

EXPRESSO ATACADÃO RS

Informativo interno dos colaboradores do AtacadãoRS | Edição 24 | Abril de 2021



JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

Continuamos nossa luta contra a COVID-19. Nesta edição, trazemos depoimentos reais de vidas que foram afetadas pelo vírus.

Leia mais sobre este período

PÁGINAS 4 E 5



O DOCE SABOR DA PAÇOCA!
Prepare sua própria paçoca com nossas dicas!

PÁGINA 3



TESTE SEUS CONHECIMENTOS!
Responda a questão sobre prevenção de incêndios.

PÁGINA 2

Iniciamos 2021 com sentimento de angústia, pois infelizmente os índices de infectados pelo Covid-19 e os óbitos tiveram um aumento muito grande após as festas de fim de ano. Todos estamos enfrentando os mesmos desafios e medos. Perante essa doença, não existe classe social, nem religião, nem raça. Todos estamos no mesmo patamar, sujeitos a contrair a doença.

Mas precisamos seguir em frente e não desanimar. Como empresa, nós devemos continuar fazendo a nossa parte, desenvolvendo ações e dando oportunidades e condições para os nossos colaboradores fazerem a parte deles. Neste momento eu entendo que não somos somente uma empresa, somos agentes de conscientização aqui e agora. E por quê isso? Porque nos importamos com você trabalhador, nos importamos com a saúde de seus familiares.

O primeiro quadrimestre do ano já está se encerrando, e dia 01 de maio, Dia do Trabalho, te convidamos para refletir sobre a sua importância para esta empresa. Você, que se dedica todos os dias às suas atividades nessa organização, e que é impulsionado pelo mesmo desejo que eu: ver nossos dias voltarem a normalidade!

Boa leitura!

Luiza Brambilla
Diretora

Expediente

EXPRESSO ATACADÃO RS é uma publicação quadrimestral de circulação interna.

Comitê editorial: Evelin Loebens, Luiza Brambilla e Sheila Alice dos Santos.

Edição, Diagramação e Artes: Agência GBrand

Tiragem: 300 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



TESTANDO CONHECIMENTOS

Vamos testar seu conhecimento sobre Prevenção de Incêndio? Responda a questão abaixo:



Grandes incêndios podem ser evitados se forem detectados logo no início. Quais são os dois sentidos humanos que podem detectar a ocorrência de uma combustão quando ela se inicia?

- a) audição e tato
- b) visão e paladar
- c) audição e olfato
- d) tato e visão
- e) olfato e visão

? ? ? E AÍ, QUAL A RESPOSTA?
Confira o resultado na contracapa.

Páscoa!

Você Sabia?

A lenda mais tradicional diz que o Coelho da Páscoa foi trazido à América por imigrantes alemães em meados de 1.700. O animalzinho foi associado à Páscoa porque se reproduz rapidamente e simboliza fertilidade, vida nova e dias melhores.

NUTRIDÃO



Paçoca Caseira

As festas juninas, populares no Brasil, certamente serão comemoradas de forma mais restrita esse ano. E, uma das receitas juninas que amamos é a PAÇOCA! Ultimamente ela tem sido muito versátil, pois é utilizada em vários pratos, como açaí, bolo, bombom, arroz doce, rocambole e também, na sua forma tradicional!

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de amendoim torrado e sem pele
- 1 xícara de chá (xícara) de açúcar
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, coloque o açúcar, o amendoim e o sal.
2. Bata tudo até que forme uma farofa bem fina.

DICA: vá parando de vez em quando e mexendo com uma colher para ajudar o seu liquidificador. Se você tiver um processador, é ainda melhor.

3. Transfira essa mistura para uma tigela e mexa essa farofa com as pontas dos dedos, por alguns minutinhos.

OBS: esse é um passo importante para que o calor das suas mãos libere o óleo que tem no amendoim.

4. Em seguida, transfira essa mistura para uma forma, espalhe e aperte bem.
5. Leve para a geladeira e deixe por 30 minutos.
6. Em seguida é só cortar as paçocas em quadradinhos e servir.

