

# REDE **MAIS**

ANO 4 | Nº 47 | NOVEMBRO DE 2019

## EM REVISTA

### EU **AMO** O MEU TRABALHO pág. 11

**REINAUGURAÇÃO DA  
REDEMAIS SERVE BEM  
CIDADE DA ESPERANÇA**

pág. 3

**A REDEMAIS J.ARAÚJO  
GANHOU O TÍTULO DE  
MELHOR SUPERMERCADO  
DE CRUZETA/RN**

pág. 4

**A REDEMAIS DEU INÍCIO  
À ESCOLA DO VAREJO**

pág. 6



# EDITORIAL



Revista  
RedeMAIS  
Edição  
de outubro  
de 2019



Revista  
RedeMAIS  
Edição  
de novembro  
de 2019

Com muito conteúdo e boas leituras, a edição passada da revista RedeMAIS trouxe como matéria principal o tema “Inovação: Dê o primeiro passo e cresça em sua carreira” e ainda, contemplou a reinauguração da RedeMAIS Venâncio em Currais Novos e a inauguração do primeiro Atacarejo da Rede, o Leva MAIS. A edição atual está repleta de matérias envolventes, a começar pela reinauguração da RedeMAIS Serve Bem Cidade da Esperança; além disso, você poderá conferir como foi o início do projeto “Escola do Varejo” nas lojas RedeMAIS e muito mais! A edição está incrível, não perca!

## CRESCENDO JUNTO

Colaborador: **Welson David**  
Função: **Gerenciador de frios**  
Loja: **RedeMAIS Serve Bem Cidade da Esperança**

“Sou Welson David, tenho 26 anos e iniciei minha trajetória na RedeMAIS Serve Bem Planalto em agosto de 2014, como balconista de frios. Sempre procurei dar o meu melhor, atender com excelência, ter foco no trabalho, aprender de tudo um pouco e não me limitei apenas ao atendimento, pois sempre tive curiosidade e vontade de crescer. Sai do balcão de atendimento e fui trabalhar na produção, lá aprendi muitas coisas e recebi a missão de tirar férias do gerenciador do setor. Só tenho a agradecer a família MJ de Gois pela confiança que sempre depositaram em mim. Tenho a empresa como uma escola, a RedeMAIS dá muitas oportunidades, basta agarrarmos e fazermos a nossa parte para crescermos profissionalmente. Hoje, exerço a função de gerenciador de frios da RedeMAIS Serve Bem Cidade da Esperança. Tenho uma equipe que me ajuda muito e juntos procuramos fazer o melhor para o setor e para os nossos clientes.”



## REINAUGURAÇÃO DA REDEMAIS SERVE BEM CIDADE DA ESPERANÇA

Em clima de grande festa, aconteceu em outubro, dia 4, a reinauguração da RedeMAIS Serve Bem Cidade da Esperança. A loja do associado Jurandi Gois passou a contar com uma estrutura moderna, climatizada, com novo layout, novas prateleiras, freezers e com 12 checkouts na frente de loja. Os clientes que conheceram a nova loja, para aproveitar todas as ofertas do encarte interno, eram recebidos pelo garoto propaganda Nathan Reuel e por promotores das mais diversas marcas parceiras que realizaram ao longo do dia degustações, sorteios e entrega de prêmios. “O associado Jurandi fez questão de participar de todos os momentos e recebia pessoalmente clientes e amigos que chegavam a toda hora com muitos elogios pela nova estrutura da loja”, pontuou Alineane Alves, gestora de RH.



