem sido muito gratificante.

Anne da Silveira Dias de Freitas - Analista de Controladoria



A participação do grupo tem sido bem bacana, sempre fui bastante sedentária, já tentei por diversas vezes praticar atividades físicas, inclusive em um outro grupo de corrida, mas nada até então me inspirou a seguir firme como este projeto. No grupo há outras pessoas que estão no mesmo ritmo que o meu e isso faz com que o incentivo seja mútuo. Tenho também bastante apoio do meu esposo, que já pratica atividade física há algum tempo e isso tbm tem contribuído bastante. Enfim tenho me sentido bem melhor e mais disposta.

Ana Claudia dos Santos Garavello - Compradora



Quem tiver interesse em participar pode fazer parte do grupo presencial ou seguir as planilhas de treino pelo aplicativo. Ainda temos vagas, mas elas são limitadas!

Faça contato pelo email: svemmovimento@svicente.com.br



Superar obstáculos e vencer desafios está no DNA de colaboradores do São Vicente

Praticar esportes é uma recomendação para todo mundo. Seja por questões de saúde ou por diversão, uma coisa é certa: o esporte muda a vida das pessoas. E quando a prática de atividades físicas une saúde, entretenimento e superação? É possível ultrapassar obstáculos, vencer metas e atingir objetivos fazendo algum exercício físico?

A resposta é sim e na Rede São Vicente temos dois casos que comprovam essa teoria. O operador de empilhadeira Loredi de Pina Júnior, que trabalha no CD, decidiu colocar como meta começar a correr para perder peso, porém precisou interromper as atividades após um acidente que imobilizou a sua perna. "Após o acidente, achei que não conseguiria mais praticar nenhum exercício, fiquei com medo e não sabia o que fazer. Mas eu não desisti. Com apoio da minha família e com acompanhamento de um treinador, decidi entrar para a corrida e me desafiar a superar obstáculos e manter a minha saúde em dia", relata.

Hoje Pina tem como meta correr bem a distância de cinco quilômetros. Mas ele pensa maior e tem um objetivo pessoal de superação.

"Estou treinando para conseguir correr uma maratona em menos de três horas, o que significa 42 km, e tenho certeza que vou conseguir atingir. Tomo todos os cuidados com o corpo após o acidente e quero ter certeza que tudo ocorrerá bem".

Loredi Pina Júnior

Para complementar sua rotina de treino, Loredi também alinha exercícios físicos com uma alimentação balanceada.

Já Diego Farias, gerente da loja 9, decidiu mudar o estilo de vida em nome da saúde e disposição. "Após realizar alguns exames, apesar de não ter nada grave, decidi que não poderia mais ficar parado. Então decidi entrar para o SV em Move-

mento para poder ter uma vida com menos riscos e melhorar meu condicionamento físico", relata.

Além do exame, o gerente estava também acima do peso. Farias, que não praticava nenhum esporte, está no SV em Movimento desde o começo do programa e via app realiza treino três vezes por semana. E tomou tanto gosto por atividades físicas que complementou os outros dias com exercícios extras, como andar de bicicleta e jogar futebol.

"Me sinto melhor e já perdi 16kg desde janeiro desse ano. Praticar atividades acrescentou qualidade ao meu sono, tenho mais disposição para trabalhar e tomei consciência sobre a minha alimentação. Com o apoio da minha esposa e dos amigos do trabalho, eu só penso em continuar e em incentivar outras pessoas ao meu redor"

Diego Farias

COELHINHO DA PÁSCOA QUE TRAZES PRA MIM?

Uma máscara bonita pra compartilhar sim!

Que tal deixar a Páscoa das crianças ainda mais lúdica e divertida? E que tal mostrar para os colegas de trabalho o quanto esse momento é especial pra você e sua família?

Recorte e poste uma foto nas redes sociais com a [#PascoaSaoVicente](#). As melhores e mais criativas vão aparecer na próxima edição da [#SomosSV](#).





UM CD GRANDE COM GRANDES NÚMEROS

Nosso Centro de Distribuição foi inaugurado em julho de 2018 e concentra boa parte do abastecimento de todas as lojas São Vicente e Arena Atacado. E um local como esse tem diversas curiosidades e números que impressionam.

E com isso, queremos lançar aqui um quiz para aguçar a curiosidade dos nossos colaboradores sobre o CD e você poderá ser sorteado e ganhar um livro com a história do SV.

E aí, topa esse desafio?