Manual de BOAS PRÁTICAS



4º

Higiene Pessoal

Se você quer manter a saúde em dia e evitar o surgimento de doenças, cuide da sua higiene pessoal. A limpeza correta e regular do corpo é fundamental na prevenção de doenças causadas por vermes, vírus, fungos e bactérias. Aqui no AtacadãoRS temos que redobrar o cuidado com a higiene pessoal, pois trabalhamos com alimentos. Nunca se esqueça de higienizar seu uniforme, tomar banho, lavar as mãos sempre que necessário, manter a barba aparada e as unhas cortadas!

A importância do Trabalho

Quase quatorze milhões de desempregados, fica até difícil falar do valor e da importância do trabalho no Brasil. O trabalho é um instrumento que dignifica o ser humano, lhe dando condições de uma vida melhor. Sem trabalho, ficamos fragilizados, inclusive psicologicamente.

Trabalhar significa cuidar da vida e possibilitar a elevação da autoestima do trabalhador e o progresso da vida humana. Não é saudável uma sociedade que explora o trabalhador e endeusa a riqueza de forma desonesta. Os frutos do trabalho devem ser socializados, dando oportunidade de vida para todos, superando uma realidade em que grande parte da população passa fome.

E, se não bastasse o desemprego, a pandemia provocada pela Covid-19 mudou muito a rotina de todos nós, em casa, no trabalho, na vida em sociedade. Adotamos novos hábitos de limpeza em nossos postos de trabalho, novas maneiras de nos relacionar com o colega (mantendo distanciamento, utilização de máscaras e a impossibilidade de ler expressões nos rostos, etc), a constante vigilância de seguir os protocolos de segurança/higiene, etc. Cada um precisou se adequar como pode, alguns com mais condições, outros com menos. E não é só a estrutura física que sofreu alterações, mas principalmente as questões emocionais, que impactam a saúde mental das pessoas. Dúvidas, incertezas e preocupações são os sentimentos que estão mais "afiorados" neste momento, afinal, todos temos a possibilidade de adoecer.

Não sabemos até quando essa pandemia vai, mas pode ter certeza que a melhoria depende de nossas atitudes. Ei, você! A sua saúde é importante para nós também. Vamos fazer a nossa parte, pois tudo isso vai passar!



COVID-19

A prevenção está nas nossas mãos



A COVID-19 é uma doença infecciosa da família de vírus chamada de coronavírus. Essa nova doença tem origem ainda incerta, mas o mais provável é que o vírus tenha vindo de animais vendidos no mercado central de Wuhan, metrópole chinesa onde o vírus foi descoberto, em dezembro de 2019.

Mais de um ano depois do primeiro caso ser confirmado no Rio Grande do Sul, estamos sofrendo a maior crise sanitária do país, e tem pessoas que ainda não acreditam que podem ser atingidas, e não cumprem as recomendações das autoridades sanitárias, saindo de casa sem precisar, por exemplo.

As boas práticas de prevenção durante a pandemia contribuem não só para a saúde individual, mas de todos que estão à volta. Medidas como o distanciamento social são defendidas porque ajudam a "achatar a curva" do coronavírus. Em outras palavras, elas ajudam a desacelerar o contágio, para que um número muito grande de pessoas não seja infectado num curto espaço de tempo, algo que sobrecarrega os sistemas de saúde.

Apesar de muitos casos serem assintomáticos ou apresentarem sintomas leves (como de uma gripe), a quantidade de infectados que têm quadro mais grave e precisa de atendimento hospitalar é grande. Além disso, o quadro grave pode acontecer com qualquer pessoa, desde infectados idosos até os mais jovens.

Temos que ter em mente que os sacrifícios da pandemia como o distanciamento, contribuem para ajudar outras pessoas. É possível fazer distanciamento com criatividade, criando uma rotina positiva dentro de casa. Observe a sua família e incentive-os a buscar ajuda se for necessário, cuidar da saúde mental é fundamental. Não deixe que o desânimo e a tristeza tomem conta. A pandemia está sim acontecendo, ela é séria. Mas vamos vencer, um cuidando do outro.

