

EXPRESSO ATACADÃO RS

Informativo interno dos colaboradores do AtacadãoRS | Edição 37 | Abril de 2025

EQUILIBRANDO A VIDA PESSOAL COM A VIDA PROFISSIONAL

PÁGINA 4



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Saúde no Outono

PÁGINAS 5



REFLEXÃO

Dia das mães:
Depoimento da
colaboradora **Jeniffer
Cardoso da Rosa**

PÁGINA 3

MURAL

DIA DA MULHER:
Liderança Feminina.

PÁGINA 2



NUTRIDÃO

Zero desperdícios do
churrasco com este
Arroz Carreteiro!

PÁGINA 3

EDITORIAL

Nesta primeira edição de 2025 vamos tratar de um assunto que vêm afetando a vida de muitas pessoas: o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Você já parou para pensar sobre isso?

Parece fácil achar que os assuntos pessoais não afetam o profissional, mas não é bem assim. Vamos trazer evidências, fontes de pesquisa e dicas para ter uma vida mais equilibrada.

Boa leitura!

Luiza Brambilla
Diretora

CAMPANHA DO AGASALHO

Entre os meses de abril e maio estaremos arrecadando agasalhos para a nossa tradicional campanha. O ponto de coleta será no setor de Recursos Humanos.



Expediente

Expresso Atacadão RS é uma publicação quadrimestral de circulação interna.

Comitê editorial: Evelin Loebens E Luiza Brambilla.
Edição, Diagramação e Artes: Agência GBrand
Tiragem: 180 exemplares
Impressão: LupaGraf

Atacadão Comércio de Gêneros Alimentícios LTDA.
RS 118, 10.000 – KM 14 - CEP 94100-420
Gravataí – RS
Telefone: (51) 3462.0002

MURAL

BRIGADA DE INCÊNDIO



CURIOSIDADES

Você sabe quais são as 5 causas mais comuns de incêndio?

- **Eletricidade:** Curto-circuito, mau contato, excesso de carga, entre outros
- **Chama exposta:** Contato direto de chamas com materiais inflamáveis
- **Centelha ou faísca:** Fenômeno gerado por atrito
- **Combustão espontânea:** Inflamação sem contato externo de calor
- **Vazamentos:** De líquidos inflamáveis ou de gás de cozinha

Agir na prevenção é a melhor solução!

DIA DA MULHER

No dia 26 de março, no auditório da empresa, as mulheres se reuniram para debater um assunto muito importante: Liderança Feminina. Quem conduziu o evento foi a Administradora e Professora do Senac Fernanda Pereira Ramos.



NUTRIDÃO

Carreteiro delícia
(com sobras de churrasco)

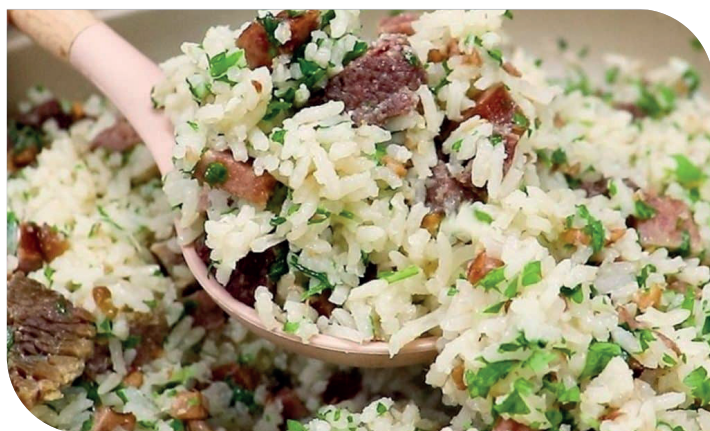


foto: Receita Toda Hora

Sabe aquela carne que sobrou do churrasco e você colocou no freezer? Requentar ela é uma opção, mas uma excelente forma de aproveitamento é fazer um carreteiro!