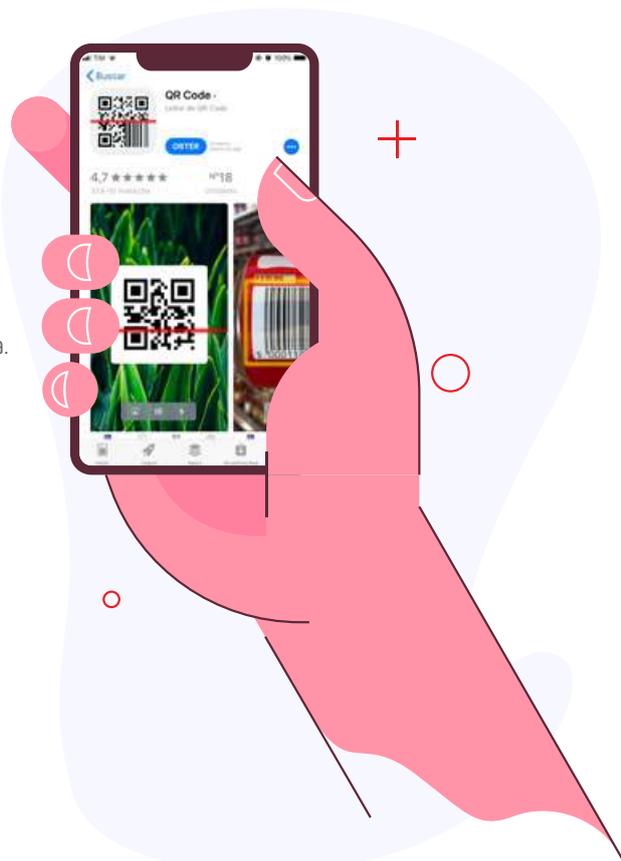
Para participar,
você vai precisar
fazer a **leitura**
do QR Code
ao lado pelo
seu celular.

Mas vamos te mostrar
aqui o passo a passo de
como proceder.

Veja só:

- 1 Conecte-se a uma rede WI-FI próxima.
- 2 Vá até a loja de aplicativos do seu smartphone (Apple Store para iPhone e Google Play para Android).
- 3 Procure por "aplicativos QR CODE" e selecione uma das opções.
- 4 Após a instalação, abra o aplicativo e direcione a câmera para o desenho abaixo e boa sorte!

**Fique atento se o seu smartphone já não tem essa função na própria câmera.*



Troca de cultura

A partir dessa edição vamos ter em nossa revista a editoria #EuIndico, onde nossos colaboradores vão compartilhar dicas culturais sobre filmes, livros, shows, músicas e tudo o que mais gostam quando estão fora do horário de trabalho. Veja as primeiras dicas e, caso queira mandar a sua, envie um email para comunicação.interna@svicente.com.br



LIVRO

VOCÊ É DO TAMANHO DOS SEUS SONHOS

O mundo é movido a sonhos, se olharmos a história da humanidade, todas as descobertas e transformações científicas, vamos encontrar os sonhos de alguém por trás desses movimentos. O livro relata várias histórias de realizadores de sonhos destas histórias de grandes empresas a pequenas empresas, nas quais começaram pequenas, mas os seus fundadores pensaram grande. Desde a vendedora de acarajé na Bahia a grandes empresas do ramo Varejista em São Paulo, o autor destaca que devemos ter a cabeça nas nuvens! Cabeça nas nuvens envolve criatividade, ousadia, alternativas, inovação, soluções impensadas, entretanto, para que se torne realidade, é necessário agir. "Realizar um sonho não é questão técnica é questão de atitude!" - César Souza

Neemias Felipe Marinho Omena Santos

Assistente de Marketing, ADM

FILME

O REGRESSO

O filme que eu indico é uma linda história baseada em fatos reais que conta a história de um pai, que guiado pela força de vontade e amor a sua família, passa por um inverno rigoroso e uma experiência de quase morte em uma incansável busca por justiça. Todas as cenas foram gravadas com iluminação natural em estúdio.

Receberam prêmio de melhor fotografia, melhor direção e o ator Leonardo Di Caprio recebeu o seu primeiro Oscar como melhor ator.



Rejiones Cavicchioli

Supervisora de Frente de Caixa



TREINAMENTO

ENEAGRAMA

Fiz um seminário de dois dias com carga horaria total de 27 horas, mas o curso completo compreende 4 módulos com duração de 48 horas cada um. Meu objetivo foi o de buscar autoconhecimento pessoal e profissional. O curso me permitiu um melhor entendimento sobre as pessoas, possibilitando a identificação de perfis de comportamento bem como sobre as diferentes motivações das diferentes personalidades. No dia a dia, enquanto gestor, essas características me ajudam a extrair o máximo do potencial dos meus colaboradores.

Sérgio Severo dos Santos

Gerente da Loja 18