## A REDEMAIS **J. ARAÚJO** GANHOU O TÍTULO DE **MELHOR SUPERMERCADO** DE CRUZETA/RN

No dia 3 de outubro, no Centro Municipal de Atividades Sociais e Culturais de Cruzeta/RN, aconteceu uma solenidade que tinha como objetivo reunir e premiar os empresários da região, apontando os melhores do ano 2018/2019. A RedeMAIS J. Araújo foi contemplada com o diploma de consagração pública de melhor supermercado da cidade de Cruzeta/RN. A loja obteve 73,2% de aprovação no segmento supermercadista. A pesquisa foi feita através de opinião pública de diversas pessoas da cidade, no mês de setembro. Vale ressaltar, ainda, que o setor de açougue da loja também foi escolhido como o melhor do ano. O sócio-diretor da loja, Joseni Goes, acompanhado de sua esposa Edna Lucimar, recebeu pelas mãos do diretor da SEMARPES a premiação. “Esse tipo de conquista reflete no empenho contínuo dos colaboradores em atender com carinho e atenção os nossos clientes. Agradeço a cada um que nos reconhece e nos valoriza. Esses títulos nos comprometem e nos motivam ainda mais para servir com zelo às pessoas que vem até a nossa loja”, relatou Joseni Goes.



## A REDEMAIS J. ARAÚJO ABRE AS PORTAS PARA A **IMAGEM PEREGRINA** EM PERÍODO DE FESTA DA **PADROEIRA**

Em preparação para a festa da padroeira da cidade, a RedeMAIS J. Araújo recebeu a imagem peregrina de Nossa Senhora dos Remédios. Os colaboradores montaram, com todo zelo e carinho, um espaço para a imagem da padroeira da cidade de Cruzeta/RN, desejando que ela derrame bênçãos aos colaboradores, clientes e visitantes.



## CENTRAL DE DISTRIBUIÇÃO REALIZOU AS **ELEIÇÕES DA CIPA**

A Central de Distribuição RedeMAIS realizou a eleição para a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA). A equipe é formada pelos colaboradores Pedro Lucas, Marcela Lima, William Roberto e Jandeilson Pedro. “A eleição da CIPA representa um grande avanço no nosso ambiente de trabalho, para que haja uma maior preocupação e cuidado quanto à saúde de todos os nossos colaboradores”, afirmou Rafael Vitorino, gestor de logística da Central de Distribuição.



## A ARTE DE COMPREENDER A **CENTRAL DE DISTRIBUIÇÃO**

Colaborador: **Pablo Diego**

Cargo: **Encarregado de depósito da Central de Distribuição**



### 1. Qual o impacto da Central de Distribuição para a RedeMAIS?

A central de Distribuição representa atualmente 40% das compras de mercadorias de nossas lojas, bem como tem papel extremamente importante na aproximação com grandes indústrias. Com nossos grandes volumes de compras, conseguimos bons negócios e a viabilização de melhores preços e prazos para os nossos associados.

### 2. Quais são as principais funções delegadas para esse setor?

Temos os auxiliares, os quais descarregam e carregam os caminhões; empilhadores, responsáveis por acomodar as mercadorias nos seus respectivos lugares; conferentes, que recebem e despacham as mercadorias; os camaristas que acomodam todos os produtos resfriados e congelados nas câmaras frias.

### 3. Entendendo todos esses fatores, quais são os projetos implantados que proporcionaram a melhoria do setor?

Instalamos um sistema WMS que otimiza tanto a organização quanto os problemas voltados a validade de produtos, separação de mercadorias buscando sempre o “erro zero”, facilidade de localização de produtos, dentre outros benefícios que o sistema nos propõe. Implantamos o segundo turno, através do qual buscamos melhorar a separação e conferência de mercadorias, e, para isso acontecer, temos uma meta: diminuir de 48h para 24h o tempo levado do pedido feito pela loja até a mercadoria pronta para despacho. E, recentemente, implantamos a CIPA e buscamos sempre treinar e capacitar nossos colaboradores.

### 4. Quais foram as suas primeiras impressões ao iniciar neste cargo e o sentimento de fazer parte da Central de Distribuição RedeMAIS?

