

Fique conectado
com a gente



Jornal Certel

A força que nos une

46 ANOS

Nº 545
Julho 2023

Intercooperação bateu
na sua porta no Dia C

Página 4

Certel Energia e Certel Artefatos
mantêm certificação ISO 9001

Página 4

PIE moderniza escolas e garante
evolução na qualidade do ensino

Páginas 6 e 7

Cooperar é somar forças

para alcançar grandes conquistas juntos.



PRÊMIO 2022

EM ANEEL

DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA ELÉTRICA



“Quero compartilhar
este reconhecimento
com todos associados
e com o time da Certel.”

Erineo José Hennemann
Presidente da Certel



Somos a
**melhor
do País**

na distribuição de
energia elétrica

Conquistamos o 1º lugar
no Prêmio IASC 2022.



Erineo José Hennemann

MENSAGEM DO PRESIDENTE

Editorial

Vivenciamos novamente os efeitos desastrosos de um ciclone extratropical. A forte chuva e os ventos que assolaram grande parte dos gaúchos no mês que passou mostraram a força avassaladora que tem a natureza. Diante dela, pouco podemos fazer, a não ser tentarmos nos proteger. Muitas famílias perderam tudo, tendo suas casas e pertences destruídos pela intempérie, e até mortes ocorreram, lamentavelmente.

Mas, o que também chama atenção é o elevado espírito solidário que se evidenciou com este fato. Muitas doações estão ocorrendo para auxiliar a quem foi prejudicado. É nestas situações, principalmente, que a cooperação acontece. Nas diferentes regiões do Estado, a solidariedade está sendo praticada com o intuito de socorrer quem foi atingido pela elevação das águas ou pelas tempestades, com muitas mãos se entrelaçando para formar uma grande corrente do bem.

Porém, cabe, aqui também, uma indagação. Por que será que é só nessas situações que a cooperação se torna mais saliente? Não poderíamos todos nós sempre sermos mais cooperativos? Talvez até seja esta uma característica inerente ao ser humano, através da qual apenas diante de situações difíceis que se afloram a intenção e a atitude de ajudar. Mas, será que não poderíamos inserir mais essa cooperação no nosso dia a dia?

Vale aqui refletirmos sobre esta possibilidade. Afinal, muitas são as ações, campanhas ou projetos sociais que nos permitem colaborar sempre e habitualmente com a qualidade de vida das pessoas. Das mais variadas e criativas formas, podemos e devemos, sim, sermos agentes transformadores e inserirmos a vocação solidária e cooperativa em nosso cotidiano.

Cooperativismo forte e atuante

O primeiro sábado de julho tem um significado muito especial para todos nós. Ele marca, a exemplo do que acontece todos os anos, o Dia Internacional do Cooperativismo. As Cooperativas assumem uma importância cada vez maior na vida das comunidades, proporcionando meios para que, em diferentes ramos, se tenha desenvolvimento e qualidade de vida.

E a data acaba sendo marcada pelo Dia de Cooperar, ou, Dia C, que justamente serve para reverenciar o Cooperativismo. Desta forma, o sábado, 1º de julho, contou com uma ação diferenciada englobando o Dia C. A partir deste ano, estamos desenvolvendo uma atividade aliada às demais

Cooperativas de Teutônia. Além da Certel, também participaram Sicredi, Sicoob, Cresol, Languiru, Cooperagri, Unimed, Comatra e Cooperativa Regional de Catadores dos Vales do Taquari e Rio Pardo, com apoio do Projeto Leopoldo Klepker Sustentável, da Emef Leopoldo Klepker. E, talvez futuramente, esta ação possa englobar também todo o Cooperativismo regional.

Neste Dia C, participamos, juntamente com nosso vice-presidente, Daniel Luis Sechi, com diretores, funcionários e mascotes das demais Cooperativas envolvidas, de uma iniciativa maravilhosa. Com mais de 150 pessoas, percorremos ruas dos diferentes bairros de Teutônia para

conscientizar sobre a correta separação de resíduos, prevenção à Dengue e doação de sangue. Foi gratificante ver o Cooperativismo sendo abraçado pelas famílias que tão bem nos receberam.

Que o Cooperativismo esteja cada vez mais forte e atuante, possibilitando condições para que toda a sociedade possa prosperar. Dedicamos, a todos os associados, profissionais e diretores de todas as Cooperativas, a nossa homenagem por esta data tão relevante. O Cooperativismo é um dos modelos de negócios mais humano e participativo, que observa as necessidades dos associados e contribui significativamente para que sejamos uma região diferenciada.

Projeto Certel 70 Anos

O Projeto Certel 70 Anos, além de atender as comunidades, focar em projetos de negócio e geração e distribuição de energia, também foi estruturado pensando no âmbito gerencial, visando aprimorar continuamente a Gestão da Cooperativa e enxergando os cenários futuros.

