


# EXPRESSO ATACADÃO RS

Informativo interno dos colaboradores do AtacadãoRS | Edição 40 | Abril de 2026

## A RESPONSABILIDADE DOS PAIS NA FORMAÇÃO DO CARATER DOS FILHOS

PÁGINA 4



 **Mães:**  
o alicerce das famílias  
e a base para a  
manutenção do amor!  
**Feliz dia das Mães**

**VEM AÍ....**  
**GINCANA ATACADÃO 2026!**  
Pode ir preparando sua equipe!!



### REFLEXÃO

Campanha do  
Agasalho 2026:  
Faça parte dessa  
corrente do bem!

PÁGINA 3

**MURAL**  
DIA DA MULHER:  
parceria com Centro de  
Referência da Mulher  
de Gravataí (Casa Lilás)



PÁGINA 2



### NUTRIDÃO

Vença resfriados  
com este xarope de  
hortelã!

PÁGINA 3

Iniciamos esta primeira edição de 2026 com um sentimento de renovação. O ano que encerramos foi marcado por grandes conquistas, mas o sucesso de ontem não deve ser motivo de estagnação. Cada meta alcançada foi fruto de uma parceria sólida entre nossa liderança e cada colaborador.

Sabemos que 2026 trará desafios externos, como adaptações à reforma tributária, oscilações econômicas naturais de um ano eleitoral além dos impactos da guerra. Mas também é um ano de Copa do Mundo, nossa paixão nacional. Desde cedo, muitos brasileiros crescem acompanhando jogos, torcendo e sonhando com a seleção, isso nos traz esperança de dias melhores.

E, nesse clima de jogos, desde já lhe convido para participar da 8ª Edição da Gincana do AtacadãoRS! Vá preparando sua equipe que muitas atividades legais já estão sendo pensadas por nós!

Boa leitura!

**Luiza Brambilla**  
Diretora

## Expediente

**Expresso Atacadão RS** é uma publicação quadrimestral de circulação interna.

**Comitê editorial:** Evelin Loebens, Sheila dos Santos & 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

## BRIGADA DE INCÊNDIO

### CURIOSIDADES

Você sabe qual o extintor de incêndio que **NUNCA** deve ser utilizado em incêndios de eletricidade (Classe C), como TVs, quadros elétricos ou motores energizados?

O extintor de **água pressurizada (H2O)** é o que **NUNCA** deve ser usado em incêndios de eletricidade, pois a água conduz eletricidade, o que gera alto risco de choque elétrico grave para quem está combatendo o fogo.

Em caso de incêndio elétrico, as alternativas mais seguras são os extintores de **Dióxido de Carbono** ou **Pó Químico Seco (PQS) Classe C/ABC**.

### REFLEXÃO

## Outono/Inverno

Passar frio não é apenas um desconforto climático, é uma violação da dignidade humana e um teste cruel de desigualdade social. Enquanto para uns o inverno é sinônimo de aconchego, para quem vive em situação de rua ou em extrema pobreza, é uma luta diária pela sobrevivência. Essa realidade exige um olhar para além da temperatura, focando na empatia, na responsabilidade coletiva e na necessidade urgente de políticas públicas de amparo.

Aqui no AtacadãoRS vamos fazer novamente a nossa parte. Iniciaremos a

**CAMPANHA DO AGASALHO**  
**dia 04 de maio. Faça parte dessa corrente do bem!**

O objetivo é arrecadar roupas de inverno, cobertores e calçados em bom estado para famílias vulneráveis.



## DIA DA MULHER



As mulheres estão cada vez **mais conscientes do seu valor, dos seus direitos e do seu papel na sociedade**, e com a internet e as redes sociais, temas como igualdade de gênero, direitos das mulheres e empoderamento ficaram mais acessíveis. Hoje, muitas mulheres entendem melhor seus direitos e não aceitam mais situações injustas como antes. Mas há muitos desafios ainda a serem enfrentados, como a Violência física, psicológica, a sobrecarga (trabalho + casa + filhos).

