

#SOMOSSV

Revista Interna Rede São Vicente

12ª edição — MAI/JUN 2019



9 ANOS DO ARENA ATACADO

*Histórias e curiosidades
de uma bandeira de sucesso*

19

Código de Conduta

*Vamos testar o seu
conhecimento?*

03

Controle de Resíduos centralizado no CD

*Ação sustentável que está
fazendo a diferença*



SV *são
vicente*



www.svicente.com.br



Marcos Cavicchioli
DIRETOR-PRESIDENTE

Já foram 09 anos do Arena Atacado

Uma edição repleta de celebrações, novidades e histórias. Assim podemos definir a nossa **12ª SomosSV**, que traz na sua capa a comemoração dos **9 anos da nossa bandeira Arena Atacado**.

Destacamos a sua importância nas regiões onde estão instaladas as unidades, mas aqui tratamos de uma maneira diferente: estamos trazendo **curiosidades e fatos históricos que nos ajudam a relembrar toda a trajetória do Arena Atacado**. Você vai descobrir a origem do nome, novidades e muitas informações que deixarão a leitura muito agradável.

No quesito comemoração, estamos com muitas matérias: **dois dos nossos Jovens Aprendizes ganham destaque pela garra e força de vontade**. Relembramos aqui a importância de participar das campanhas internas. Os depoimentos de alguns dos vencedores, se não te convencerem a se inscrever, vão no mínimo te emocionar.

Descubra conosco o intenso e importante trabalho do **controle de resíduos do nosso Centro de Distribuição** e preste atenção na campanha de prevenção à dengue que temos que fazer todos os dias em nossas lojas e em nossa residência, já que tivemos mais de 80 casos da doença em nossa Rede.

E para manter tudo isso rodando perfeitamente, temos um quiz para todos os colaboradores. **Será que você lembra de itens importantes do nosso Código de Conduta?**

Aproveite a leitura dessa edição.



Treinamento de Vinhos movimenta a Rede SV

Nos dias 08 e 23 de maio, o sommelier da Rede São Vicente, Jean Krause, com apoio do colaborador Raphael Martins, realizou a terceira e quarta etapa do **Treinamento de Capacitação aos Atendentes da Adega**. No primeiro encontro contaram com a presença de profissionais da Vinícola Luiz Felipe Edwards e foram passados conhecimentos técnicos e teóricos sobre a leitura de rótulos. Já no dia 23 foi realizada uma aula prática sobre Técnicas de Degustação com a participação de alguns fornecedores que deixaram o encontro mais completo: a VCT - Vina Concha y Toro fez uma apresentação de diversos rótulos; a Tirolez deu dicas de harmonizações de vinhos e queijos; a CRS Brands Filtrados e Espumantes Jorge Alberti fechou com a preparação e apresentação de drinks.

"Achei o conteúdo do treinamento muito completo, abrange bem sobre a área. Acredito que ter um Atendente na Adega será um investimento que com certeza aumentará as vendas de vinhos e bebidas em geral. A parte que mais gostei foram as histórias das vinícolas e o prazer de experimentar diversos tipos de vinhos", relatou Victor Fabiano, Repositor e Atendente de Adega da loja 19.



Expediente - Responsável: Gerência Gestão de Pessoas: Luciana Bueno. Coordenação: Camilla Santos. Jornalista Responsável: Thiago Rodrigues (MTB: 58.786/SP). Projeto Gráfico: Ana Carolina Testa. Agência: MarkCom Comunicação & Marketing. Tiragem: 3500 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: Thiago Pietrobon e Guilherme Rodrigues, Diretor do Grupo GRAE TEAM Assessoria Esportiva.

Rede São Vicente se destaca cuidando do Meio Ambiente

A Semana Mundial do Meio Ambiente, celebrada em junho, foi criada para conscientizar empresas e pessoas a cuidarem melhor do ambiente onde vivem e a adotarem práticas que vão reduzir os impactos causados na natureza. Aqui na Rede São Vicente, o meio ambiente é respeitado durante o ano todo.

Além das práticas já adotadas nas lojas e por alguns colaboradores, como reutilização de copos plásticos, reúso de sacolas e destinação correta de recicláveis, o Centro de Distribuição da Rede São Vicente conta com um controle de resíduos centralizado. Todo o processo é colaborativo para ajudar o meio ambiente.