Juntos nós vamos vencer!



Relatos Reais

Veja alguns relatos de quem já teve a Covid-19 e quem já perdeu pessoas queridas para esta doença.

A

Adriana dos Anjos da Rosa

despediu-se de uma amiga

"Nunca pensamos em passar por algo assim em nossa vida, perder alguém com quem a gente conviveu, conheceu e trabalhou. As notícias tristes em volta da COVID-19 tomaram uma dimensão enorme e ficamos impotentes vendo pessoas partindo antes do tempo. O vírus não escolhe dia nem hora, muito menos idade, condição física e vontade de viver. Passei pela perda de uma amiga que me deixou boas lembranças pelo convívio. Agora me cabe orar e continuar os cuidados para manter a doença longe da minha família e amigos. A dor pela partida não tem explicação. A COVID está deixando uma lição, ninguém é melhor que ninguém e viva o dia de hoje como se fosse o último, pois amanhã poderemos não estar aqui."

A

Alexsandro de Araújo Delgado
enfrentou a doença

“Eu estava me sentindo bem a semana toda, mas sexta feira 19/12/20 no período da noite, comecei a sentir uma dor de cabeça. Quando eu acordei no sábado, reparei que não estava sentindo o gosto das coisas nem o cheiro. Achei estranho, pois eu não tinha sintoma nenhum de gripe, só uma dor de cabeça que foi ficando insuportável. O meu maior medo nunca foi eu pegar COVID, mas sim passar para meus pais, ambos tem mais de 65 anos e uma saúde debilitada. Fui na farmácia fazer o teste, deu positivo para COVID, na mesma hora eu comecei meu isolamento, com o máximo de cuidado possível. Nos primeiros 3 dias eu tive tosse, diarreia e muita dor de cabeça, remédio nenhum adiantava. A partir do dia 23/12 eu comecei a me preocupar mais, pois sentia muita dor no corpo, falta de ar, e cada dia que passava ficava mais intensa, qualquer coisa que eu fazia me sentia exausto, até mesmo para tomar banho e arrumar a cama. Me curei do COVID, fiquei alguns meses com a capacidade respiratória um pouco reduzida e perdi 5 kg. Não julgo quem ainda é descrente em relação a doença, eu também era, mas quando se passa por essa situação, tudo muda, pois entendemos a seriedade da doença e o quanto é desesperador os sintomas e o medo de passar para nossos familiares.”

J

Jennifer Cardoso da Rosa
sobre perder sua tia

“Dor, tristeza e impotência. Dor pela forma como minha tia partiu, levada por uma doença que chegou do nada e transformou as nossas vidas. Tristeza pela saudade, pela falta que ela vai nos fazer, pelo abraço e carinho que não vamos mais trocar. A impotência de não poder fazer a diferença nessa hora, de não poder estar ao lado dela nos últimos dias de vida, de não poder retribuir todo o cuidado e atenção que ela sempre teve com nós. É doloroso imaginar que estamos longe de chegar ao fim dessa batalha contra a pandemia, e que muitas pessoas ainda vão ficar pelo caminho.”

Dedicamos nossos sentimentos e orações para quem perdeu seus entes queridos.

