

REDE **MAIS**

EM REVISTA

ANO 5 | Nº 56 | AGOSTO DE 2020

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

pág. 11

COLABORADORES SÃO RECONHECIDOS PELO TEMPO DE EMPRESA

pág. 13

REDEMAIS COMPREBEM CIDADE DA ESPERANÇA INOVOU COM MIX DE PRODUTOS NA PADARIA

pág. 15

REDEMAIS VENEZA E ROSA DOS VENTOS INCIAM O PROJETO: PAUSAR & RELAXAR & ACOLHER & RH

pág. 19



CORONAVÍRUS:

PREVENÇÃO QUE LEVA À PROTEÇÃO

O Brasil e o mundo estão enfrentando um grande desafio atualmente. O COVID-19, também conhecido como Coronavírus. A melhor arma que temos para combatê-lo é a prevenção. Por isso, a REDE MAIS reuniu algumas informações importantes que podem ser decisivas para reduzir a transmissão do vírus. Juntos, podemos fazer MAIS!

ATTITUDES SIMPLES PARA EVITAR O VÍRUS:



- LAVE AS MÃOS OU HIGIENIZE COM ÁLCOOL GEL

Esta é a regra número 1 da prevenção. É preciso lavar as mãos sempre que chegar em casa ou depois de ter tocado em objetos que tenham tido contato com outras pessoas. O álcool em gel 70 graus é um importante aliado para higienizar mãos e objetos diversos de forma rápida e prática.

- NÃO ESQUEÇA DA MÁSCARA

Agora, o uso da máscara é obrigatório. Não esqueça a sua.

- CUBRA A BOCA E O NARIZ AO TOSSIR

Um dos principais meios de transmissão é o contato com o vírus decorrente da tosse. Por isso, caso precise tossir, cubra a boca e o nariz com o braço.

- EVITE TOCAR O ROSTO

Em caso de contaminação, o vírus costuma circular livremente nas imediações da boca e do nariz. Por isso, evite tocar o rosto com as mãos.

- EVITE AGLOMERAÇÕES

Muitos eventos foram cancelados, mas também cabe a nós evitar frequentar lugares com um ajuntamento grande de pessoas.

- RESPEITE A DISTÂNCIA DE 1,5M

Na rua e em qualquer estabelecimento é fundamental respeitar a distância segura de 1,5m das outras pessoas.

- SE PUDER, FIQUE EM CASA

Mantendo o isolamento, você evita contato com pessoas infectadas e não se torna você próprio um transmissor involuntário do vírus.

- VENHA SOZINHO AO BOM VIZINHO

Assim como os demais estabelecimentos comerciais, é permitida a entrada de apenas uma pessoa por família. Esta medida evita aglomerações e o risco de contágio.

- EVITE CONTATO SE ESTIVER DOENTE

Se você apresentar sintomas de gripe ou resfriado, evite ter contato com qualquer pessoa. Observe. Sintomas como perda de olfato e paladar, forte dor de cabeça e febre são típicos da Covid-19.

- PROTEJA OS IDOSOS

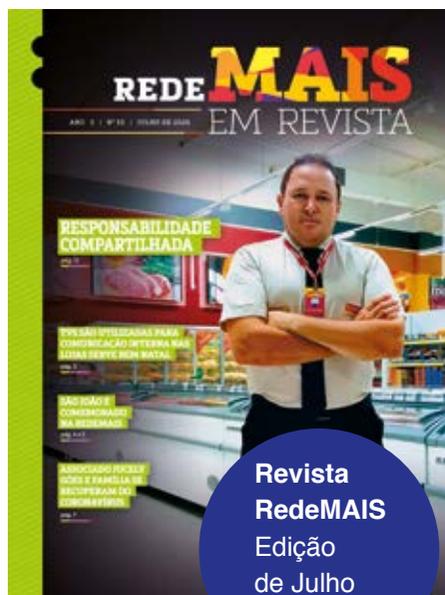
A alta taxa de contaminação afeta sobretudo as pessoas maiores de 60 anos e pode trazer complicações severas e até levar à morte. Por isso, converse com seus pais e avós sobre a necessidade de eles ficarem em casa e terem o mínimo contato possível com outras pessoas.

- GRUPOS DE RISCO

Pessoas hipertensas, asmáticas, fumantes, diabéticas e vítimas de outras doenças respiratórias também são mais vulneráveis ao vírus. Se você fizer parte destes grupos de risco, tome bastante cuidado.

A REDE MAIS ESTÁ AO SEU LADO PARA VENCER MAIS ESTE DESAFIO. VAMOS ESPALHAR AS INFORMAÇÕES CORRETAS. SE CADA UM FIZER SUA PARTE, PODEREMOS SALVAR MUITAS VIDAS.

EDITORIAL



Revista
RedeMAIS
Edição
de Julho
de 2020



Revista
RedeMAIS
Edição
de Agosto
de 2020

Gostou da edição passada? Essa promete ainda mais! Fique atento até as últimas páginas para conferir todas as novidades. Em julho, você acompanhou as comemorações do São João, a homenagem aos colaboradores e setores destaques das unidades Serve Bem Natal e o projeto “Dona de mim”. Esta edição traz uma temática super relevante “A importância do autoconhecimento”. Além disso, vocês irão conhecer o projeto “Pausar & relaxar & acolher & rh”, da RedeMAIS Veneza e Rosa dos Ventos, e muito mais! Fique ligado e confira tudo que esse mês incrível trouxe de bom na RedeMAIS. Boa leitura!