Segundo Marcos Mariuci, Gerente do Centro de Distribuição, o processo de centralização de resíduos no CD começou em abril desse ano e já conta com números positivos.

"Já no primeiro período, recebemos 128 toneladas de resíduos, sendo 109 de papelão, 18 de plástico e uma tonelada de ferro. Dentro de um ano, esperamos receber aproximadamente 1400 toneladas de materiais recicláveis aqui no CD. Estamos trabalhando ativamente para deixar a Rede São Vicente cada vez mais sustentável e um exemplo no setor supermercadista."

Marcos Mariuci



1 As lojas agregam os materiais por classificação.

2 Depois são prensados em fardos.



3

E enviados diretamente para o CD.



É contatada a empresa responsável pela coleta e venda desses resíduos.

5



4

A equipe do Centro de Distribuição, liderada pelo Encarregado do setor de Logística Reversa, Eduardo Garcia, recebe os materiais.

Internamente, todo lixo plástico e papelão do CD também é reciclado. Todo esse conteúdo é vendido para empresas que usam os materiais recicláveis como matéria-prima.



Loja 1 dá início ao Projeto Açougue Nota 10

Reforçando o conceito de servir qualidade ao cliente, a Rede São Vicente iniciou no dia 31 de maio o Projeto Açougue Nota 10 na loja 01, localizada no bairro São Vito, em Americana, em parceria com a empresa JBS. O objetivo é consolidar o açougue como um referencial no segmento, por meio de uma equipe técnica, atendimento diferenciado, exposição atrativa e produtos especiais. Para celebrar essas mudanças, foram realizadas diversas degustações na loja 01.

"Esta iniciativa está mobilizando nossas equipes, das áreas Operacional e Comercial em busca da diferenciação na experiência do cliente São Vicente em uma das nossas fortalezas, o açougue. Convido todos para conhecer o novo açougue da loja 01, organização, atendimento e produtos diferenciados estão à disposição. E parabéns às equipes pelo empenho."

Relatou Marcos Cavicchiali, Diretor-Presidente da Rede São Vicente



Conheça as lojas vencedoras da ação "Páscoa Premiada"

Durante os meses de março e abril, a Rede desafiou os setores de Padaria, Frios e Mercearia a aumentarem suas vendas de Bacalhau, Chocolates e de Colomba de fabricação própria. Em cada categoria, as 3 lojas com maior crescimento receberam uma premiação para a equipe e encarregado. E com orgulho, chegamos aos resultados da campanha promocional "Páscoa Premiada" das lojas de Atacado e Varejo. Abaixo, confira os ganhadores da campanha referente ao período de 06/03 a 21/04/2019. A premiação acontecerá nas próximas semanas.



VENDA DE COLOMBAS - 1º LUGAR

Grupo A - Loja 16 Grupo B - Loja 10 Grupo C - Loja 22



VENDA DE CHOCOLATES ARENA

1º Lugar - Loja 09



VENDA DE CHOCOLATES SV

1º Lugar - Loja 16 2º Lugar - Loja 20 3º Lugar - Loja 15



VENDA DE BACALHAU

1º Lugar - Loja 16 2º Lugar - Loja 11 3º Lugar - Loja 05

Parabenizamos os ganhadores e agradecemos a todos pelo empenho e engajamento das equipes!



Por que vale a pena participar das campanhas do SV?

A resposta é simples: porque todo mundo que ganha aproveita de montão seus prêmios. Desde o começo das nossas campanhas internas, mais de 60 colaboradores da Rede SV foram sorteados para as mais diversas premiações, passando por viagens nacionais e internacionais, carros OKM, smartphones, participação no camarote do São Vicente na Festa do Peão de Americana e até mesmo uma Casa Renovada.

Confira os depoimentos de quem já ganhou e incentiva os colegas de trabalho a participarem:



VALDIR AIO

"Sou muito grato pelos prêmios que recebi. Tive uma felicidade de ser sorteado duas vezes, uma vez com um celular e outra com uma viagem que fiz com a minha esposa. Acredito que essas campanhas nos incentivam a melhorar e também deixam o ambiente de trabalho mais feliz. Agradeço aos meus gestores e à Rede pelas oportunidades, e já estou torcendo para, quem sabe, ganhar uma terceira vez."