A

Andressa Pacheco Firmiano

perdeu a avó e familiares além de ter sido infectada

“A minha avó teve sintomas de gripe durante alguns dias, procurou atendimento e disseram que estava tudo bem com ela. Três dias depois, estava tão debilitada que o Posto de Saúde passou ela para o Pronto Atendimento, e de lá foi transferida para um leito de UTI. Mais de 70% dos pulmões estavam comprometidos. Não bastasse minha avó passando por isso, eu e meu pai estávamos afastados do trabalho, aguardando o resultado do teste de COVID. Nossos sintomas eram de tosse, falta de apetite, vômito, diarreia e dor de cabeça. Os exames de sangue deram negativo para a doença. No dia que meu pai fez a tomografia do pulmão que havia sido solicitada, recebemos a notícia que a vó havia falecido. Realmente não era algo que eu esperava que acontecesse. A gente nunca leva as coisas muito a sério até que aconteça com um dos nossos e acabe com aquela ilusão de que somos inatingíveis. Eu sou uma pessoa muito apegada a minha família, eu não sei como, mas juntamos forças para resolver o que tinha que resolver e no meio disso tudo, ligaram da clínica onde meu pai fez a tomografia avisando que tínhamos que buscar o exame dele com urgência. Eu só queria que o resultado não fosse COVID, tive muito medo de perder meu pai. A médica que atendeu ele acabou solicitando a minha tomografia pulmonar, e sim, eu estava com COVID e precisava de tratamento. Foram dias muito difíceis, tratamento forte, a dor da perda, a solidão, porque é muito solitário não poder estar com quem quer, tocar, abraçar... isso é muito ruim. Foram duas semanas em casa, eu, meu pai, minha mãe e minha irmã - eu e o pai evoluindo a cada dia. Durante o mês de julho de 2020 perdemos minha avó, o irmão dela e mais duas irmãs dela, foi um mês muito pesado pra família.”

PRÊMIO ASSIDUIDADE

Não faltou **GANHOU!**



LUCIANO RAMIRO

dez 2020

Parabéns!

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

Que tal ser o próximo?



DANIELA FABIANE S. E SILVA

jan 2021



MAURÍCIO FABIANO DA ROSA

fev 2021



RAFAEL SILVA DOS SANTOS

mar 2021



Dia das Mães!

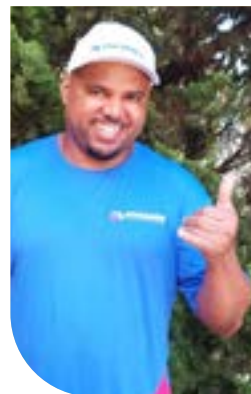
**Dia 09/05/2021
comemoraremos o
Dia das MÃES!**

Para todas as mulheres que um dia aceitaram a nobre missão que é ser Mãe: um Feliz Dia das Mães! Para todas sem exceção, desejamos um feliz dia. Que possam ser homenageadas como merecem, não apenas nesta data, mas durante todo o ano, por toda a vida. Ser mãe traz recompensas maravilhosas, muito amor e um laço que nada pode quebrar.



AVOZ do colaborador

Luciano Ramiro
45 anos



VIDA

Luciano é Conferente de Expedição aqui no AtacadãoRS. Nasceu na capital gaúcha, Porto Alegre, e atualmente reside em Canoas. É casado e tem uma filha de 21 anos, a Francieli.

TRABALHO

Atuando no setor de Expedição, Luciano chegou no AtacadãoRS no ano de 2006. Desde sua chegada, sente que trabalhar aqui significa ter aprendizados e dedicação constante. Ele destaca a importância do respeito entre colegas e chefias.

"Tudo que eu faço sempre procuro dar meu melhor e agradeço a Deus e a todos que confiam no que eu faço."

Este ano Luciano comemora 15 anos de empresa. Seu desejo para o futuro é ter muita saúde para continuar seu trabalho e realizar seu sonho de construir sua própria casa.



LAZER

Em seu tempo livre, gosta de jogar bola e beber uma "gelada". Aos domingos, expressa sua fé frequentando a missa. Certamente aguarda o fim desta pandemia para passear tranquilamente com a família, pois é um de seus passatempos preferidos.

**Fique ligado!
Você pode ser o próximo entrevistado!**

Bem-vindos ao AtacadãoRS!