Para celebrar o Dia da Mulher, esse ano, em parceria com Centro de Referência da Mulher de Gravataí (Casa Lilás), recebemos a **Psicóloga Vitória Campos que explanou para todos os funcionários, pois não só as mulheres precisam compreender esses assuntos, mas também os homens**. Entender que todos nós viemos ao mundo através de uma mulher já é um ponto de reflexão para todos.

Alguns assuntos que foram abordados pela Psicóloga:

- Direitos das mulheres e igualdade de gênero
- Panorama histórico das conquistas femininas, contextualizando avanços legais e sociais no Brasil e no mundo.
- Machismo estrutural e seus impactos no cotidiano
- Reflexão sobre comportamentos naturalizados no ambiente social e profissional que reforçam desigualdades e violências.
- Violência contra a mulher

Apresentação dos tipos de violência previstos na Lei Maria da Penha (física, psicológica, sexual, patrimonial e moral), destacando que a violência não se inicia apenas na agressão física.

- Lei Maria da Penha (Lei nº 11.340/2006) Objetivos da lei, medidas protetivas de urgência, direitos garantidos às mulheres e importância da denúncia.
- Femicídio (Lei nº 13.104/2015) Conceituação, agravantes legais e a importância do reconhecimento da violência de gênero como problema social grave.

## NUTRIDÃO

### Xarope hortelã

para que serve e como preparar

Com a chegada da **meia estação**, começam a surgir os resfriados e com eles os **incômodos respiratórios**. Com uma **receita simples** é possível **aliviar sintomas como a tosse e o mal estar geral**, além de **diminuir a formação do muco nas vias respiratórias**.



### INGREDIENTES

- 10 folhas de hortelã;
- 1 litro de água;
- 1/2 colher (de sobremesa) de açúcar.

### MODO DE PREPARO

- Colocar as folhas de hortelã na água fervente e deixar por cerca de 5 minutos. Em seguida, coar, passar para outra panela, adicionar o açúcar, misturar e deixar ferver. Depois, deixar amornar e dar para o bebê.

- Dados atuais sobre violência contra a mulher: Apresentação de indicadores nacionais e dados locais de Gravataí, reforçando a relevância do tema no território.

- Rede de proteção e caminhos para buscar ajuda: Divulgação dos serviços disponíveis, como a Casa Lilás, Central 180, Delegacia da Mulher e demais equipamentos da rede.

- Apresentação institucional da Casa Lilás: Explicação dos serviços oferecidos: acolhimento psicossocial, atendimento com psicólogas e assistentes sociais, orientação jurídica e funcionamento do Centro de Referência.

# A RESPONSABILIDADE DOS PAIS NA FORMAÇÃO DO CARÁTER DOS FILHOS

Para essa edição pensamos em vincular a palestra realizada em 23/03 sobre o mês da Mulher com um conteúdo de abrangência familiar. O que os assuntos tratados na palestra têm a ver

com a formação dos nossos filhos? Pois bem, tem muito a ver. Tudo começa em casa, e de pequeno.

Percebemos que cada vez mais os pais estão se distanciando da reponsabilidade de educar seus filhos. Colocar um filho no mundo significa que devemos garantir o desenvolvimento integral, seguro e saudável dessa criança, abrangendo o cuidado físico, emocional e educacional. Isso inclui criar laços afetivos, estabelecer limites, ensinar valores e proporcionar um ambiente seguro, formando indivíduos autônomos e emocionalmente equilibrados, papel que deve ser compartilhado igualmente.

É durante a infância que os filhos aprendem sobre o que é certo e o que é errado, conhecem valores morais e desenvolvem crenças e princípios.

A formação do caráter ocorre por meio da repetição de bons hábitos nas relações entre família e filhos. A participação da família nesse processo é extremamente importante, pois ela é o primeiro contato da criança com o mundo.