INGREDIENTES (serve 4 porções)

- 2 xícaras de arroz
- 6 dentes de alho picados
- 1 cebola grande picada
- 2 tomates picados
- 1/2 pimentão amarelo picado
- Salsa e cebolinha a gosto
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de óleo
- 1 caixinha de molho de tomate (opcional)
- 800 gramas de sobras de carne de churrasco: rês, frango ou suíno (pode ser todas elas juntas)

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande refogue com óleo, o alho, a cebola e o pimentão, quando amolecerem junte as carnes picadas e deixe refogar mais um pouco.
- Junte os tomates e em seguida o arroz, cubra com água e deixe cozinhar.
- Nessa hora pode-se juntar o molho de tomates. Avalie durante o cozimento se será necessário acrescentar mais sal.
- Quando o arroz estiver quase cozido, salpique salsa e cebolinha e sirva em seguida.

11 de maio

REFLEXÃO

Dia das Mães

Um dos melhores presentes de Deus na minha vida foi a maternidade. Ela mudou minha vida de uma forma incrível. Sempre sonhei em ser mãe, mas quando esse sonho se realiza, descubro o amor incondicional e a capacidade de me superar a cada novo momento dessa jornada.

Ser mãe é uma vocação sublime, repleta de amor e dedicação. Nos traz muitas descobertas e desafios, e mesmo com toda a preparação, sempre há algo novo e surpreendente a cada fase. Para as mães, cabe a responsabilidade de ser educadoras, mediadoras e transmitir valores essenciais, como fé, amor, generosidade e respeito. A maternidade é um compromisso profundo e imenso com os filhos, para toda a vida. Sem dúvida, é muito especial, é divino, intenso e cheio de amor incondicional.

FELIZ DIA DAS MÃES!

Jeniffer Cardoso da Rosa

- Planejamento e Controle de Produção
- Mãe do Benjamim e à espera do segundo filho



EQUILÍBRIO É A CHAVE



Equilibrando a vida pessoal com a vida profissional

Estabelecer limites saudáveis entre trabalho e vida pessoal é essencial para manter um equilíbrio satisfatório. Isso não apenas beneficia sua saúde e bem-estar, mas também melhora sua produtividade no trabalho e seus relacionamentos

personais. Encontrar o equilíbrio é um processo contínuo que exige prática e adaptação.

Para buscar o equilíbrio, algumas atividades devem fazer parte do cotidiano. Os momentos de lazer são favoráveis e necessários para a produção dos hormônios de bem-estar, como dopamina e serotonina. Os exercícios físicos também devem ser incorporados ao nosso dia a dia. É importante que pessoas sedentárias adotem um estilo de vida saudável, não deixando de tomar água de forma regular e ingerir alimentos leves, como frutas e verduras. Além disso, é importante trabalhar com planejamento e organização e priorizar o sono.

À medida que você implementa essas dicas estará no caminho para uma vida mais equilibrada e gratificante.

Mas vamos combinar uma coisa: isso não é simples de se fazer! Na verdade é bem desafiador! Nossas vidas tem um ritmo acelerado de demandas de trabalho, aliado às responsabilidades pessoais, podem muitas vezes nos desgastar. No entanto, quando falamos em equilíbrio, estamos dizendo que devemos priorizar o que realmente importa.

Uma das primeiras etapas para alcançar esse equilíbrio é aprender a gerenciar o tempo de forma eficaz. Organizar uma agenda, definir prioridades e aprender a dizer **não** são atitudes cruciais para evitar a sobrecarga. Além disso, é importante considerar que momentos de descanso e lazer não são apenas necessários, mas também produtivos. O cérebro precisa de interrupções para se recuperar e criar novas soluções para os desafios diários, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

Outro aspecto fundamental é a comunicação. No ambiente de trabalho, é importante comunicar claramente as necessidades pessoais, estabelecendo limites e discutindo as expectativas com colegas e gestores. Da mesma forma, na vida pessoal, a parceria e conhecimento mútuo podem ajudar a encontrar soluções que atendam aos interesses em comum.