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



Fevereiro

Guilherme Mello Gonçalves (Expedição)
Higor da Silva Vieira (Produção)
José Luiz Dornelles (Produção)
Marcelo de Oliveira Belém (Produção)
Miguel Arendt Cantini (Depósito)
Rafael Silva dos Santos (Expedição)
Rian Renner Amaral (Produção)



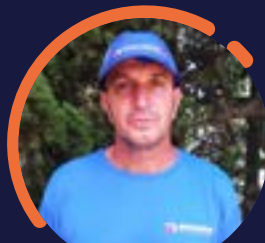
Homenagem aos colaboradores que estão comemorando aniversário de tempo de AtacadãoRS!

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



LUCIANO RAMIRO

20 anos



GILBERTO VARGAS AMARAL

10 anos



ADRIANE RITZEL PEREIRA

5 anos

Campanha do Agasalho



Faça sua parte: **DOE!**

Já iniciou a Campanha do Agasalho 2021!

Vamos ajudar a aquecer o inverno de quem precisa!! O ponto de arrecadação das doações é no setor de Recursos Humanos, e vai até dia 21 de maio.

- Até quando: **21 de maio**
- Onde: **Setor de RH**

Alivie seu estresse, ansiedade e medo com um atendimento pontual, focado exclusivamente nas fragilidades emocionais geradas pela pandemia.

A princípio, apenas um atendimento é realizado, podendo ocorrer até 3 em casos excepcionais.

Entre em contato através do WhatsApp:



Como você está se sentindo?

TIME HUMANIDADES

2021

ATENDIMENTO PONTUAL E REDE DE CONVERSA

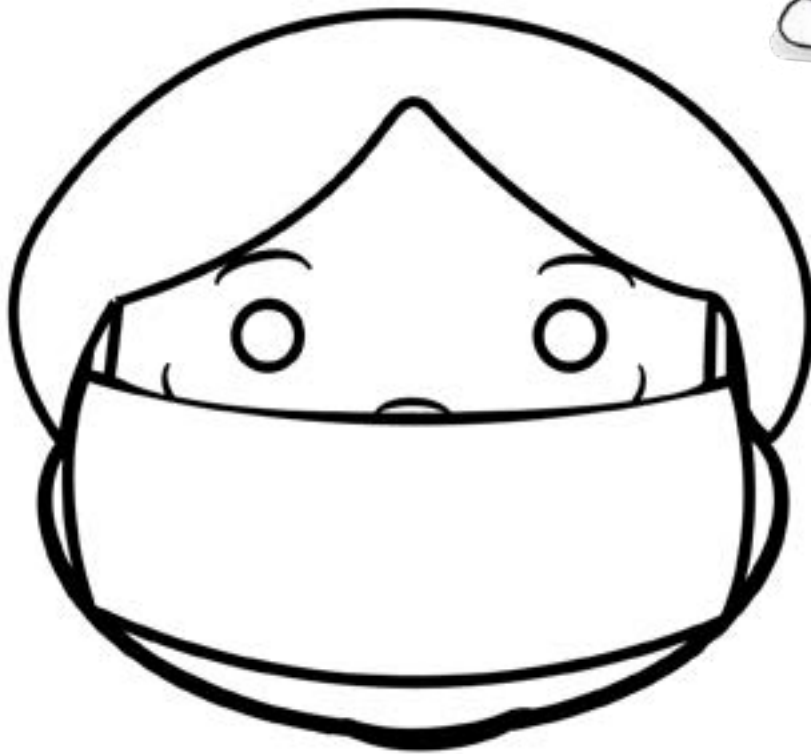
Apoio psicológico pontual em época de pandemia.

Contato pelo whatsapp: 21- 99609.9346

Hora de Brincar!

Todos nós sabemos como é importante usar a máscara para a nossa proteção.

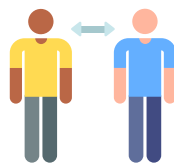
**Decore esta máscara do seu jeitinho!
Pode desenhar e pintar como quiser.**



CONTRA O COVID-19, SEMPRE:



Lave as mãos, use álcool gel e limpe superfícies.



Mantenha distância das pessoas e não participe de aglomerações.



Use máscara, com cuidado ao retirar. Higienize após uso.

Desafio Brigada de Incêndio - Alternativa correta: letra E