Foram as melhores possíveis! Embora seja um grande desafio desenvolver e trabalhar com pessoas, deparei-me com uma grande responsabilidade de participar da gestão do CD RedeMAIS. Sinto-me motivado e feliz por participar de uma empresa que valoriza seus colaboradores e faz valer sua missão e visão. Me sinto totalmente parte dela, sei que posso fazer meu melhor e serei valorizado por isso.



## A REDEMAIS DEU INÍCIO À ESCOLA DO VAREJO

Com o objetivo de aperfeiçoar os profissionais, o treinamento da Escola vem recebendo muitos elogios por parte dos colaboradores. “É muito bom ver o quanto a RedeMAIS vem investindo e se dedicando em prol do conhecimento e aperfeiçoamento das equipes. Sem dúvidas, todos os frutos que estão sendo plantados, serão colhidos. A Escola já está sendo um sucesso e na loja tem tido muita aprovação de todos”, ressaltou Ana Luíza, psicóloga da RedeMAIS J.Araújo.



RedeMAIS Avenida 9



RedeMAIS Comprebem Cidade da Esperança



RedeMAIS João Câmara



RedeMAIS Macau



RedeMAIS Venâncio



RedeMAIS Veneza



RedeMAIS J. Araújo

## O QUE TE ENCANTA?

NA REDEMAIS SANTA CRUZ



**BRUNA CONCEIÇÃO**  
ASSISTENTE FINANCEIRA

“A RedeMAIS Supermercados é uma empresa que nos dá oportunidades e reconhece o trabalho dos colaboradores, proporcionando assim um ambiente agradável de trabalho. Ela nos dá liberdade para nos expressarmos, sendo possível assim, melhorar o nosso dia a dia. A empresa investe no crescimento profissional e acredita no colaborador. Tenho muito orgulho de fazer parte da RedeMAIS Santa Cruz.”



**ÍCARO RODRIGUES**  
AUXILIAR DE CPD

“Fazer parte da RedeMAIS Santa Cruz é muito gratificante! Aqui somos desafiados a sermos melhores a cada dia que passa, aprender coisas novas, vencer obstáculos, buscar sonhos e ter coragem para enfrentar os problemas do dia a dia. Além de acreditar na cultura da empresa, tenho muito orgulho de estar na RedeMAIS Santa Cruz desde a abertura. Além disso, o sentimento de crescer juntamente com a empresa é enorme, o que alimenta ainda mais a motivação no trabalho.”



**MACIEL AUGUSTO**  
ENCARREGADO DE PORTARIA

“O que mais me encanta na RedeMAIS Santa Cruz é o sucesso da empresa! Desde quando fui contratado, tenho em meu coração o desejo de ver a cada dia nossa empresa crescer mais e mais! Temos uma estrutura excelente, um patrão ótimo, uma equipe muito boa, e, acima de tudo, temos vários servos de Deus que oram pelo sucesso da RedeMAIS Santa Cruz! Sou grato pela oportunidade de fazer parte desse sucesso desde o começo da loja! O desejo de vestir a camisa dessa empresa está vivo no meu coração todos dias que venho trabalhar”.

### INGREDIENTES:

#### Etapa 1: Esponja

Sal - 50g  
Açúcar - 300g  
Farinha de Trigo especial - 2kg  
Fermento seco - 50 ml  
Água - 1 litro

#### Etapa 2:

Farinha de Trigo especial - 3kg  
Açúcar - 700g  
Sal - 50g  
anha - 250g  
Leite de coco 250g  
Erva doce, canela e Cravo a gosto  
Chocolate em pó 50% - 180g  
Ovos - 10 unidades

### MODO DE PREPARO:

#### Etapa 1:

- Em uma batedeira, coloque todos os ingredientes. Misture bem;
- Deixe a massa descansar por aproximadamente 2 horas.

