

EXPRESSO ATACADÃORS

*

Informativo interno dos colaboradores do AtacadãoRS | Edição 29 | Dezembro de 2022



Brigada de Incêncio

5 medidas que podem ser adotadas para evitar incêndio.

PÁGINA 2

Manal de boas práticas Saúde do homem: Qual é

Saúde do homem: Qual é a importância de cuidar da própria saúde?

PÁGINA 8



Torta de Atum de Natal!

Prepare essa delícia para sua família.

PÁGINA 7



Reflexão sobre o Natal.

O verdadeiro significado do Natal.

PÁGINA 7









Editorial

Depois de um ano de muito trabalho e empenho, é finalmente tempo de colher os frutos, de contabilizar os sonhos realizados, de comemorar os êxitos e fazer novas listas de sonhos e objetivos para o ano que vai começar.

Que neste Natal o amor, a fé e a esperança estejam presentes em cada um de nós, que a cada novo dia do ano que está para começar estejamos iluminados. Feliz Natal, para você e a todos os seus familiares.

Luiza Brambilla

Diretora

Expediente

Expresso Atacadão RS é uma publicação quadrimestral de circulação interna.

Comitê editorial: Evelin Loebens, Luiza

Edição, diagramação e artes: Agência

Tiragem: 200 exemplares

Impressão: LupaGraf

MURAL

Brigada de incêndio

5 medidas gerais que podem ser adotadas para evitar incêndio:



- Não sobrecarregar circuitos elétricos ligando vários aparelhos na mesma tomada.
- Não deixar a mangueira do botijão encostada no fogão.
- Não armazenar produtos químicos se desconhecer sua composição. Produtos guímicos podem reagir entre si provocando incêndio.
- Verificar a validade da mangueira do botijão. A mangueira possui validade e a mesma deve ser conferida com frequência.
- Armazenar botijões somente em ambiente aberto e ventilado. Isso evita que um simples vazamento se transforme em uma explosão.

Outubro

alusiva a Campanha "Outubro Rosa" que busca câncer de mama e colo do útero. Palestrantes: Cristiana Schelski e Suelen Sena Writzel, sob













CAPA

ATUALIZADÃO

No dia 19 de Novembro o AtacadãoRS comemorou a retomada da Festa de Fim de Ano. Foi um dia muito especial, onde as famílias puderam se reencontrar para comemorar a integração entre elas.

Torneio de Futebol, brinquedos infláveis, tenda para troca de Figurinhas, Bingo, Churrasco, sorteios, entre outras atrações. O tema da festa deste ano foi a Copa do Mundo do Catar. E direto do Catar recebemos o Sheike Misael e a Sheikha Rúbia.

Foram feitos sorteios de 20 ingressos para o show ELES ESTÃO DE VOLTA (Leonardo, Edson & Hudson, Bruno & Marrone, Chitãozinho & Xororó, Luccas Fernandes, Raça Negra e Daniel). O ponto alto da festa se deu na parte da tarde, onde tivemos um Bingo valendo uma TV Smart 43". Mais tarde, 34 colaboradores, conhecidos como "Pratas da Casa", concorreram a três viagens para o Nordeste.

Como nos anos de 2020 e 2021 não teve festa devido a pandemia, as viagens acumularam, e a emoção também! Confira os cliques.



























































•







•













































•







•









(

















VIDA E SAÚDE



REFLEXÃO

NUTRIDÃO

Torta de Natal de Atum



Ingredientes para a massa

1 xícara de óleo (faltando um dedo para completar)

1 xícara de leite (240 ml)

½ cebola

3 ovos

3 colheres de sopa de parmesão ralado 1 colher de café de sal

2 xícaras de farinha de trigo (280 g) 1 colher de sopa de fermento químico

Ingredientes para o recheio

2 latas de atum

1 cebola

1 tomate

1/4 xícara de azeitonas sem caroço

1/4 xícara de milho verde

Cheiro verde

1 colher de chá de alho em pó Orégano, sal, azeite e pimenta do reino a gosto.