EU SOU CAPA DE REVISTA



Maria Conceição,
Auxiliar de Escritório da RedeMAIS Pajuçara e São Gonçalo

“ Falar da minha trajetória na RedeMais é sempre muito gratificante. Já são mais de 17 anos trabalhando nesta empresa, e a cada dia que passa percebo o quanto sou realizada por fazer parte desta família. Em primeiro lugar, tenho que agradecer a Deus, por tudo que tem feito em minha vida, e por ter me concedido a oportunidade de fazer o que gosto. Também sou bastante grata ao meu patrão, e a todos os amigos, colaboradores e clientes, que fiz durante essa jornada. Através da REDEMAIS, consegui realizar não só sonhos profissionais, mas também pessoais, que me tornam cada vez mais feliz e satisfeita pelo trabalho que exerço. E no momento em que estamos vivendo, me orgulha fazer parte desta empresa, que preza pela saúde dos seus funcionários e clientes. ”

Mural da Positividade



Adley Cunha
RedeMAIS Comprebem Cid. da Esperança

“É tempo de ter esperança e de acreditar que dias melhores chegarão. Fé, paciência e perseverança têm o efeito mágico de fazer as dificuldades desaparecerem e os obstáculos sumirem.”



Allana Roseanne
RedeMAIS J.Araújo

“Não desanimem neste momento difícil que estamos passando, pois já vencemos várias batalhas na vida e, com fé em Deus, iremos vencer mais essa. Saibam que tudo na vida é passageiro, pensem positivo e mentalizem que dias melhores estão por vir.”



Cassio Alex
RedeMAIS Dix Sept Rosado

“Que juntos possamos transformar esse período de grande dificuldade em um start para um novo tempo, em união e solidariedade.”



Gustavo Cordeiro
RedeMAIS Rosa dos Ventos

“Use máscara e lave sempre as mãos. Vai dar tudo certo e, em breve, se Deus quiser vamos conseguir vencer essa luta contra o Covid-19.”



Diogo Felipe
RedeMAIS Serve Bem Felipe Camarão

“Estamos vivendo um momento em que as diferenças devem ser deixadas para trás, pois precisamos nos unir em um só propósito e sempre acreditar em um amanhã melhor. Trabalhando em união, podemos enfrentar a pandemia e sobreviver a mais uma batalha. No livro de Eclesiastes diz assim: ‘tudo tem o seu tempo determinado e há tempo para todo propósito debaixo do céu: há tempo de nascer e tempo de morrer; tempo de chorar e tempo de rir; tempo de abraçar e tempo de afastar-se; tempo de amar e tempo de aborrecer; tempo de guerra e tempo de paz.’ Agora é tempo de viver em união, assim nos tornamos mais fortes.”



Diana Azevedo
RedeMAIS Serve Bem Parnamirim

“O importante não é vencer, mas nunca perder a capacidade de insistir, persistir e jamais desistir!”



Iranilde Maria
LevaMAIS São José de Mipibu

“Mesmo em meio à pandemia continuaremos com o sorriso no rosto na esperança de dias melhores.”



Adriano Melo
RedeMAIS João Câmara

“É tempo de reflexão e união. Vamos exaltar amor, força, positividade e ajudar quem precisa. Ainda é possível colocar sorrisos em outros rostos, mesmo neste momento tão difícil.”



Anderlon Cleiton
RedeMAIS Opção 1

“Jesus sabe de todas as coisas, eu creio que tudo tem um propósito e que estamos aprendendo coisas positivas nesse momento. Esse período não é só desespero, mas também ensinamentos.”



José Ernani
RedeMAIS Opção 2

“Tenho muita esperança que tudo isso vai passar e com fé e amor vamos seguindo confiantes.”



Ana Luíza
RedeMAIS Veneza

“Acreditar que dias melhores virão é o que nos motiva e nos dá força nesses dias tão difíceis que estamos vivendo. Ter fé é o princípio de tudo.”



Kalina Bezerra
Central RedeMAIS

“Não, não está fácil. Mas devemos acordar todos os dias e nos alimentarmos da esperança que se encontra em nossos corações. É importante lembrar que ela é o símbolo da excelência do herói. Todos os dias ao ver os amigos que compõe a RedeMAIS, enxergo algo além de pessoas, observo heróis que desde o início estão possibilitando aos que precisam deste serviço essencial. Fico feliz em trabalhar com pessoas de excelência, acima de tudo, exemplos a serem seguidos. Obrigada, vocês são heróis da vida real.”



José Herisberto
RedeMAIS Serve Bem Cid. da Esperança

“Como diz no livro de 2 Coríntios: ‘em tudo somos atribulados; mas não angustiados; perplexos, mas não desanimados; perseguidos, mas não desamparados; abalados, mas não destruídos.’ Que possamos seguir sempre firmes.”



Jose Maria
RedeMAIS São Gonçalo

“Todos nós sabemos as dificuldades que as pessoas estão passando por conta da covid-19, mas uma coisa é certa, se continuarmos lavando as mãos com água e sabão, usando a máscara e mantendo o distanciamento social, juntos vamos vencer essa pandemia.”



Ramom Florêncio
RedeMAIS Santa Cruz

“Quando tudo isso passar, que continuemos a dar valor a um simples abraço, aperto de mão e a presença de nossos amigos e familiares. Sem dúvidas sairemos desse momento mais fortes e com muita vontade de viver.”



Vanessa Pedro
RedeMAIS Nova Cruz

“Nos afastar de quem amamos é uma prova de amor em meio a isso tudo, mas a tempestade irá se acalmar e ficará o aprendizado, o quanto vale um abraço, um aperto de mão e a empatia pelo próximo. Creio que dias melhores estão por vir e o mundo não será mais o mesmo.”



Lavinia Lenise
RedeMAIS Comprebem São José de Mipibu

“Não se desanime diante dos obstáculos, pois eles proporcionam oportunidades para sairmos mais fortes de uma situação.”