É por meio da família que a criança conhece os diferentes grupos sociais, compreende as dinâmicas de comunicação e interação com a sociedade e desenvolve sua personalidade. Esse convívio é rtesponsável por passar os valores que fazem parte dos princípios da civilidade e do respeito que regem as relações sociais.

Com as influências saudáveis, os filhos conseguem criar suas próprias ideias e percepções sobre o mundo, tendo autonomia para desenvolver o caráter. Sendo assim, esse processo é fundamental para a formação das crianças, contribuindo para que tenham personalidade e valores.

## Qual é o papel dos pais nessa formação?

As crianças aprendem com as pessoas que estão ao seu redor, pelo que veem, ouvem e são instruídas. Sendo assim, a participação ativa da família na vida dos filhos ajuda a trazer mais segurança e proporciona ensinamento sobre valores que contribuem para a criação de relacionamentos saudáveis, como diferenças, direitos e deveres.

Por isso, quanto mais presentes e atuantes, maior será a contribuição dos pais para que os filhos tenham um comportamento saudável em qualquer ambiente, seja familiar ou com pessoas desconhecidas. Desse modo, os pais ajudam a formar elementos relevantes para o dia a dia da criança, exercendo influência sobre os hábitos, atitudes e maneira de se relacionar com os outros.

Até mesmo o rendimento escolar tende a melhorar quando as crianças são estimuladas em casa. As atitudes, ou a falta delas, influenciam diretamente os filhos, que tendem a seguir o mesmo caminho.

É importante adotar bons hábitos e atitudes dentro e fora de casa que sirvam de exemplo para os menores. O





amor e carinho são aspectos fundamentais durante os primeiros anos. No período infantil, o cérebro absorve tudo o que sente e vê, interpretando as atitudes como verdades. Portanto, se a criança vê com frequência a falta de educação na família, ela tende a repetir esse mesmo comportamento.

**Quando a família é desorientada, desestruturada,** o futuro dessa criança corre riscos, pois ela poderá repetir os padrões de comportamento que presencia como baixa autoestima, sentimento de abandono e vergonha, dificuldade em confiar em outras pessoas, medo do fracasso, entre outras situações limitantes.

Então, senhores Pais, temos uma grande missão com nossos filhos: somos responsáveis pelo que eles se tornarão no futuro. Se com você a vida não foi fácil, é hora de quebrar esse ciclo para que seu filho tenha uma chance melhor. Se seus pais foram um bom exemplo, cumpra o legado deles e forme um cidadão de caráter para o mundo!

**E, se tratando de filhos, dia 10 de maio comemoraremos o Dia das Mães! Queremos expressar a nossa gratidão as Mães que são o alicerce das famílias e a base para a manutenção do amor!**

## HIGIENE PESSOAL E UNIFORME

## MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Vamos lembrar alguns procedimentos indispensáveis para o bom desenvolvimento de nossas:

**Uniformes:** Utilização do uniforme completo:

- Boné com a aba virada para frente, camiseta, jaleco, moletom ou jaqueta da empresa (a utilização é de acordo com a temperatura)
- Será obrigatório o uso de calçado fechado e calça comprida. Os itens do uniforme são obrigatórios para todos os funcionários da parte operacional nas atividades internas e externas (entregas). O uniforme deverá ser mantido limpo e em bom estado de conservação (sem rasgos, partes descosturadas ou furos).

**Estética e asseio:** É recomendado a todos os funcionários envolvidos nos procedimentos operacionais: banho diário; manter a barba feita diariamente ou deixá-la bem aparada; o bigode deve ser bem aparado; cabelo curto ou preso (tipo rabo-de-cavalo), unhas curtas; Fica proibido o uso de brincos ou adornos com saliências nas mãos e braços nas áreas operacionais. Com exceção da aliança.

**Higiene operacional:** Nas operações de descarregamento e armazenamento de produtos, produção, carregamento e distribuição de cestas de alimentos, produtos de higiene e saneantes domissanitários, não será permitido tossir ou espirrar sobre eles, cuspir, fumar, comer, assoar ou colocar o dedo no nariz, manipular dinheiro, trabalhar com cortes sem proteção ou com problemas de saúde que possa oferecer riscos aos produtos ou colegas e trabalhar sem uniforme completo.