200 g de mussarela em cubos 1/4 copo de requeijão cremoso

Modo de preparo da torta

Primeiramente, corte os temperos frescos: a cebola, o tomate, a azeitona e o cheiro verde. Lembre-se de cortá-los em tamanho uniforme. Agora misture os temperos frescos do passo anterior com as duas latas de atum ralado e o milho. Por fim, acrescente os temperos secos (alho em pó, oréganos, sal e pimenta), para dar um toque especial no recheio. Misture bem.

Para a massa da torta: bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a cebola e o parmesão por 3 minutos. Acrescente a farinha de trigo e bata novamente até os ingredientes incorporarem. Por último, acrescente o fermento químico e bata na opção pulsar.

Dica: Se a massa estiver pesada para bater, você poderá utilizar uma colher para misturar o fermento nessa etapa final. Em uma assadeira untada com margarina e trigo despeje metade da massa, o recheio de atum, a mussarela cortada em cubos e requeijão cremoso. Cubra com o restante da massa e polvilhe por cima parmesão fresco ralado e orégano. Leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos em 180°C, ou até que esteja bem dourada por cima.

Faça o teste do palito, se sair limpo, sua torta para Natal estará pronta! Espere esfriar e corte em cubos do tamanho desejado para servir

Natat

Natal é muito mais que enfeites, presentes, festas, luzes e comemorações. Nata quer dizer nascimento, vida, crescimento.

Geralmente não se comemora o nascimento de alguém que morreu a mais de dois milênios, a menos que esse nascimento tenha algo a nos ensinar.

A verdadeira comemoração do Natal de Jesus é a vivência de Seus ensinamentos no dia a dia. É olhar nos olhos daqueles que convivem conosco e buscar entender, perdoar, envolver com carinho essas pessoas que trilham a mesma estrada que nós

É preservar e respeitar a natureza que Deus nos concede, como meio de progresso, e fazer esforços reais para construir um mundo melhor. O Natal é para ser vivido nos momentos em que tudo parece sucumbir.



Nas horas de enfermidades, nas horas em que somos traídos, que alguém nos calunia, que os amigos nos abandonam... Ele viveu o perdão. Sofreu calúnias, abandono dos amigos, traição, injustiças variadas, dedicou suas horas às almas sedentas de amor e conhecimento, não importando se eram ricos ou pobres, justos ou injustos, poderosos ou sem prestígio penhum

Pense em tudo isso, e busque viver bem este Natal.









NOTA

Em todas as datas especiais a equipe do refeitório do AtacadãoRS, coordenado pela Nutricionista Cíntia Kroeff, se esmera para surpreender na decoração.

Confira alguns cliques que registramos no Halloween e no início da Copa do Mundo.

















MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Saúde do Homem

Embora cuidar da saúde do homem seja imprescindível para preservar sua qualidade de vida e longevidade, há quem deixe para buscar ajuda médica apenas em último caso, o que pode gerar consequências graves.

De acordo como uma pesquisa feita pela Sociedade Brasileira de Urologia, apesar de ter sido registrado um aumento de 49,96% na procura por um médico por parte do público masculino entre os anos de 2016 e 2020, as mulheres ainda estão à frente quando o assunto é a preocupação com a própria saúde.

Qual é a importância de cuidar da própria saúde?

Segundo um levantamento do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida no Brasil é de 80,1 anos para as mulheres e de 73,1 anos para os homens. Portanto, as brasileiras vivem, em média, 7 anos a mais do que os brasileiros. Um dos motivos para que isso aconteça é a negligência dos homens em relação à própria saúde.

Ao consultar-se com um médico e fazer exames de rotina regularmente, pode-se evitar o aparecimento de doenças a partir da recomendação da adoção de hábitos mais saudáveis de acordo com as necessidades específicas de cada homem. Além disso, esse acompanhamento também permite a identificação de doenças em estágio inicial, o que possibilita um tratamento mais rápido e eficaz.