"No momento que ganhei, quase não acreditei, pois eu nem imaginava. Só depois fui entender que sonhar é muito bom e que ganhei no momento certo. E meus colegas de trabalho ficaram incentivados a participar também, e isso ajudou também todos a melhorarem seus desempenhos nos departamentos. E eu incentivei muitos clientes a se cadastrarem também, contando a minha história. Eu fui para Cancún, no México, na minha Lua de Mel. Foi incrível, mágico e eu só tenho a agradecer à Rede SV."



MARIA S. RIBEIRO



IGOR RAPHAEL

"Quando o meu gerente anunciou que o prêmio seria o carro, eu fiquei surpreso com a grandiosidade. Eu tinha uma moto e coloquei meu pensamento positivo em querer ganhar o carro. Um tempo depois, fiquei gripado e não quis faltar no dia do sorteio. Quando chamaram meu nome, não acreditei. Meus amigos me abraçaram e quando liguei para minha mãe, chorei de emoção. Minha ficha só caiu quando eu peguei o carro. Agradeço muito à Rede SV e eu falo para os meus colegas: acreditem, participem. Vale muito a pena!"



Colaboradores da Rede SV curtem a Festa do Peão de Americana

23 colaboradores da Rede São Vicente e seus acompanhantes curtiram a Festa do Peão de 2019 no camarote do São Vicente. Incrível, não é mesmo?

Foram sorteados convites para cada loja:

- São Vicente - 16 pares
- Arena - 4 pares
- Drogaria - 1 par
- ADM - 1 par
- CD - 1 par

Os ganhadores e seus acompanhantes curtiram o show do dia 19 de junho, com os cantores Ferrugem e Gustavo Lima. Concorreram os colaboradores Ouro no Programa Presença Premiada (11ª edição) e que tiveram zero falta no mês de maio/19.

Na próxima edição, traremos a cobertura fotográfica desse evento. Fique atento!!!



Estudantes de Segurança do Trabalho do SENAC visitam a Rede SV

Nos dias 08 e 20 de maio, alunos do curso de Segurança do Trabalho da instituição SENAC Americana visitaram nosso Centro de Distribuição e a Loja 04. O objetivo da visita era conhecer nossos procedimentos de segurança dentro da empresa. Segundo o professor do curso, Anderson Toledo, as visitas técnicas proporcionam vários fatores que contribuem ao aprendizado do aluno, dentre eles, a motivação. "Nesses momentos, os alunos conseguem, notoriamente, fazer a relação entre a teoria e a prática, mesmo que seja uma prática observacional". A equipe de Técnicas, Karina Silva e Cristiane Campos, acompanhou e orientou as visitas. O sucesso foi tão grande que já existem novas solicitações de visitas no LinkedIn da Rede SV.

"A visita no CD da Rede São Vicente foi muito interessante. Vimos as demarcações de movimentação para evitar acidentes, faixas de pedestres, formas de transporte dos produtos e equipamentos de combate ao incêndio. Agregou muito conhecimento para ser discutido em sala de aula."

Ketily Mirandola, aluna do curso

Líderes do CD passam por treinamento Open Mind



No dia 24 de maio foi realizado o treinamento "Open Mind" para os líderes do Centro de Distribuição. Ministrado pela coaching Maria José Villafanha, o conteúdo orientou os participantes sobre as tendências de gestão e liderança e maneiras de ter o pensamento estratégico com visão prospectiva e analítica quanto às equipes e aos resultados. O objetivo é ampliar a perspectiva dos líderes quanto as atuais mudanças sociais, oferecendo uma compreensão maior sobre suas responsabilidades profissionais.

"O conteúdo abordado foi muito rico e trará uma visão totalmente diferente para o futuro. Foi um momento de reflexão e autoconhecimento, acredito que agora vamos fazer uma autoavaliação e, assim, disseminar o conteúdo para ser aplicado nas equipes", relata Bruno Pacchioni, Analista de Qualidade.

Para Fábio Henrique Alves de Paula, Encarregado de Recebimento, o treinamento é um direcionamento positivo.

"Aprendi várias ferramentas para utilizar na gestão de equipes. Agora será possível filtrar o melhor de cada colaborador, de acordo com o seu perfil. O treinamento realmente ampliou nossa visão. E quando foi apresentado o caminho da evolução pessoal, ela nos deu uma direção para iniciar o trabalho de liderança, de maneira que traga bons resultados para a empresa."