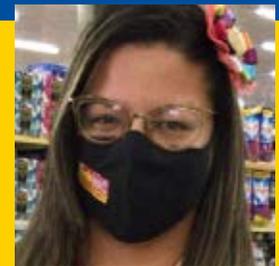
Maria da Conceição
RedeMAIS Alecrim

“Tudo pode estar confuso lá fora, mas no lugar de temermos, vamos nos encher de esperança, fé e acreditar que tudo isso irá deixar a gente mais forte e unido.”



Maria da Conceição
RedeMAIS Macau

“Unidos e com fé nós venceremos essa batalha! Deus, acima de tudo, não desampará ninguém. Em breve iremos retornar às nossas atividades normais, enquanto isso vamos continuar protegendo uns aos outros como uma família.”



Mayara Katiele
RedeMAIS Venâncio

“Que mesmo diante da atual situação que estamos vivendo, a gente possa unir forças e espalhar sempre mensagens positivas para o mundo. É necessário confiar em Deus e acreditar que isso vai passar!”



Karina Campos
Leva MAIS Ceará-Mirim

“Pensamento positivo é muito importante neste momento! Estamos de forma empática na certeza de que tudo vai dar certo.”



Katy Laila
RedeMAIS Pajuçara

“Mantenha sempre o foco nas suas objetividades, pense positivo, centralize a força que você tem para lutar e utilize a fé para vencer coisas maiores.”



Vyctor Matheus
RedeMAIS Serve Bem Planalto

“Não podemos esquecer que o segredo do sucesso é acreditar em você mesmo e nas suas capacidades.”

TREINAMENTO DE BOAS PRÁTICAS DE MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS FOI REALIZADO NA REDEMAIS VENEZA E ROSA DOS VENTOS



O treinamento de boas práticas na manipulação dos alimentos foi realizado visando garantir a saúde do manipulador, a boa conservação e integridade do alimento e matéria-prima, combater vetores e pragas, higiene pessoal do setor e das instalações. Durante o momento, todos os protocolos contra o covid-19 foram seguidos, a fim de diminuir os riscos de contaminação.

REDEMAIS SERVE BEM PLANALTO, CIDADE DA ESPERANÇA E FELIPE CAMARÃO UTILIZAM NOVA PRÁTICA PARA EMBALAGEM DE PRODUTOS



Diante do cenário atual de pandemia e com o objetivo de causar menos danos ao meio ambiente, as lojas Serve Bem Natal adotaram uma nova prática para a embalagem das compras dos clientes, embalando-as em caixas de papelão. A ideia que partiu do encarregado de frente de loja do Serve Bem Felipe Camarão, Raimundo Nonato, foi ampliada para as demais lojas do grupo e tem sido muito bem aceita pelos clientes. “Prefiro as caixas de papelão, pois sacola plástica é um enorme vilão para o meio ambiente. Gostaria que todos aderissem a essa prática, porque só assim, diminuindo o uso das sacolas, conseguiremos preservar o nosso planeta. Além disso, nesse período de pandemia, o uso das caixas facilita muito a higienização das mercadorias”, relatou Maria, cliente da RedeMAIS Serve Bem Cidade da Esperança.



RH PARA VOCÊ



Manoel Neto, gestor de Recursos Humanos da RedeMAIS Venâncio

“ Vou levar esta matéria para um ponto de vista pessoal, vou retratar qual o significado que o RH causou na minha vida. O RH é muito mais que um setor do supermercado, muito mais do que apenas uma profissão, representou pessoalmente uma oportunidade de conhecimento e amadurecimento. Foi através dele que me encontrei profissionalmente e descobri que meu perfil humano, direcionado ao convívio com pessoas, era capaz de me encher com uma satisfação desconhecida e orgulho das minhas ações na empresa.

Há pouco mais de 2 anos recebi a oportunidade de ser o gestor responsável do RH da RedeMAIS Venâncio, o que para muitos seria um sentimento de felicidade e gratidão,

para mim era o sentimento de medo e impotência de acreditar que possivelmente não era o momento certo. Eu conhecia o RH de forma indireta, trabalhando próximo da profissional responsável anterior a mim, e então com o suporte dela antes da sua saída da empresa eu enfrentei o desafio e me apaixonei e dei 110% de mim. Foi através dessa oportunidade que criei um sentimento muito forte pela minha empresa e pelo ramo supermercadista, pude conhecer mais a fundo todos os setores da loja e suas atribuições para o supermercado. Trabalhar no RH

não é tão fácil, é cheio de desafios e temos uma responsabilidade enorme quando se trata das intervenções para o desenvolvimento dos nossos colaboradores, mas é um setor enriquecedor e que me enche de gratidão em acompanhar de perto a evolução dos funcionários, assim como me causa satisfação em planejar todo um momento de celebração para nossa equipe e vê-los se entregando de cabeça em cada um desses momentos.

O RH é um setor chave dentro de qualquer organização e é um dos setores mais importantes, pois é através dele que temos a capacidade de desenvolver e acompanhar todos os funcionários e assim depositar nossas energias em busca de um amadurecimento profissional, proporcionando experiências únicas e positivas no ambiente de trabalho. Para mim, o RH representa uma evolução constante para o supermercado e para todos aqueles que estão inseridos na empresa.”