#### Etapa 2:

- Adicione na batedeira os demais ingredientes e a massa, exceto a farinha;
- Deixe misturar bem;
- Adicione 1,5 litros de água;
- Acrescente a farinha mexendo em velocidade lenta, por aproximadamente 10 /15 min;
- Separe 1/3 da massa e coloque o chocolate em pó;
- Leve a massa branca ao cilindro, estire a massa;
- Leve a massa com chocolate ao cilindro, estire a massa;
- Junte as massas e enrole-as do tamanho desejado;
- Deixe a massa descansar por aproximadamente 3 horas;
- Coloque para assar no forno a 170°, por aproximadamente 30 /35 min;
- Retire o pão do forno e sirva.

O pão recife é uma opção imperdível para quem vem a RedeMAIS Venâncio, além de ser o carro-chefe da nossa padaria!

## Receita do Padeiro

### PÃO RECIFE

Por Gerônimo Felipe, mestre de padaria da RedeMAIS Venâncio



# A REDEMAIS ALECRIM REALIZOU O PROJETO "CAFÉ COM O GERENTE"

A RedeMAIS Alecrim iniciou um novo projeto "Café com o gerente", que tem como objetivo ouvir as ideias, sugestões e dificuldades dos colaboradores. Esse momento acontecerá uma vez por semana, contando com a presença do gerente e de um colaborador representante de cada setor. O primeiro encontro foi muito enriquecedor e proporcionou interação entre os presentes.



# ENCERRAMENTO DO WORKSHOP DA EQUIPE DO CARTÃO REDEMAIS

Durante o ano, a gestora Giselle Silva, disponibilizou à equipe conteúdos essenciais para o desenvolvimento dos colaboradores que trabalham com o cartão RedeMAIS, através de quatro encontros, com a participação do instrutor Flávio Emílio. Em outubro, dia 8, no último encontro, foi comemorado os três anos da operação do cartão RedeMAIS/Fortbrasil, com o sorteio de brindes para os participantes.



# Talento REDEMAIS



O colaborador Fábio Vegne, motorista da RedeMAIS J. Araújo, dá um show de talento no ciclismo. Fábio participa de um grupo de ciclistas da cidade (Cruzeta/RN), chamado "Feras Bike", e se aventura pela região do Seridó pedalando vários km, além de participar de trilhas e competições. O atleta possui muito destaque na sua habilidade com a bicicleta e leva o esporte como hobby em sua vida!



Fábio Vegne RedeMAIS J. Araújo

# A REDEMAIS VENEZA E ROSA DOS VENTOS COMEMORARAM O DIA DO CLIENTE

Com sentimento de gratidão, as lojas Veneza e Rosa dos Ventos não deixaram passar em branco o dia daqueles que fazem parte da história da RedeMAIS: os Clientes. Em Rosa dos Ventos esse dia foi comemorado com um grande passeio ciclístico que reuniu clientes, colaboradores e a diretoria. Já em Veneza, os clientes foram prestigiados por um momento de cuidado com a saúde física e mental, com palestras, orientações, aferição de pressão arterial e um coffee break.



RedeMAIS Rosa dos Ventos



RedeMAIS Rosa dos Ventos



RedeMAIS Veneza



RedeMAIS Rosa dos Ventos



RedeMAIS Veneza

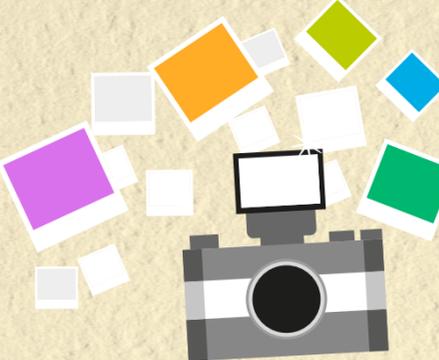


RedeMAIS Veneza

**brilux**  
BASTA UMA TAMPINHA  
LAVA ROUPAS LÍQUIDO

# Simplifica

# Se tá limpo é Brilux



# MURAL REDEMAIS



Comemoração do Dia do Vendedor na RedeMAIS Veneza



A RedeMAIS Rosa dos Ventos realizou reunião com a frente de loja sobre vendas



Comemoração do Dia do Vendedor na RedeMAIS Rosa dos Ventos



A RedeMAIS Pajuçara comemorou os aniversariantes do mês



A RedeMAIS São Gonçalo comemorou os aniversariantes do mês



Alusão ao Setembro Amarelo na RedeMAIS Veneza com a palestra "E Preciso Saber Viver"