Fábio Henrique Alves de Paula

Capacitação e treinamento a todo vapor nas Drogarias da Rede SV

Nos dias 6 e 16 de maio, foi realizado o terceiro encontro com os colaboradores das Drogarias São Vicente. Nossos colaboradores acompanharam os indicadores e resultados das Drogarias, além do treinamento consultivo com os fornecedores da LIBBS Indústria Farmacêutica para esclarecimento de dúvidas, e com a

VULT Cosméticos, que mostrou itens de maquiagem e cosméticos que compõem o mix de produtos das lojas. Os colaboradores receberam também o treinamento sobre o nosso Código de Conduta.

Para Érica Almeida, Gerente das Drogarias, "é uma grande satisfa-

ção poder reunir nossa equipe para juntos adquirirmos conhecimentos específicos sobre produtos que trabalhamos em nossa Rede. Estímulo e conhecimento são fatores essenciais para nosso desenvolvimento pessoal e profissional, e é isso que estamos buscando através dos nossos treinamentos", finaliza a profissional.





SV em Movimento marca presença na 35ª Volta Pedestre de Itu

No último dia 9 de junho, a equipe do grupo SV em Movimento encarou o frio e saiu de casa para correr a 35ª Volta Pedestre de Itu. Nossos atletas encararam as provas de 6,5km e 10km e representaram o São Vicente com muita garra e diversão. Segundo Leandro Scharam, Comprador da Rede São Vicente, participar da corrida foi gratificante.

"Essa é a segunda vez que eu participo de uma corrida com a equipe do SV em Movimento. E é muito motivador estar com a galera, é muito legal estar em equipe e ver a melhora nos nossos desempenhos e também como um incentivo o outro a evoluir. Pretendo participar de outras com certeza", afirma.

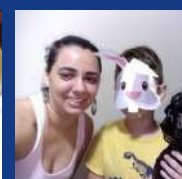
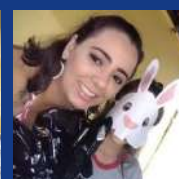
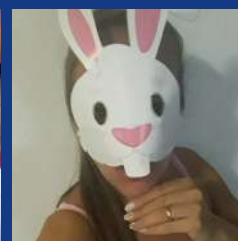
Os colaboradores que participaram foram: Izabela Pavan, Paloma Jannoti Martins, Durval da Silva, Loredi Pina Júnior, Diego Faria da Costa, Fernanda Ferraz, Katia Cristina Teixeira, Ricardo Ferreira Bispo, Vanessa Ribeiro, José Benedito Bueno da Silva, Grazielle Osório, Michael Gomes dos Santos, Thiago Barbosa dos Santos, Luciana Bueno, acompanhados pelo Professor e Personal Guilherme Rodrigues.

Colaboradores celebram a Páscoa com máscaras da SomosSV

Na última edição da SomosSV, celebramos a Páscoa e os momentos em família que a data proporciona. Para reforçar um pouco mais e tornar a Páscoa mais divertida, enviamos nos exemplares uma página com uma máscara de coelho, símbolo da data, para que nossos colaboradores compartilhassem fotos da família e amigos com esse mimo.

E não é que o pessoal entrou na brincadeira? Veja só que legal quem compartilhou suas fotos nas redes sociais:

PÁSCOA SOMOSSV



Colaboradores que estão alçando novos voos



Luiz Paulo Freire
Loja 13

Encarregado de Frios

Balconista de Frios



Jaqueline Consuelo Fresneda da Silva
Loja 19

Encarregada de Padaria

Ajudante de Confeitaria



Caique Dalago Dias
CD

Enc. de Recebimento

Conferente



Andrea Aquino Gomes da Silva
Loja 4

Encarregada de Hortifrúti

Repositora



Lucas Augusto Geraldino dos Santos
Loja 15

Encarregado de Mercadoria

Repositor



João Pedro Ramos Lebrão
Loja 7

Encarregado de Depósito

Repositor



Luciana Machado da Silva Sagiorato
ADM

Compradora Trainee

Assistente de Compras



Luan Aparecido Pereira
ADM

Comprador Trainee

Assistente de Compras



Eduardo Moreno Garcia
CD

Enc. de Logística Reversa

Encarregado de Mercadoria

Elogio + Inclusão

Sempre trabalhamos para que a Rede São Vicente traga aos nossos clientes a melhor experiência nas lojas. Colaboradores dedicados fazem a diferença na vida dos consumidores e isso se reflete nessa importante editoria, onde enaltecemos ações que surpreendem nossos clientes.