Em resumo, encontrar equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é fundamental para uma vida saudável, produtiva e satisfatória. Quando conseguimos integrar esses dois aspectos de maneira harmônica, somos capazes de alcançar nosso verdadeiro potencial, sem abrir mão de nosso bem-estar.

<https://portal.anhembibr.com.br/blog/vida-pessoal-e-profissional>

<https://beecorp.com.br/vida-pessoal-e-profissional/>

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude-mental/10-dicas-para-equilibrar-o-trabalho-e-a-vida-pessoal.html>

<https://hospitalsiriolibanes.org.br/blog/vivaoseumelhor/equilibrio-vida-pessoal-trabalho>



SAÚDE NO OUTONO

MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

É outono e, com as temperaturas mais amenas, há uma queda da umidade do ar e uma maior concentração de poluentes. Esses fatores favorecem o aumento de doenças respiratórias, principalmente em crianças, idosos e portadores de doenças crônicas.

Nesta época, além da gripe e dos resfriados, outras doenças também costumam aparecer: asma, pneumonia, bronquite, rinite, sinusite e alergias respiratórias. E como é possível preveni-las?

- Beba muita água;
- Tenha uma alimentação saudável com frutas, verduras e legumes que ajudam a manter o metabolismo funcionando e repõe vitaminas necessárias para a imunidade;
- Mantenha limpo o ambiente que você vive;
- Umedeça o ar do ambiente em que estiver e deixe a casa arejada;
- Evite aglomerações e locais fechados.



QUAIS AS PRINCIPAIS DOENÇAS DESSA ÉPOCA DO ANO?

Rinite alérgica e sinusite: A rinite alérgica acontece quando o paciente entra em contato com algo ao qual é alérgico e a parte interna do nariz (seios da face) fica inflamada e inchada. A rinite alérgica e a sinusite estão ligadas entre si, porque a rinite faz com que o nariz fique congestionado e, com isso, o nariz se enche de líquido, onde os germes podem crescer e causar sintomas da sinusite, como dor de cabeça e secreções nasais amareladas.

A sinusite aguda geralmente desaparece sem a necessidade de tratamento específico. A sinusite crônica pode ser tratada com antibióticos, descongestionantes ou sprays nasais.

Asma: A asma é uma doença inflamatória crônica das vias respiratórias, geralmente associada a uma hiper-reatividade das vias aéreas e a obstrução do fluxo de ar, que pode ser reversível espontaneamente ou mediante tratamento. A asma costuma estar associada a rinite. Estima-se que 300 milhões de pessoas de todas as idades, em todo o mundo, sofrem de asma.

Bronquite crônica: Bronquite crônica e enfisema pulmonar são termos mais conhecidos e que estão contemplados no diagnóstico de "doença pulmonar obstrutiva crônica" (DPOC). A DPOC é termo usado para descrever doenças pulmonares que causam limitações no fluxo de ar pulmonar.

Os sintomas mais comuns são falta de ar ou "necessidade de ar", produção excessiva de escarro e tosse crônica. Atividades diárias, como subir um pequeno lance de escada, podem se tornar muito difíceis à medida que a doença piora. A DPOC é evitável, mas não curável. O tratamento pode ajudar a retardar a progressão da doença, mas geralmente piora de forma lenta ao longo do tempo.

Pneumonia: A Pneumonia é uma forma de infecção respiratória aguda que afeta os pulmões. Para entender, os pulmões são constituídos por pequenos sacos chamados alvéolos, que se enchem de ar quando uma pessoa saudável respira. Quando um indivíduo tem pneumonia, os alvéolos são preenchidos com pus e líquido, o que torna a respiração dolorosa e limita a troca gasosa. Ela é causada por vários agentes infecciosos, como vírus, bactérias e fungos.