**Higienização das mãos:** Os funcionários deverão lavar as mãos sempre que chegarem ao trabalho, utilizarem os sanitários, recolherem o lixo ou tocarem em dinheiro. A técnica para a higienização das mãos consiste em: umedecer as mãos e antebraços com água; lavar com sabonete líquido neutro; enxaguar as mãos e antebraços e secar no secador automático ou com papel toalha.

**Comportamento de Trabalho:** Os colaboradores deverão zelar pelas instalações e equipamentos da empresa; colocar o lixo nos devidos recipientes e manter um comportamento de bom relacionamento com os colegas de trabalho e chefias.



# 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



LEONARDO  
INÁCIO DA SILVA  
5 anos



ADRIANE RITZEL  
PEREIRA  
10 anos



LUCIANO RAMIRO  
20 anos



EDUARDO  
WINTHER TUBINO  
5 anos



RAFAEL SILVA DOS  
SANTOS  
5 anos



GILBERTO VARGAS  
AMARAL  
15 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?**



ISAÍAS MARTINS  
DO AMARAL  
DEZ 2025



RAFAEL DA COSTA  
SANTOS  
JAN 2026



EVERSON LUCIANO  
DE O. ROCHA  
FEV 2026



SHOW RENATO E SEUS BLUE CAPS  
JOYCE DA SILVA MORAES &  
ADRIANA DOS ANJOS DA ROSA  
MAR 2026



SHOW ROCK DE GALPÃO  
ROBERTO DANIEL  
JUNIOR  
MAR 2026



SHOW ROCK DE GALPÃO  
WILLIAM FRAGA  
COSTA  
MAR 2026

## Bem-vindos ao AtacadãoRS!



DAVI OURIQUE DA  
SILVA  
– Produção



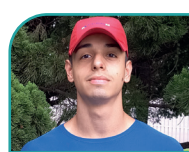
DAVI HENRIQUE  
NUNES DE  
ANDRADE  
– Produção



GABRIEL MENDES  
TORRES  
– Produção



GERSON DE LIMA  
MENDES  
– Depósito



JOÃO VITOR  
FONSECA GRESELE  
– Produção



LUIZ FABIANO  
DA FELICIDADE  
DUARTE  
– Conservação

**Função/Setor:** Aux. de Escritório / Setor de Licitações

**Há quanto tempo trabalha no AtacadãoRS:** Trabalhei inicialmente 8 anos na empresa. Fiquei fora por 2 anos e agora já se passaram mais 18 anos (total de 26 anos)

**Local onde nasceu:** Porto Alegre

**Cidade atual:** Nova Santa Rita

**Idade:** 51 anos

**Estado civil:** Solteira

**Escolaridade:** Ensino Médio Completo

**Tem irmãos? Quantos?** Sim. 4 irmãos, eu e minha irmã gêmea, somos as mais novas.

**Nome e idade dos filhos:** Julia (20 anos) e Rodrigo (15 anos)

**Qual a importância do trabalho que você faz no AtacadãoRS?** Acredito que meu trabalho tem grande importância. Como trabalhamos com vendas, é por onde tudo começa. É uma engrenagem, tudo deve estar no mesmo propósito.

**O que você gosta de fazer nas horas livres?** Gosto de estar envolvida com as coisas de Deus, Evangelizando, olhando documentários, séries, programas específicos e lendo. Também gosto de praticar caminhada.

**Quais são seus sonhos para o futuro?** Fazer o Ide (Ide por todo o mundo, pregai o Evangelho a toda criatura" (Marcos 16:15)). Ser levantada obreira. Enfim fazer a obra (aquilo que você recebeu, você quer dar). Quero fazer a vontade de Deus.

**Conte um pouco da sua infância:** Minha infância foi boa apesar de passarmos por dificuldades

financeiras. Meu pai era brigadiano, pagávamos aluguel, e minha mãe era do lar.