Na prática, isso quer dizer que homens que realizam check-ups, fazem o tratamento de forma correta quando são diagnosticados com alguma patologia e seguem hábitos mais saudáveis tendem a ter uma vida mais longeva.











ATUALIZADÃO





Não faltou GANHOU!

Sua presença é reconhecida aqui no AtacadãoRS! Os campeões ganham brindes especiais.

Que tal ser o próximo?







SORTEIO EXTRA

Ganhadores dos ingressos para o show do grupo musical GIPSY KINGS



João Heitor da Silva Oliveira José Wellington R. Ferreira Luciano Ramiro



Adilson Antônio Kunde 51 anos



VIDA

Nasceu em Cerro Branco/ RS e reside atualmente em Canoas. É casado e tem um filho de 16 anos que se chama Vitor.

Iniciou as atividades no Atacadão em Julho de 2006 no setor de carregamento.

TRABALHO

O que significa para você trabalhar no Atacadão: O AtacadãoRS é uma empresa que preza pela qualidade e tem um nome forte no mercado. Mas sobretudo, valoriza os funcionários.

Qual sua perspectiva futura dentro da empresa: Crescer junto com a empresa



LAZER

O que gosta de fazer fora da empresa? Nos tempos livres eu lido com paisagismo, cuido de plantas, podas e tudo relacionado a manutenção de jardins e natureza.

Qual seu objetivo para o futuro? Comprar um sítio para descanso e lazer.

Fique ligado!

Você pode ser o próximo entrevistado!













ATUALIZADÃO

Bem-vindos ao AtacadãoRS!

Muito sucesso e boas energias para os novos colaboradores



















Homenagem aos colaboradores que estão comemorando aniversário de tempo no AtacadãoRS!

Parabéns pelo comprometimento! Gratidão e carinho pelos seus anos de contribuição.



Misael Matias Pereira

15 ANOS





EXPRESSO ATACADÃORS | EDIÇÃO 29 | DEZEMBRO DE 2022

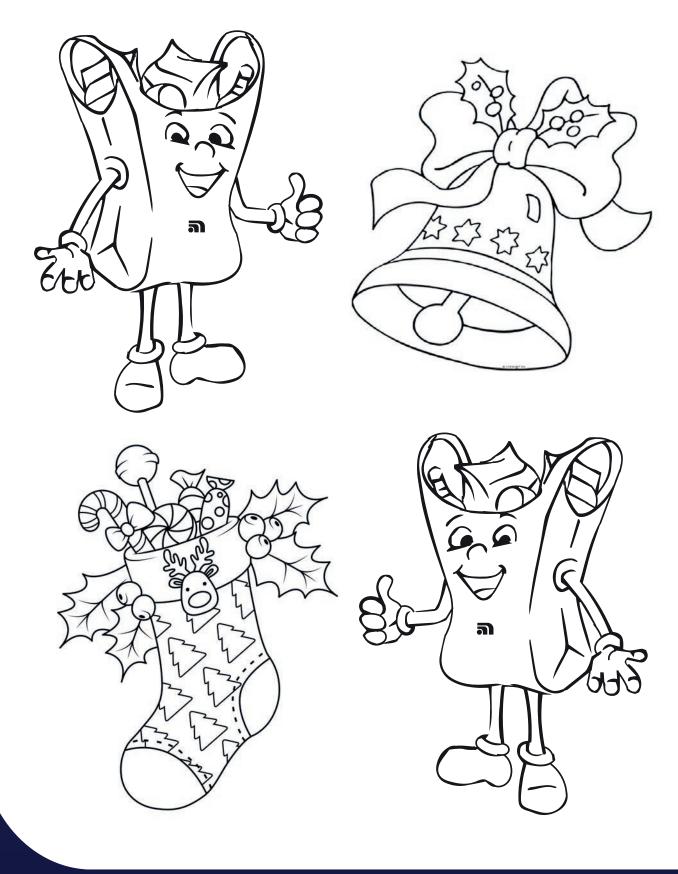








Hora de Colorir!



EXPRESSO ATACADÃORS | EDIÇÃO 29 | DEZEMBRO DE 2022



•