O tratamento da pneumonia vai depender do agente infeccioso. No caso da pneumonia bacteriana, utiliza-se o antibiótico mais adequado, como o amoxicilina, entre outros. A hospitalização é recomendada apenas para casos graves de pneumonia.

<http://www.portaldenoticias.saude.sp.gov.br/previna-se-das-doencas-tipicas-do-outono/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/> | Organização Mundial da Saúde



ATUALIZAÇÃO

Homenagem aos colaboradores que estão comemorando aniversário de tempo de AtacadãoRS! **Parabéns pelo comprometimento! Gratidão e carinho pelos seus anos de contribuição!**



PRATAS DA CASA



KEVIN BENFICA FRANÇA

5 anos



PAULO MIGUEL DE ARAÚJO D.

5 anos



RAFAEL ALMANSA HAUSSEN

5 anos



ARI ZIMMERMANN

10 anos



VANDERLI OSNI GONÇALVES

35 anos



PRÊMIO ASSIDUIDADE

Não faltou, GANHOU!

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

Que tal ser o próximo?



MÁRIO CASAR C. DE OLIVEIRA

DEZ 2024



ULISSES BEM-HUR P. BARBOSA

JAN 2025



ALEXANDRE DUTRA CORREA

FEV 2025



MÁRCIO KLUG

MAR 2025

Bem-vindos ao AtacadãoRS!



AMÉLIE MAYARA SILVA
- Adm



GUSTAVO DE OLIVEIRA MOARES
- Aprendiz



GUSTAVO M. DE VARGAS
- TI



KAYO SILVEIRA PEREIRA
- Aprendiz



MATEUS MIGUENS BRAMBILLA
- Adm



MAYSA DE OLIVEIRA TEIXEIRA
- Aprendiz

Muito sucesso e boas energias para os **novos colaboradores!**

A VOZ
do colaborador

LISANDRO
DA SILVA CORREA

Fique ligado!
Você pode ser o próximo entrevistado!

Setor: Carregamento

Local onde nasceu: Porto Alegre

Cidade atual: Gravataí (onde mora com a esposa e os enteados Mariana e Maurício)

Idade: 43 anos

Estado civil: Casado com Vera Lúcia

Escolaridade: Ensino Fundamental Completo

Quando você iniciou no AtacadãoRS: comecei a trabalhar aqui em maio de 2019. Gosto muito do meu trabalho, em especial dos meus colegas. Temos uma equipe ótima, pessoal gente fina!

Conte quais são seus planos para o futuro: Meu sonho é voltar a estudar, para concluir o Ensino Médio e fazer a faculdade de Psicologia, realizar o sonho de entrar nessa faculdade me deixaria muito feliz. Também pretendo comprar um carro e ter uma vida financeira estável.

O que gosta de fazer nas suas horas livres?

Gosto de jogar futebol, sempre participo do torneio de fim de ano do AtacadãoRS. Também gosto de correr e fazer exercícios físicos.

Conte um pouco da sua infância: Cresci em meio a dificuldades, e tive que começar a trabalhar cedo, com 14 anos. Meus pais eram agricultores no interior de Gravataí, local chamado Mato Alto, onde me criei. Ajudava meus pais na lida, mas também me divertia. Sinto saudade de muitas coisas do interior, mas o que mais tenho boas lembranças é de brincar de carrinho de rolimã, andar a cavalo e frequentar a Escola Municipal de Ensino Fundamental Professora Idelcy Silveira Pereira



Lisandro todo orgulhoso a Festa de fim de ano em 2022, com sua medalha de Vice Campeão do Torneio de Futebol



Casamento realizado em 2025



Família



RODRIGO G. DE ALMEIDA
- Expedição



THUANE DE BORBA BITTENCOURT
- Depósito

ATACADINHO

Hora de Colorir!

FELIZ DIA DAS MÃES!