Foi o caso do cliente José Pedro, que teve uma experiência na loja de Itu que o fez refletir muito e mandar elogios aos colaboradores Wescley Santos da Rocha, que é deficiente auditivo, e Gabriel Afonso dos Santos Silva, que ajudou seu colega de trabalho num atendimento. Veja o depoimento:



NOTA
10

Boa noite, equipe SV.

Desde a inauguração, sempre fui cliente do supermercado São Vicente e desde sempre enalteci todo o serviço prestado pela empresa. Mesmo quando um dia reclamei de um produto, logo foi atendida a minha reclamação. Agora, quero, em especial, enaltecer um funcionário de vocês que, ao me dirigir a ele para pedir uma informação, ele mesmo me encaminhou a um colaborador, visto que é surdo-mudo.

Isso me fez refletir o quanto é importante as empresas contratarem pessoas que, além das dificuldades que a deficiência impõe, são também as que têm mais dificuldades em encontrar um posto de trabalho. Contratem mais pessoas assim; se a lei impor cinco pessoas, contratem 10. A Rede São Vicente com certeza será muito beneficiada, quer por sua extrema dedicação desses funcionários, quer pela sociedade local que não ficará nunca indiferente a isso.

Obrigado e parabéns!



É hora de celebrar o Arena Atacado

A Rede São Vicente tem uma história repleta de conquistas, lutas e realizações. Ao longo dos anos, sempre trabalhou para trazer ao consumidor as melhores soluções do setor supermercadista e surpreender com novidades. E isso se reforçou há nove anos, quando chegou a bandeira Arena Atacado ao grupo.

E mesmo tão jovem, o Arena Atacado já tem muita história para contar. Números grandiosos, investimento em novidades, transformação do ambiente onde estão instaladas as lojas. São tantos fatos relacionados à bandeira que deveríamos já ter um livro sobre sua história.

Mas aqui vamos comemorar os 9 anos do Arena Atacado de uma maneira diferente. Levantamos pra você nove fatos históricos e curiosos sobre a marca que nem todos os nossos colaboradores sabem. É uma forma de homenagear esse importante negócio para a Rede São Vicente e aprofundar o seu conhecimento sobre tudo o que ele representa para nós. Venha conosco e viaje por essa história!



Antes do nome **Arena Atacado**, a **Rede São Vicente**, já consolidada no varejo, decidiu também investir no modelo atacado. E o primeiro passo foi com o **Atacado São Vicente**, o primeiro passo para uma história de sucesso da companhia nesse setor.



A criação do setor de **Tele-vendas do Arena Atacado** foi um processo fundamental para o crescimento da marca. O atendimento personalizado para o consumidor (pessoa jurídica) contribuiu para alavancar as vendas da empresa.



No começo, quando ainda era Atacado São Vicente, os **uniformes** dos colaboradores eram **amarelos** e só mudaram para a cor verde quando o nome **Arena Atacado** foi definido.



O nome **ARENA ATACADO** surgiu da ideia de grandiosidade. O objetivo era trazer algo que remetesse a um festival de oportunidades, seja no quesito ofertas quanto variedades. Arena traz justamente esta ideia de **grandes espetáculos**. E assim foi criado o conceito "Arena Atacado, um festival de preços baixos".



O **Arena** tem um **crescimento consolidado** dentro da Rede. Nosso Comercial tem o desafio de garantir negociações separadas e especiais, com o foco nos transformadores, clientes do **Arena Atacado**.



Verde total: Em 2018, as lojas consumiram 6100 mil KWH de energia renovável, reduzindo 165 toneladas de CO₂ no meio ambiente, o equivalente a 1150 árvores crescendo durante 30 anos. E resíduos, coletamos 200kg de pilhas, 300 mil kg de papelão e mais de 30 mil kg de plásticos.



A **primeira loja do Arena Atacado** foi inaugurada em **22 de abril de 2010**, em Sumaré, e trouxe um formato inédito de compras para a cidade: Cash&Carry, o "atacarejo" que consiste na venda para os consumidores finais e também para varejistas. No mesmo ano de 2010, foi inaugurada a unidade de Hortolândia, também **pioneira com o sistema**.