Meus pais criaram 5 filhos, tudo "carreirinha" com diferença de 1 a 2 anos, não foi fácil.

Mas, apesar de tudo eramos unidos, estávamos sempre os cinco juntos. Naquela época brincávamos até tarde na rua, com brincadeiras saudáveis.

Minha mãe, hoje com 84 anos, é uma super guerreira, continua zelando por nós. Meu pai faleceu há 20 anos. Posso dizer que eles nos deram o principal: educação e caráter. A pessoa que sou, devo a eles, e honro eles.

Comecei a trabalhar aos 16 anos, era estagiária no Sine.

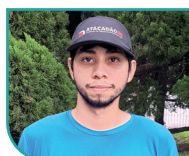
**Estamos nas vésperas do Dia das Mães. Gostaríamos de que deixasse uma mensagem para todas as mães da empresa:** Mãe é um presente divino, um exemplo de fé e amor incondicional. No Dia das Mães, nada é mais especial do que honrar aquela que nos ensinou a caminhar com Deus. Celebre essa mulher virtuosa com palavras que refletem gratidão e bênçãos, reconhecendo sua dedicação e devoção. Que o Senhor continue a guiá-la e fortalecê-la em sua missão tão sagrada!



Cristiana e seus filhos



**LUIZA RAMOS BORTOLUZ**  
- Aprendiz



**ROGÉRIO FREITAS ALVARES**  
- Produção

# Caça-Palavras

## DIA DAS MÃES



R	D	A	I	A	J	V	U	K	H	B	S	U	A	S	V	H	O	K	Z
S	P	C	R	M	A	Q	X	A	V	Ó	S	C	M	O	R	J	X	H	Z
V	T	X	M	Y	G	T	Z	T	J	Y	Q	A	A	R	U	N	R	E	T
R	C	Z	Ã	I	K	G	O	C	O	Z	P	S	G	X	X	F	D	W	D
A	P	K	O	A	B	Y	L	M	V	A	S	A	R	L	K	R	Y	V	M
F	Y	C	S	B	G	E	H	Ã	L	U	A	E	L	X	Z	K	S	A	S
A	V	E	O	Y	T	B	Y	E	F	V	H	W	R	G	U	A	M	O	R
G	D	O	A	Ç	Ã	O	A	M	A	M	E	N	T	A	Ç	Ã	O	N	X
O	O	C	O	K	F	F	Y	F	Z	N	C	K	C	X	F	M	Y	Y	O
H	G	E	Ã	L	Z	G	Z	O	G	L	Y	B	S	C	O	X	Y	Q	Ã
L	F	D	Ç	S	Y	M	F	C	W	U	J	S	E	T	U	K	N	K	Ç
R	P	F	A	L	F	S	F	U	E	V	W	S	G	E	I	X	F	M	E
M	K	F	C	S	S	I	C	Z	H	Q	B	O	S	G	E	C	Q	H	T
V	S	A	I	N	B	C	C	O	Y	Z	V	D	O	W	I	K	W	I	O
V	E	M	D	A	L	B	H	H	Y	O	B	A	N	L	G	N	X	A	R
W	U	Í	E	E	G	B	A	N	X	J	A	D	I	W	X	R	C	E	P
V	P	L	D	L	A	R	U	I	X	X	Y	I	S	O	M	I	J	S	Z
I	P	I	D	N	X	M	R	R	K	J	U	U	J	O	U	S	B	B	F
M	P	A	A	K	B	G	A	A	E	M	N	C	O	W	Q	Y	P	P	O
O	Q	N	P	G	N	I	Y	C	Z	I	T	J	X	R	V	Q	Y	V	F

**AFAGO - AMAMENTAÇÃO - AMOR - AVÓS  
 CARINHO - CASA - CUIDADO - DEDICAÇÃO  
 DOAÇÃO - FAMÍLIA - IRMÃOS - LAR  
 MÃE - PROTEÇÃO - TERNURA**