EU AMO A

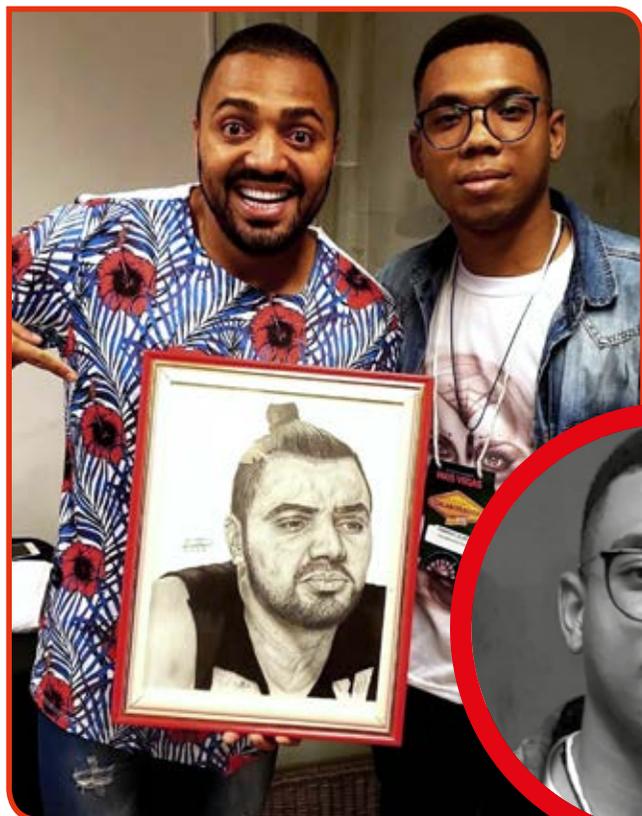


REDEMAIS



“ Eu amo a RedeMAIS porque há 20 anos eu entrei nessa empresa como um desconhecido e hoje eu tenho uma história muito bonita. Eu vi a RedeMAIS nascendo, crescendo e se tornando uma das principais marcas no comércio varejista. Foi graças a ela que eu atingi o meu objetivo de dar uma boa educação aos meus dois filhos. Hoje tenho o prazer de vê-los formados pela universidade federal e isso é um motivo de muito orgulho para mim e para a minha esposa que também se dedicou muito para dar o melhor para eles. Hoje nós temos a sensação de dever cumprido e a RedeMAIS acompanha a história da minha família.”

Pedro Ferreira, gerente da RedeMAIS Serve Bem Pamamirim



Talento RedeMAIS

“ Há 5 anos trabalho na RedeMAIS Nova Cruz, comecei como embalador e com 3 meses tive a oportunidade de ser operador de caixa. Aprendi, cresci no setor e sempre me dedico ao máximo para não só evoluir na empresa, como também nos meus desenhos. Desde criança desenho e hoje sou reconhecido na cidade! Com os colaboradores da empresa divulgando em redes sociais, tive a oportunidade de reconhecimento e chegou o momento que eu fui reconhecido na convenção da RedeMAIS por um dos maiores humoristas da atualidade, Tirullipa. Nós trocamos ideias, pude ser ainda mais incentivado por ele e assim aprendi que com dedicação e esforço podemos chegar muito longe! Agradeço a Deus, meus familiares e a RedeMAIS por sempre me apoiarem e me ensinarem a nunca desistir dos meus sonhos.”

Thargat Alisson, operador de caixa da RedeMAIS Nova Cruz

EQUIPE DO SETOR DE MERCEARIA DA REDEMAIS MACAU ENGAJADA COM O PROPÓSITO DA REDEMAIS

A equipe do setor de mercearia da RedeMAIS Macau veste a camisa da empresa e se engaja diariamente no trabalho que desempenha na loja, proporcionando melhor organização no setor, tomando todos os cuidados para melhor apresentar os produtos oferecidos e realizando um atendimento de excelência ao cliente.

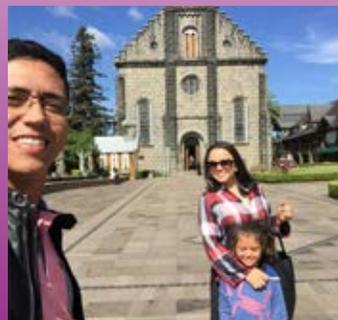


MINHA MELHOR VERSÃO



Por **Gracylene Araújo**,
gerente financeira das lojas
RedeMAIS Comprebem

“A minha melhor versão vem do meu Deus, aquele que me ensina na Bíblia que temos que ser gratos por tudo e diz que eu sou a imagem e semelhança d’Ele. O melhor de mim está no desempenho dos meus papéis de filha, esposa, mãe, profissional, dona de casa e amiga. Mesmo em meio às dificuldades de cumprir cada um deles, tento dar o meu melhor. Amo estar com minha família, ir à minha igreja, sair para comer após os cultos, participar de encontro de casais, ficar na minha casa, colocar o colchão na sala e assistir filmes, isso não tem preço. Adoro viajar e amo o café da manhã das pousadas.”



Simplifica
Se tá limpo
é Brilux

VOCÊ IMPRESSIONA POR...



Ana Paula - RedeMAIS Veneza
- GENTILEZA -



Claudenize dos Santos - RedeMAIS Serve Bem
Felipe Camarão - DISPONIBILIDADE -



Dalvan Everthon - RedeMAIS J Araújo
- COMPROMETIMENTO -



Daniel Barbosa - RedeMAIS Rosa dos Ventos
- COMPROMETIMENTO -



Edilson Costa - RedeMAIS Macau
- ATENDIMENTO -



Ediramós da Silva - RedeMAIS Venâncio
- DEDICAÇÃO -



Flaviane da Silva - RedeMAIS São José de
Mipibu - ATENDIMENTO -



Francisco Geniedson - RedeMAIS
Santa Cruz - SIMPLICIDADE -



Gilvani Delfino - Central RedeMAIS
- ORGANIZAÇÃO -



Jaciara Souza - Leva Mais Ceará Mirim
- COMPROMETIMENTO -



Jairo Cezário - LevaMAIS São José de Mipibu
- COMPROMETIMENTO -



Jeferson Silva - RedeMAIS Alecrim
- PONTUALIDADE -



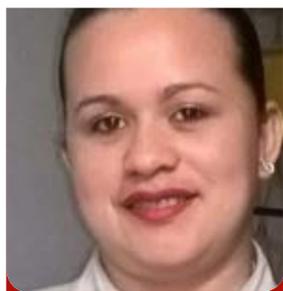
João Victor - RedeMAIS Opção 1
- SIMPATIA -