As quatro lojas do Arena atendem em média **280 mil clientes**, em 13.627 m² de área de venda e têm mais de **500 colaboradores**. As três cidades de atuação do Arena (Sumaré, Hortolândia e Piracicaba) têm mais de 900 mil habitantes, cidades com grande potencial da região.



O bairro **Matão**, em Sumaré, onde está localizada a loja 17, concentra **29% da população da cidade**. Já imaginou a responsabilidade dessa unidade? Ela ajudou a consolidar nossa marca no município.

Entre na batalha contra a Dengue

Atenção colaboradores da Rede São Vicente. Estamos convocando todos para uma boa causa que vai fazer a diferença em todas as nossas lojas e principalmente na comunidade onde vivemos: vamos combater a dengue.

Semana após semana, os casos de pessoas infectadas pelo vírus transmitido pelo mosquito *aedes aegypti* cresce cada vez mais.

CASOS REGISTRADOS

+2.200
em Americana

+16.000
em Campinas

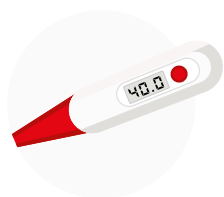


E então, como evitar ser picado pelo mosquito que, apesar de tão pequeno, apresenta um problema enorme para todos? Estamos em uma campanha de divulgação interna, via e-mail e reuniões na Hora D, onde os encarregados e integrantes da CIPA estão munidos de informações para orientarem todos os nossos colaboradores.

QUER SABER MAIS?

Vejam algumas dicas que preparamos pra vocês:

QUAIS OS SINTOMAS?



Febre



Dor muscular



Falta de apetite



Manchas vermelhas na pele



Dor no fundo dos olhos

APARECERAM ALGUNS SINTOMAS.

O QUE FAZER?

- 1 Primeiro de tudo, busque uma unidade de saúde.
- 2 Não use qualquer medicamento sem a prescrição médica.
- 3 Se hidrate. Tomar muita água ajuda bastante.



E ONDE OS MOSQUITOS SE ALOJAM?



Vasos de plantas e xaxins



Ralos, calhas e lajes sem cobertura



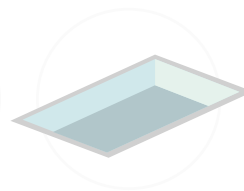
Caixa d'água sem tampa



Pneus e garrafas



Bebedouros de animais



Piscina sem tratamento

Curiosidades

Em apenas

10 dias

as larvas dos mosquitos

viram adultos prontas para proliferar a dengue.



Mesmo secos, os ovos do mosquito podem durar

450 dias

e voltam a se desenvolver se entram em contato com a água novamente.



A vida de um *aedes aegypti* é

45 dias

E ele pode voar por cerca de **100m**

Ou seja: se você encontrou um mosquito em algum lugar, o criadouro dele está bem perto.

NÃO CONFUNDA!

Precisamos deixar bem clara a diferença entre Dengue, Chikungunya e Zika Vírus, que podem confundir a população.

DENGUE

Os sintomas da dengue são: febre alta, fortes dores pelo corpo e risco de sangramentos no caso de dengue hemorrágica.

CHIKUNGUNYA

Os sintomas aparecem com febre baixa (ou inexistente), dores nas articulações, que podem ficar inchadas, e erupções na pele, que são maiores do que na dengue.

ZIKA VÍRUS

Causa febre baixa, manchas pelo corpo e muita coceira.

**Então se conscientize e passe esses ensinamentos adiante.
Vamos combater a dengue e ter uma vida mais saudável!**

Aproveite o inverno com saúde!

Dia 21 de junho começará o inverno no Brasil, mas as temperaturas mais baixas já podem ser sentidas desde maio. E para curtir esse friozinho bem gostoso, nosso especialista Leonardo Ferreira, clínico médico e geriatra da rede São Lucas, vai dar algumas dicas para passar essa época do ano sem apuros e com a saúde em dia.



Beba água. E bastante!

Quando está aquele calorão, sentimos sede e bebemos água naturalmente. E nos dias frios? Não sentimos tanta vontade de ingerir líquidos, mas o corpo precisa ser hidratado da mesma forma. Os líquidos são fundamentais para que o metabolismo funcione corretamente e impedem que a pele fique seca.