Colaboradores Josenilda Cabral e Leandro Venâncio, da RedeMAIS Veneza, participaram da Meia Maratona do Sol

# EU AMO O MEU TRABALHO



Raimunda Oliveira - balconista de padaria da RedeMAIS Serve Bem Parnamirim

O trabalho é a atividade física ou intelectual realizada pelo ser humano, cujo objetivo é fazer, transformar ou obter algo para a realização pessoal e desenvolvimento econômico. Encontrar um trabalho que seja satisfatório, não somente enriquece, mas também aumenta as possibilidades de que o resultado do empenho seja de maior qualidade. Para Raimunda Oliveira, balconista de padaria da RedeMAIS Serve Bem Parnamirim, quando temos amor pelo que fazemos, nos dedicamos a função de uma forma segura, tranquila e confiante para vencer e ser um referencial. "A empresa precisa de uma equipe comprometida e com muito amor. Eu amo meu trabalho! O amor pelo emprego proporciona ao ser humano experiências extraordinárias. Esse sentimento de conquista leva o profissional a valorizar o que faz, e a dedicação promove resultados satisfatórios para quem pratica", acrescentou Raimunda.

Ter paixão pelo o emprego supõe metas cumpridas e motivação para aquelas que ainda estão por vir. "Além de firmar relacionamentos com os colegas no ambiente de trabalho, o amor completa, impulsiona o trabalhador a atingir a excelência em suas tarefas; ter paixão pelo que faz é demonstrar que se preocupa com os outros, que acredita nas

suas capacidades, e que o resultado deles é o sucesso. É amar o que faz; é acordar todos os dias e saber que tem um compromisso com a empresa, onde temos a oportunidade de atingir metas. O crescimento da empresa vem com o amor do funcionário comprometido em ajudá-lo a alcançar os seus objetivos", finalizou Raimunda.

Portanto, as atividades vão ocupar uma boa parte da vida, e a única forma de ficar verdadeiramente satisfeito é fazê-las com amor, gerando bons frutos e um ótimo desempenho.



# VOCÊ IMPRESSIONA POR...



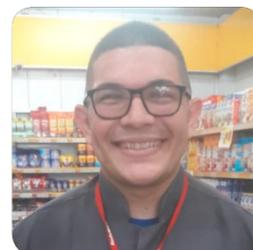
Bruno Ferreira - Central de Distribuição - **EDUCAÇÃO**



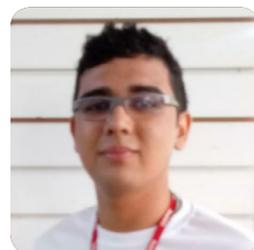
Bruno José - RedeMAIS Pajuçara - **ATENDIMENTO**



Camila Ferreira - RedeMAIS São José de Mipibu - **RESPONSABILIDADE**



Cícero Augusto - RedeMAIS Nova Cruz - **DEDICAÇÃO**



Gledson Wegno - RedeMAIS Veneza - **PROATIVIDADE**



Jackson Silva - RedeMAIS Rosa dos Ventos - **AGILIDADE**



Jefferson Nascimento - RedeMAIS Redinha - **PRESTATIVIDADE**



Jonathan Cristiano - RedeMAIS Venâncio - **SUPERAÇÃO**



José Jamilson - RedeMAIS Santa Cruz - **ALEGRIA**



José Nailson - RedeMAIS Avenida 9 - **GENEROSIDADE**



Josean Gomes - RedeMAIS Macau - **PRESTATIVIDADE**



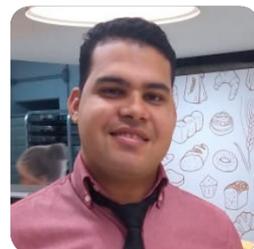
Juçara Leila - RedeMAIS J.Araújo - **AGILIDADE**