Josivan Lucas - RedeMAIS João Câmara
- COMPROMETIMENTO -



Lindemercia Filgueira - RedeMAIS
São Gonçalo - LIDERANÇA -



Lorena dos Anjos - RedeMAIS Serve Bem
Cid. da Esperança - COMPROMETIMENTO -



Luiz Henrique - RedeMAIS Serve Bem
Planalto - PONTUALIDADE -



Marcos Ezequiel - RedeMAIS Opção 2
- DEDICAÇÃO -



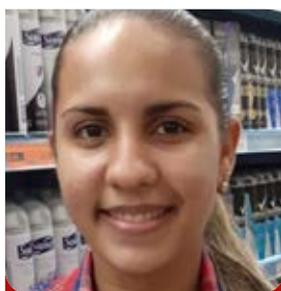
Maria de Fatima - RedeMAIS Pajuçara
- GENEROSIDADE -



Rafaela Germano - RedeMAIS Dix Sept
Rosado - PROATIVIDADE -



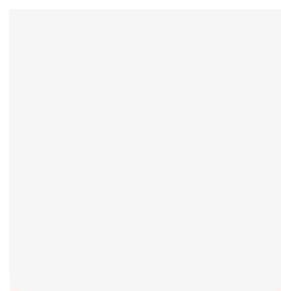
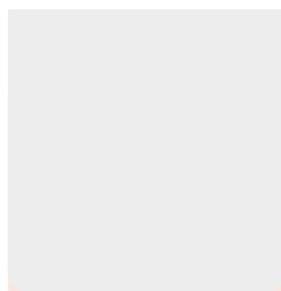
Raimundo Marcio - RedeMAIS Comprebem
Cid. da Esperança - ATENDIMENTO -



Vanessa Pedro - RedeMAIS Nova Cruz
- COMPROMETIMENTO -



Wiliane Pereira - RedeMAIS Serve Bem
Pananirim - RESPONSABILIDADE -



A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

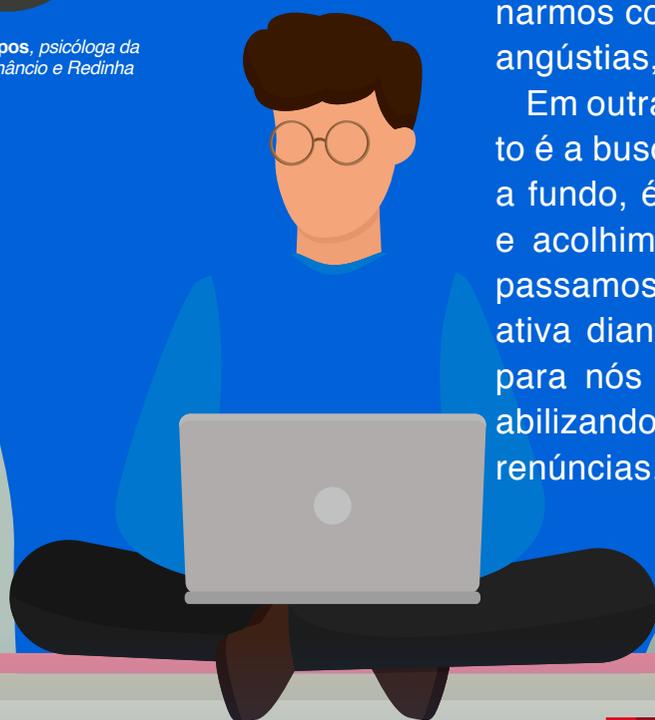


Por **Carla Campos**, psicóloga da RedeMAIS Venâncio e Redinha

O autoconhecimento é um processo transformador que faz com que desenvolvamos uma conexão consciente com o nosso “eu” e sua relação com o mundo externo. Este processo muda a forma com a qual nos relacionamos e que nos posicionamos no mundo. Proporciona construções, desconstruções, exige reflexão e abertura para mudanças.

O autoconhecimento possibilita o reconhecimento das nossas potencialidades e limitações, e o mais importante, nos dá os recursos e instrumentos necessários para lidar com essas questões. Nos mobiliza para desenvolver e aprimorar nossas habilidades e nos ajuda a nos relacionarmos com o que nos falta, com nossas angústias, medos e inquietações.

Em outras palavras, o autoconhecimento é a busca pelo sentido de quem somos a fundo, é através do encontro subjetivo e acolhimento que ele proporciona que passamos a nos posicionarmos de forma ativa diante de nós e da vida. Tomando para nós o que é nosso, nos responsabilizando de fato por nossas escolhas e renúncias.



COLABORADORES DA CENTRAL REDEMAIS SÃO HOMENAGEADOS PELO TEMPO DE EMPRESA



Os colaboradores Rafael Vitorino e Airton Cavalcanti completaram 10 anos de RedeMAIS e Luan Severo cinco anos. O RH organizou uma reunião para realizar a troca de crachá e convidou a equipe para presenciar esse momento tão importante para todos. “Ficamos muito felizes em compartilhar esse momento com Rafael, Airton e Luan. Os três são colaboradores prestativos, dedicados e competentes, que fazem a diferença em nosso negócio”, ressaltou Jady Targino, gerente de RH da Rede.

REDEMAIS SÃO GONÇALO ENTREGOU MÁSCARAS NA COMUNIDADE



Na tarde do dia 16 de julho, o encarregado de mercearia, José Maria, realizou a entrega de máscaras às famílias da comunidade de São Gonçalo. “É mais uma demonstração que o Bom Vizinho cuida de todos sempre com muito carinho”, ressaltou Márcia Cezário, gestora de RH da loja.