Cuide da sua pele.

Falando nela, o maior órgão do corpo (sim, você sabia?) sofre bastante nos dias mais frios. Isso porque ela fica mais exposta às variadas temperaturas de ambientes externos e internos. Por isso, além de se hidratar, é indicado consultar um dermatologista que vai avaliar quais tipos de hidratantes são ideais para sua pele.

Ah, não se esqueça: até nessa época do ano, o filtro solar é indispensável, para qualquer tipo de pele.



Alimentação em dia é sinal de saúde!

Nesses dias frios, quem não gosta de comer guloseimas, um chocolate quente, caldos e até mesmo uma massa bem saborosa? Tudo isso pode (e deve) ser consumido para aproveitarmos as delícias, mas faça com moderação. Ao ingerir muitas calorias, pode ser que você tenha um ganho de peso não desejado e depois tenha que correr (literalmente) atrás do prejuízo. Além disso, indicamos que tome sucos com vitamina C, que podem ajudar a prevenir gripes e resfriados. Aproveite essa época para saborear um bom vinho tinto com moderação, pois ele contém substâncias protetoras para o coração e para os vasos sanguíneos.

Casa limpa, nariz limpo.

Mantenha a casa sempre limpa, livre de pó e outros tipos de sujeira, que podem agravar as doenças respiratórias. Tem tapete e ursos de pelúcia? Tome cuidado, eles favorecem muito o acúmulo e proliferação de ácaros, que podem piorar a vida de quem tem rinite alérgica. Para não levantar pó ao varrer a casa, utilize um pano úmido.

**Gripe? Fuja dela.**

A diminuição da umidade do ar pode ocasionar diversas doenças, em especial as respiratórias. Neste cenário, a Gripe A e B merece atenção especial, e pode ser prevenida através da vacinação.

Sintomas comuns da gripe incluem:



Febre acima de 38°C



Músculos doloridos
(especialmente nas costas,
braços e pernas)



Calafrios e suores



Dor de cabeça



Tosse seca
e persistente



Fadiga e fraqueza



Congestão nasal



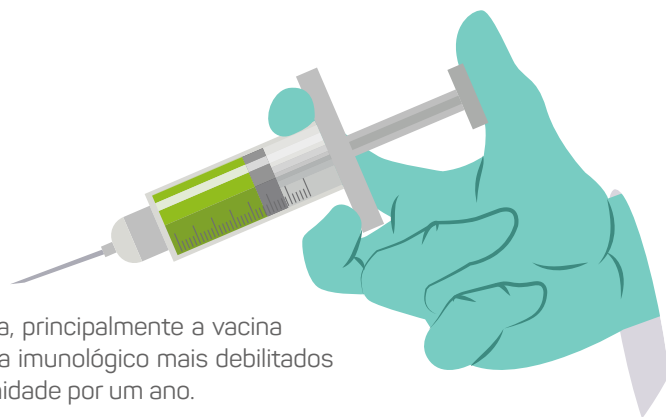
Dor de garganta

E as vacinas?

Como está a carteirinha de vacinação? Verifique se está tudo em dia, principalmente a vacina da gripe. Com a chegada do inverno, idosos e pessoas com o sistema imunológico mais debilitados estão sujeitas a pegar a doença com mais facilidade. A vacina dá imunidade por um ano.

Há dois tipos de vacinas: a Quadrivalente tem maior cobertura (quatro sorotipos de vírus) por isso é a mais indicada; e a vacina Trivalente (três sorotipos de vírus), disponível no SUS, que também supre as necessidades.

A vacina é contraindicada para pessoas que possuam alergia ao ovo ou estejam com doença febril em atividade.





REBECA DE MATTOS

Jovem aprendiz promovida a operadora de caixa

Acreditar nos seus sonhos e não desistir jamais. Pode parecer uma frase clichê, mas ela faz sentido para muitas pessoas, em especial para os colaboradores da Rede São Vicente. E como exemplo disso, falaremos sobre a Rebeca de Mattos, 18 anos, que entrou como Jovem Aprendiz na loja 11 e, na sua caminhada profissional foi galgando novas posições e hoje é operadora de caixa. Além de uma ótima profissional, Rebeca tem uma mensagem inspiradora para quem deseja crescer mais na sua carreira. Veja:

"Quando entrei como Jovem Aprendiz, eu não tinha muitas expectativas de crescimento. Mas a Rede São Vicente começou a mostrar que há chances para todos crescerem e eu acreditei e consegui subir para o cargo de embaladora. Não desisti e continuei me empenhando, até que consegui o meu atual cargo de operadora de caixa. Estou muito feliz com a oportunidade e vou sempre trabalhar para crescer mais e mais dentro da Rede", finaliza.