Jucelino Marques - RedeMAIS Serve Bem Cidade da Esperança - **COMPROMETIMENTO**



Leonardo Lima - RedeMAIS Serve Bem Parnamirim - **COMPROMETIMENTO**



Lucas Luigi - RedeMAIS Comprebem Cidade da Esperança - **ATENDIMENTO**



Lucas Matheus - RedeMAIS Serve Bem Planalto - **SIMPATIA**



Magna Jaciara - RedeMAIS João Câmara - **SIMPATIA**



Paulo Lopes - RedeMAIS Alecrim - **COMPROMETIMENTO**



Pedro Emanuel - RedeMAIS São Gonçalo - **ATENDIMENTO**



Sebastião Varela - RedeMAIS Serve Bem Felipe Camarão - **ZELO PELO TRABALHO**



Benedito Braz - RedeMAIS Opção 1 - **ATENÇÃO**



Thiago Fernandes - Escritório Central - **CRIATIVIDADE**



José Leomar - RedeMAIS Opção 2 - **DETERMINAÇÃO**

## DIALOGAMAIS: COMUNICAÇÃO COMO UMA FERRAMENTA PARA **LIDERAR**

O mês de setembro foi concluído com o treinamento DialogaMAIS na RedeMAIS Rosa dos Ventos. O momento trouxe conteúdos que visaram melhorar a comunicação dos líderes com os seus liderados. “Esse treinamento nos ajudou a enxergar as falhas que realizávamos no processo de comunicação e orientou a exercitar essa prática de forma correta. Foi muito gratificante todo aprendizado”, relatou Francicleide Farias, responsável pelo setor de ouvidoria.



## DIALOGAMAIS: DESENVOLVENDO A **EMPATIA**

Aprofundando a discussão e reflexão sobre a importância da “Comunicação não violenta” nas equipes, a RedeMAIS Veneza e Rosa dos Ventos desenvolveram mais um treinamento do projeto “DialogaMAIS”. A primeira turma a participar foi a loja Veneza! “Durante o momento os colaboradores puderam desenvolver a arte de ‘se colocar no lugar do outro’, o que é chamado de ‘Empatia’! Ela que é uma grande aliada para a promoção de uma comunicação saudável e positiva”, ressaltou Hyanna Kelly, estagiária de psicologia da RedeMAIS Veneza e Rosa dos Ventos.



NO  
VEM  
BRO

**X**

AZUL

**RedeMAIS**  
SUPERMERCADOS

# TREINAMENTO DE “DESENVOLVIMENTO DA LIDERANÇA” PARA GERENCIADORES FOI REALIZADO NAS LOJAS SERVE BEM, EM NATAL

A qualificação dos colaboradores é uma preocupação constante do RH, por isso, o setor investe em frequentes treinamentos. Em setembro, o workshop “Comunicação não violenta” foi realizado na RedeMAIS Serve Bem Planalto, Cidade da Esperança e Felipe Camarão e contou com a participação dos gerenciadores. “O treinamento mostrou a importância de estabelecer relações de parceria e cooperação entre as pessoas, além de uma comunicação eficaz e com empatia”, pontuou Alineane Alves, gestora de RH das lojas.



# AÇÃO VOLTADA PARA A SAÚDE ACONTECEU NA REDEMAIS MACAU

Em setembro, dia 28, a RedeMAIS Macau promoveu uma ação em parceria com a “Drogaria Timoneiros” e com os fornecedores “Estar Bem” e “Pão Cadice”. O momento foi marcado por muita degustação e foi possível realizar teste de glicemia e aferição da pressão arterial, além de promoções e animação.