COLABORADORES FORAM RECONHECIDOS PELO TEMPO DE EMPRESA

Os colaboradores da RedeMAIS Serve Bem Natal realizaram a troca de crachá por tempo de empresa. Na ocasião, os colaboradores foram reconhecidos e parabenizados pela dedicação e comprometimento ao longo dos anos na empresa.



RedeMAIS Serve Bem
Cidade da Esperança

RedeMAIS Serve
Bem Felipe Camarão

RedeMAIS Serve
Bem Planalto

PREMIAÇÃO POR CONTROLE DE SACOLAS

NAS LOJAS SERVE BEM NATAL



Foi implementado nas lojas Serve Bem Natal o controle de sacolas, onde mensalmente, as equipes de frente de loja recebem uma meta a ser alcançada. No mês de junho, a frente de loja da RedeMAIS Serve Bem Felipe Camarão conseguiu um ótimo desempenho no controle das sacolas, atingindo a meta desafio. Com isso, toda a equipe foi parabenizada e três colaboradores foram contemplados com uma folga, recebendo a premiação de forma criativa.

REDEMAIS ALECRIM PROMOVEU

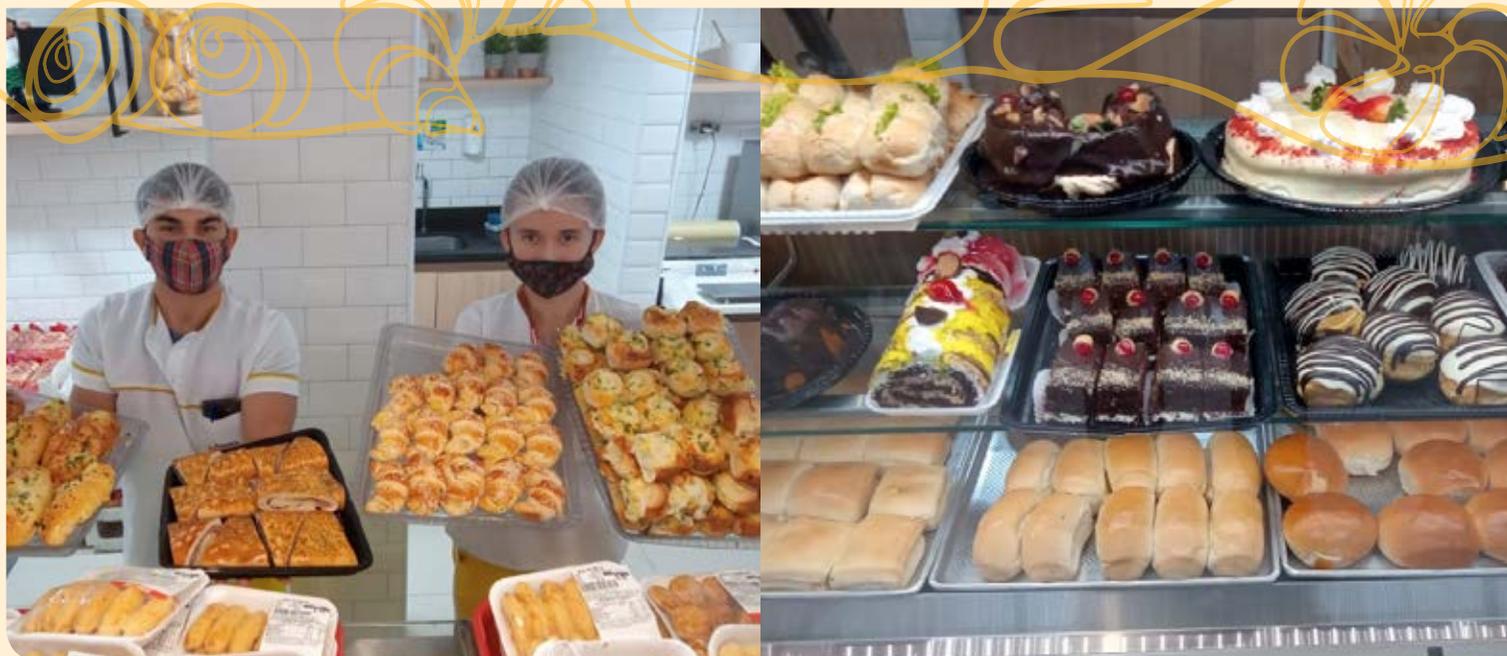
TREINAMENTO METODOLÓGICO DE USO DE SACOLAS

Com o objetivo de melhorar o aproveitamento da utilização das sacolas, diminuir os custos e promover melhor organização dos produtos, a RedeMAIS Alecrim realizou um treinamento de metodologia de uso das sacolas para a equipe da frente de loja, com a participação dos operadores e embaladores do setor.



REDEMAIS COMPREBEM CIDADE DA ESPERANÇA INOVOU COM MIX DE PRODUTOS NA PADARIA

Buscando cada vez mais a satisfação dos clientes, a RedeMAIS Comprebem Cidade da Esperança inovou no mix de produtos da padaria com pães e biscoitos recheados, tortas, e muito mais, proporcionando assim, maior variedade de produtos para os clientes.



NOVIDADE NA PADARIA DA REDEMAIS J. ARAÚJO



Por **JOSÉ ROBERTO**,
encarregado de padaria da RedeMAIS J. Araújo

BOLACHA DE PASTEL

Ingredientes:

- 2,5kg de farinha para pastel;
- 100ml de aguardente;
- 80g de sal;
- 150ml de óleo;
- 2 cebolas raladas;
- 4 saquinhos de 68g de creme de cebola;
- 500ml de água (para mais ou para menos).

Modo de preparo:

Coloca todos os ingredientes na batedeira até unir e depois leva ao cilindro para amaciar. Depois desse processo, coloca-se a mistura para a afinação de massa para pastel e corta em retângulos. Após a massa preparada, basta fritar no óleo a 200°C e a receita está pronta!