Parabéns Rebeca, que sua trajetória seja de muito sucesso!

Aprendiz SV é destaque em concurso de dança na Europa

O jovem aprendiz Juliano César Pereira, de apenas 15 anos, que trabalha na loja 3, foi destaque em um concurso internacional europeu de dança. Ele e sua parceira Marina Favarelli apresentaram coreografias de Jazz e Contemporânea e conquistaram os europeus com suas técnicas e criatividade.

A competição aconteceu no Barcelona Dance International Competition, no Teatre de Lloret, na Espanha. Deixamos aqui registrado nosso orgulho e torcida pelo sucesso do Juliano, que deixou a mamãe, Grazielle Nonato, nossa colaboradora do administrativo, muito feliz com a sua conquista.



JULIANO CÉSAR PEREIRA



O que você sabe sobre o nosso Código de Conduta?

Mais uma edição da SomosSV que trazemos aprendizado por meio do entretenimento. Dessa vez, vamos falar do nosso Código de Conduta.

Documento superfundamental para o bom andamento da nossa empresa, o Código de Conduta é apresentado em todas as integrações dos colaboradores. Ele que determina as regras e como devemos trabalhar para que a Rede SV seja sempre vista como uma empresa respeitosa e que preza pelo bom atendimento.

E queremos saber de você: quanto você sabe sobre o nosso Código de Conduta? Lembra de bastante coisa?

Se você se lembra, venha brincar nesse quiz divertido e educativo que elaboramos para essa edição. Se você não se lembra de tudo, aproveite o momento para relembra e incentivar os colegas a aprenderem mais.

Boa diversão. E compartilhe depois os seus resultados!



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 ao lado e boa sorte!

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

LIVRO



TAG LIVROS GRUPO DE ASSINATURA DE LIVROS

Se você gosta de ler, tenho uma dica bem interessante para você! Com um clube de Assinatura, chamado Tag Livros, você se torna sócio e, mensalmente, recebe um livro surpresa na porta da sua casa! São os best-sellers mais viciantes e ainda inéditos no Brasil. Juntamente do livro, recebe mimos literários, dica de playlist para ouvir de acordo com o estilo da leitura! Enfim, um kit especial que proporciona uma experiência ao leitor realmente inovadora e a preços acessíveis!

<https://taglivros.com/ineditos>



Luciana Bueno

Gerente de Gestão de Pessoas

FILME



O MENINO QUE DESCOBRIU O VENTO

O filme conta a história real de um jovem africano - William Kamkwamba - que diante de todas as dificuldades de seu cotidiano, em um contexto político conturbado e de extrema miséria, encontra nos estudos o caminho para mudar a vida das pessoas. Através dos ensinamentos da escola e dos livros, William constrói um moinho de vento com peças de sucata, capaz de irrigar as plantações de grãos e saciar a fome de seu povo.

Assim como o protagonista do filme, acredito no poder de transformação do conhecimento, e que, através dele, podemos mudar o mundo e propor soluções para problemas que aprendemos a conviver.



Thiago Santos

Tecnologia da Informação
Infraestrutura & Projetos

CURSO



LIBRAS LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS

Indico o curso de LIBRAS: Pois, na Rede tem colaboradores surdos e com deficiência auditiva, alguns conseguem se comunicar através da leitura labial, outros somente por LIBRAS.

Não só pensando em colaboradores, mas também temos clientes que se comunicam somente por LIBRAS, e para que tenha um atendimento adequado, é importante o atendente saber o mínimo em LIBRAS.

Faço o curso em Americana, minha professora é surda e formada em psicologia, a escola se chama C&A Panóplia.

Karina Silva

Técnica de Segurança

Compartilhe dicas culturais sobre filmes, livros, shows, músicas e tudo o que mais gosta.
Envie um e-mail para comunicação.interna@svicente.com.br