# COZINHA MÓVEL SÃO BRAZ NA REDEMAIS J. ARAÚJO

No final do mês de setembro, a RedeMAIS J. Araújo recebeu a cozinha móvel São Braz. Com várias degustações sendo oferecidas, o Bom Vizinho de Cruzeta convidou os clientes para tomar um café da manhã diferente. A ação foi um sucesso!





# PARABÉNS PRA VOCÊ



- Comprebem Cid. Esperança
- RedeMAIS Alecrim
- S. J. Mipibu
- Veneza
- Nova Cruz
- São Gonçalo
- Serve Bem Parnamirim
- Serve Bem Felipe Camarão
- Rosa dos Ventos
- J. Araújo
- João Câmara
- Macau
- Escritório Central
- Venâncio
- Santa Cruz
- Pajuçara
- Serve Bem Planalto
- Serve Bem Cid. Esperança
- Central de Distribuição
- Opção 2
- RedeMAIS Avenida 9
- Redinha



## DICA DO GERENTE



“O atendimento tem que ser de forma natural. É muito importante atender bem, procurar compreender, entender as necessidades do cliente e satisfazer os seus desejos. O cliente vem a nossa loja em busca de algum produto para suprir a sua necessidade, mas quando ele se depara com pessoas (colaboradores) que lhe acolhem com um sorriso no rosto ou gestos que demonstrem satisfação em atendê-lo, faz uma grande diferença. Afinal, quem não gosta de ser bem atendido!? É prazeroso receber e satisfazer o cliente.”

## AS CRIANÇAS DO “CENTRO EDUCACIONAL POSITIVO” VISITARAM A REDEMAIS SÃO GONÇALO

Em setembro, dia 24, a RedeMAIS São Gonçalo recebeu uma visita das crianças do “CEP- Centro Educacional Positivo”, que foram acompanhadas pelos professores e monitores. No momento, as crianças aprenderam um pouco sobre como escolher bons produtos e compraram material para produzirem brigadeiro. “Muito rico esse momento com eles. Vemos a necessidade de ensiná-los desde bem pequenos o valor das coisas, do nosso trabalho, ensinando e preparando-os para a vida”, disse Lindemercia Filgueira, subgerente da RedeMAIS São Gonçalo.



# DICA DA NUTRI

## APRENDA A DIFERENÇA ENTRE INTEGRAL, DIET, LIGHT, SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE

Nos dias atuais se fala muito sobre alimentação saudável. Essa questão vem se desenvolvendo a cada dia e com esse crescimento temos muitas opções nas prateleiras dos supermercados. Entretanto, algumas pessoas ainda não compreendem muito bem a diferença entre cada produto. Sendo assim, é necessário a orientação e conhecimento dessa variedade de produtos.

• **Integral:** É a maneira que chamamos o alimento, que apesar de ser industrializado, manteve suas características e sua totalidade dos nutrientes essenciais, conforme quando é colhido na natureza. Como exemplo o arroz integral.

• **Diet:** É um alimento industrializado e que na sua composição foi retirado ou reduzido algum nutriente que pode ser carboidratos, açúcar, sal, lactose e ou gordura.

• **Light:** Os alimentos light são aqueles que foram reduzidos em 25% de algum nutriente de sua composição. Não sendo especificamente calorias, mas pode ter sido em gordura, proteína, açúcar, sal e ou qualquer outro nutriente.

• **Glúten:** O glúten é uma proteína que está presente em vários alimentos como no trigo, centeio e cevada. Exemplos deles são: biscoitos, bolos, bolachas, pães, torradas, cerveja e qualquer alimento que leve trigo em sua composição. A ingestão de alimentos com esses cereais faz mal para indivíduos que têm intolerância ao glúten, como os doentes celíacos, pois não conseguem digerir a proteína e se consumirem tem sintomas, como: diarreia, dor e inchaço abdominal. Os alimentos sem glúten, a indústria retira essa proteína para que os intolerantes possam consumir sem apresentar sintomas.