**ELES SÃO
NOSSA MAIOR
INSPIRAÇÃO.**
FELIZ DIA DOS PAIS!

**NOSSA HOMENAGEM
A QUEM COMEÇA AGORA
O SEU FUTURO.**
**18/08
DIA DO ESTAGIÁRIO**

**27/08
DIA DO PSICÓLOGO**
**NOSSO AGRADECIMENTO
A QUEM NOS AJUDA A PASSAR
POR DIVERSOS MOMENTOS
COM MAIS LEVEZA.**

SEU AMOR PELO QUE FAZ ALIMENTA NOSSA ALMA.
**31/08
DIA DO NUTRICIONISTA**

ENCONTRE AS CENOURAS NA FIGURA ABAIXO:



RESPOSTA



DICA DA NUTRI



Maria Eduarda, nutricionista da RedeMAIS Comprebem.

ALIMENTOS QUE AUXILIAM NO COMBATE AO COLESTEROL

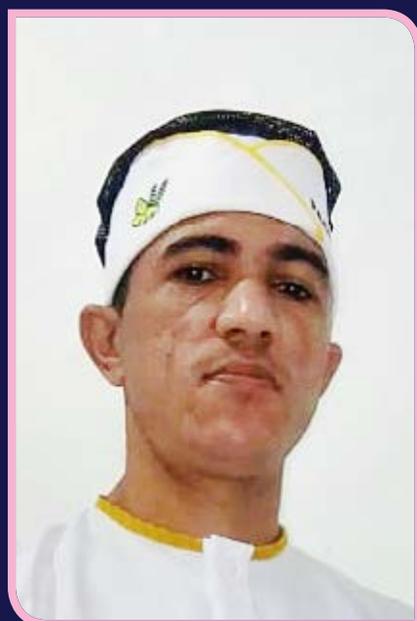
O colesterol desempenha papel fundamental e importante nas células do nosso corpo. A preocupação existe quando os índices se apresentam acima do normal já que estão associados a risco de doenças cardiovasculares, visto que, quando temos uma alimentação saudável reduzimos as chances de Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC) e infarto. Apesar de existir uma predisposição genética, a alimentação também influencia, sendo assim, importante associá-la com a prática de atividades físicas.

O melhor é controlar a ingestão de alimentos com alto teor de gordura presente em carnes vermelhas, queijos amarelos, leite integral e frituras, por exemplo. Outra maneira de controlar é tendo o cuidado no preparo das comidas, dando preferência para

aquelas que são cozidas e assadas. Quando possível, evitar o consumo de processados com alto teor de gordura, açúcar e sódio.

Durante a escolha dos alimentos, opte por aqueles que possam ajudar no controle do colesterol. Algumas frutas auxiliam no combate do alto colesterol (LDL) e são elas: goiaba, kiwi, morango, laranja e abacate. As gorduras insaturadas que encontramos no peixe contribuem para redução dos níveis de triglicerídeos. Alimentos ricos em fibras insolúveis, como aveia, granola e linhaça melhoram a circulação e inibem a absorção de gordura.

Em conjunto com alimentação, a prática regular de exercício físico auxilia na manutenção dos níveis de colesterol, controle e manutenção do peso saudável.



Breno de Oliveira, forneiro da RedeMAIS Serve Bem Planalto

CRESCENDO JUNTO

Breno de Oliveira iniciou sua caminhada profissional na RedeMAIS Serve Bem Planalto em 2017 no setor de limpeza. Durante sua trajetória, ele demonstrou comprometimento, empenho e dedicação, além de almejar uma oportunidade para se desenvolver profissionalmente. Atualmente, ele exerce a função de forneiro. “Eu observei em qual setor me encaixaria melhor e falei do interesse para o meu encarregado que de imediato conversou com o subgerente da loja. Não pensei que seria tão rápido, mas um dia depois eu fui chamado pelo RH, pois havia uma vaga no setor de padaria, lá iniciei como auxiliar, fui bem acolhido pela equipe, me dediquei e aprendi os processos. Atualmente, exerço a função de forneiro, estou muito feliz e me sinto bastante reconhecido pela empresa.

O que me motiva é pensar, principalmente, em dar um bom exemplo aos meus filhos. Para mim, é uma satisfação trabalhar na RedeMAIS, a empresa oferece muitas oportunidades para os funcionários. Para quem busca crescimento profissional aqui é o lugar perfeito!”, ressaltou Breno.



PARABÉNS PRA VOCÊ



 Danilo Alves 03.09	 Mikarla Andrea 14.09	 Makson Bezerra 14.09	 Bruna Kelli 16.09	 Jose Elenilson 25.09	 Sandra Julyana 25.09	 Ana Beatriz 01.09	 Edson Romão 06.09	 Raphael Vitorino 09.09	 Gilvani Delfino 12.09	 Rogério Gomes 14.09	 Maria Luiza 21.09	 Jessica Freiras 29.09
 Jerry Adriano 03.09	 Messias Paulo 10.09	 Laiza Cristiane 13.09	 Lucas Luigi 13.09	 Maria Lorena 14.09	 Luiz Antônio 15.09	 Cynthia da Silva 17.09	 Adriana Paula 19.09	 Gislayne Cathiene 20.09	 Raimundo Marcio 20.09	 Widna Karla 22.09	 Izabel Brito 23.09	 Jorge Luiz 23.09
 Marcos Antonio 24.09	 Gilvania House 27.09	 Daniel Pereira 11.09	 Yuri Rodrigo 12.09	 Jeferson dos Santos 13.09	 Yhasmimm Yingrid 14.09	 Alberto de Souza 16.09	 Josenildo de Oliveira 21.09	 Jonas Ferreira 27.09	 Irving Miller 03.09	 Andrea Grazielle 07.09	 Ivanildo Araujo 07.09	 Maria Francineide 20.09
 Disneide Mateus 21.09	 Humberto Luis 25.09	 Antônio Ribeiro 04.09	 Edson Paulino 11.09	 Francisco de Assis 23.09	 Vanuza Micherley 24.09	 Tiago Aurelio 03.09	 Elizangela Bernardo 11.09	 Marcelo Fonseca 21.09	 Victor Luiz 09.09	 Weynne Madson 13.09	 Andrea Luz 13.09	 Klesiano Batista 18.09
 Jonatan Loacádio 20.09	 Francisco de Assis 05.09	 Cícero Augusto 11.09	 William Felipe 13.09	 Oliviane Priscila 15.09	 José Jairo 16.09	 Roseline Justino 20.09	 Josinaldo Avelino 25.09	 Diego Targino 26.09	 Marco Sveriano 28.09	 Wellington Faustino 28.09	 Samuel Nascimento 03.09	 Edvaldo Leonardo 08.09
 Aldo Barbosa 27.09	 Edilson 27.09	 Edivan Machado 29.09	 Lindiane Alves 01.09	 Ronykelle Morais 06.09	 Rafael Soares 19.09	 Francisco Junior 27.09	 Janilson de Lima 28.09	 Emerson Barbosa 29.09	 Luan Augusto 01.09	 Maxwell Lopes 17.09	 Jackson Silva 19.09	 João Maria 24.09
 Daniel Barbosa 29.09	 Juliene Darly 29.09	 Icaro Loran 03.09	 Douglas Jefferson 14.09	 Sérgio Roberto 15.09	 Ednalva Paulino 23.09	 Gustavo Rodrigues 27.09	 Francisco Erison 10.09	 Paulo Gustavo 13.09	 Tiago Canuto 22.09	 Alison Henrique 16.09	 Edson da Silva 18.09	 Maria Renilda 28.09
 Alberto Oliveira 03.09	 Ana Adélia 05.09	 Francisco das Neves 07.09	 Julio Dantas 17.09	 Felipe Adriano 19.09	 Hermesson Gomes 30.09	 Nathalia Lima 30.09	 Allyson Henrique 09.09	 Matheus Sampaio 09.09	 Francisco das Chagas 17.09	 Jairo de Almeida 18.09	 Juliana da Silva 19.09	 Edison de Melo 20.09
 Emília Ferreira 21.09	 Alyne Rocha 26.09	 Tales Thiago 01.09	 Mikelyson Gois 09.09	 Annanda Ciballe 10.09	 Felipe Souza 15.09	 Jean Francisco 15.09	 Antonio Joaquim 16.09	 Gabriel Fernandes 19.09	 José Willington 20.09	 Alison Rubens 21.09	 Fábio Henrique 22.09	 Maria de Fátima 26.09
 Anibal Firmino 30.09	 Lucas Mathews 02.09	 Jailson Dias 03.09	 José Nazareno 06.09	 Gabriela Alexandra 07.09	 Antonia Ramonieli 12.09	 Iara Maria 13.09	 Maria Lindiana 16.09	 Gabriel Augusto 18.09	 Johnny Kleberson 18.09	 Sheila Fernanda 18.09	 Andre Luiz 30.09	 Emanuela Patricia 30.09
 João Batista 30.09	 Joelson Fabricio 30.09	 Aluska Ohana 02.09	 Josiel Felician 03.09	 Cipriano Gomes 08.09	 Josivaldo Alves 09.09	 Gilvani Mendes 11.09	 Jose Almiron 17.09	 Dailla Gislaíne 25.09	 Mayara Katiele 30.09	 Francisco Luiz 04.09	 Michael Mateus 05.09	 Maria Dos Prazeres 06.09
 Jessica Priscila 09.09	 Mikaelly Da Silva 15.09	 Leonardo Olimpio 22.09	 Josimar José 24.09									

RedeMAIS Alecrim	Central RedeMAIS	Comprehem Cidade da Esperança	Dix-Sept Rosado	J. Araújo	João Câmara	Leva MAIS São José	Macau	Nova Cruz	Opção 1	Opção 2
Pajuçara	Rosa dos Ventos	Santa Cruz	São Gonçalo	S. J. Mipibu	Serve Bem Cidade da Esperança	Serve Bem Felipe Camarão	Serve Bem Parnamirim	Serve Bem Planalto	Venâncio	Veneza

REDEMAIS VENEZA E ROSA DOS VENTOS INICIARAM O PROJETO: **PAUSAR & RELAXAR & ACOLHER & RH**

Pensando em proporcionar uma pausa no trabalho para que os colaboradores acolham a si mesmo e suas demandas, o departamento de Recursos Humanos das unidades iniciou um momento de relaxamento diante do cenário atual.



COLABORADOR DA REDEMAIS PAJUÇARA **É SURPREENDIDO PELA EQUIPE**

O colaborador Victor Rafael, operador de caixa da RedeMAIS Pajuçara, recebeu uma linda surpresa de sua equipe pelo nascimento do seu filho Miguel: "O pequeno guerreiro". O amor e gratidão marcaram o momento que foi repleto de emoção. "Eu não tenho palavras para descrever o quanto sou grato a Deus e a equipe: meus gerentes, minha gerenciadora, minhas fiscais e meus amigos embaladores e operadores de caixas, principalmente a Dona Ana Karla e Sr. Berg Moura pela oportunidade de tê-los em minha vida. Eu estou muito feliz e muito grato por tudo e por todos. A gratidão é enorme em poder contar com essa família em minha vida!", ressaltou Victor Rafael.



PREVISÃO PARA ESTE ANO:

**366 DIAS DE VENDAS
E SORRISOS**



**NOVO
DESIGN**

ESCOVA DENTAL
AGILE