• **Lactose:** A lactose é o açúcar presente no leite e seus derivados, como: manteiga, queijos e outros produtos lácteos. Alguns indivíduos tem a intolerância à lactose (alergia ao leite) a incapacidade de digerir lactose. Os sintomas ao consumir são: náusea, dor abdominal, irritação intestinal, diarreia, vômito e entre outros. Dessa forma a indústria desenvolveu a maneira de inserir nos produtos industrializados a enzima lactase para que essas pessoas possam fazer o consumo desses alimentos e seu organismo realize a digestão normalmente.



Regiane Pereira - Nutricionista da RedeMAIS Serve Bem Parnamirim, Nova Cruz e Santa Cruz

## GESTORES DA REDEMAIS VENEZA E ROSA DOS VENTOS PARTICIPAM DO "CURSO DE GERENTES" DA ASSURN

Gestores da RedeMAIS Venezia e Rosa dos Ventos estão ampliando o conhecimento no "Curso de Gerentes" ofertado pela ASSURN. Em depoimento, o encarregado de hortifrúti, José Cleodon relatou: "estou vivendo um precioso momento de crescimento profissional, aprendendo com pessoas competentes e que me deixam com mais vontade de crescer". Marcos Bruno, encarregado de açougue e frios, que também participa da formação, acrescentou: "Fico grato pela Rede estar confiando no meu potencial e me dando oportunidades para aprimorar meu conhecimento e experiência profissional".



## TREINAMENTO DE COMBATE A INCÊNDIOS ACONTECEU NA REDEMAIS J. ARAÚJO

Em outubro, dia 7, os colaboradores da RedeMAIS J. Araújo participaram do "Treinamento de Combate a Incêndios". A ocasião foi dividida em duas partes: teórica e prática, e todos puderam aprender como prevenir um princípio de incêndio na loja, bem como a fazer a evacuação de pessoas da melhor forma possível. Os ensinamentos ficaram por conta de Francenildo Nascimento, bombeiro civil, acompanhado de André Luiz e Joan Carlos, engenheiro de segurança do trabalho e técnico de segurança do trabalho, respectivamente.



## CAÇA PALAVRAS

Encontre as palavras no quadro.

RESPOSTA

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

- CADEIRA
- CALHAMBEQUE
- CAMA
- CAMINHÃO
- CANGURU
- CARACOL
- CARTA
- CARTOLA
- CASA
- CASTELO

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

- CASTELO
- CASA
- CARTOLA
- CARTA
- CARACOL
- CANGURU
- CAMINHÃO
- CAMA
- CALHAMBEQUE
- CADEIRA



# Condor

Todo cuidado para você e sua casa



PROMOÇÃO

# renda extra

Para você ter o melhor ano da sua vida

1 **Compre produtos Condor**

2 **Cadastre o comprovante fiscal em:**  
[rendaextracondor.com.br](http://rendaextracondor.com.br)

3 **Guarde-o e acompanhe os sorteios**

Cada produto é igual a **1 número da sorte**

**Escovas Dentais valem 2**

Você concorre a

# 10 mil reais\* por mês, durante 1 ano

\*120 mil reais de uma vez

E ainda serão sorteados **90 prêmios de**

# mil reais\* e

durante a promoção

**milhares de prêmios instantâneos**



Produtos Condor & Recargas de Celular

Certificados de Autorização SECAP nº 04.003216/2019 e nº 05.003257/2019. Leia os regulamentos completos da promoção e as datas dos sorteios em [www.rendaextracondor.com.br](http://www.rendaextracondor.com.br). Período de participação de 15/08/19 a 12/11/19. Imagens meramente ilustrativas. **GUARDE TODOS OS COMPROVANTES FISCAIS CADASTRADOS.** \*Prêmio entregue em cartão de débito bloqueado para saque.