O projeto de Governança promove ações relacionadas ao nosso modelo de gestão. Focando na evolução da perspectiva econômica e na transparência das informações, estamos realizando capacitações de Delegados (realizadas nos dias 1º e 02 de junho), curso de Conselheiros de Administração, além da evolução nos temas ESG e padrão GRI de relatório de sustentabilidade (*Global Reporting Initiative*), adequando-se a padrões internacionais e do Balanço Social

Cooperativo.

O projeto Gestão da Marca, por sua vez, trabalha usando da força da Cooperativa para encontrar oportunidades de gerar valor para todos os negócios da Certel. Focando em unificar a comunicação e reforçar o sentimento de pertencimento do associado com a Cooperativa, estamos realizando pesquisas com funcionários, associados, delegados e conselheiros, que nas próximas semanas nos permitirão definir ações estratégicas para agir sobre estas premissas.

Já o projeto TI (Tecnologia da Informação) foca em migrar todas as atividades e sistemas para modernos serviços em nuvem. Também já realizamos melhorias em sistemas de análise de informações e provimento de conectividade com novos escritó-

rios, pontos de atendimento, usinas e subestações.

Além do projeto COS (Centro de Operação do Sistema), que tem o objetivo de seguir modernizando a área de Operação, readequando a infraestrutura do ambiente, bem como revisão de sistemas com ampliação de automação e do monitoramento em tempo real de medições e ocorrências, e melhoria no serviço de comunicação via rádio entre o centro de operação e as equipes.

Projetos estruturantes, a exemplo destes citados acima, permitem criar a base necessária para que a Cooperativa Certel evolua organicamente em todas as áreas e melhore cada vez mais seus indicadores e resultados. Na próxima edição, falaremos sobre mais um conjunto de projetos. Até lá!

Expediente JORNAL CERTEL

Órgão Informativo da Certel | Registrado no Cartório de Documentos sob nº A1-54v-18 Redação, Circulação e Publicidade

Departamento de Relações Institucionais - Certel Energia | Coordenação: Marco Aurélio Weber (CRA/RS 27.439)

Editor e jornalista responsável: Samuel Dickel Bünecker (MTB/RS 12.547) | Revisão: Elaine Costa | Diagramação: Gabriela Santos | Colaboração: Maiquel André Diel

Tiragem: 66 mil exemplares | Endereço Eletrônico: imprensa@certel.com.br, www.certel.com.br/comunicacao | Impressão: Gráfica Uma - Grupo RBS | Distribuição gratuita aos associados e clientes da Certel: Artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores e não representam necessariamente a opinião do jornal.

COOPERATIVA DE DISTRIBUIÇÃO DE ENERGIA TEUTÔNIA - CERTEL ENERGIA

Certel Energia: Rua Pastor Hasenack, 370 | Fone: (51) 3762-5555 | CEP 95890-000 | Teutônia - RS

Conselho de Administração: Presidente: Erineo José Hennemann | Vice-presidente: Daniel Luis Sechi | Secretário: Rainer Bünecker

Conselheiros: Plínio Caliar, Nelson José Werner, Silvo Landmeier, Pedro Afonso Klein, Luisa Bauer e Imério Gonzatti

Conselho Fiscal Efetivos: Martim Rhein, Arlei Antonio Zimmer e Valério Wasem | Suplentes: Antônio Jahn, Orlandino Caliar e Paulo Bernardo Wagner

COOPERATIVA REGIONAL DE DESENVOLVIMENTO TEUTÔNIA - CERTEL

Rua Pastor Hasenack, 240 | Fone: (51) 3762-5555 | CEP 95890-000 | Teutônia - RS

Conselho de Administração: Presidente: Erineo José Hennemann | Vice-presidente: Daniel Luis Sechi | Secretário: Rainer Bünecker

Conselheiros: Lauro Baum, Irani Guaragni, Silvério Brune, Ademir Sipp, Roberto Carlos Wegner e Rosita Jussara Schneider

Conselho Fiscal Efetivos: Graziela Cândida Petry, Jair Antônio Schneider e Pedro Ghisleni | Suplentes: Joacir Antônio Zanchett, Nelson Lauri Appel e João Inácio Leindecker

Daniel Luis Sechi
Vice-presidente



De olho no comportamento do mercado

Percorrendo constantemente os municípios de atuação da Cooperativa, podemos evidenciar que as mudanças no mundo dos negócios estão ficando cada vez mais rápidas, fazendo com que a agilidade para aplicar tal transformação seja essencial.

A dinâmica do cenário é tanta que não há margem para espera, ou seja, é primordial ficar de olho no comportamento do mercado para poder antecipar tendências e avaliar o potencial que elas apresentam para a Certel.

Claro, nem toda a tendência vira realidade, mas algumas ganham força e se tornam catalisadores de grandes mudanças, por meio de novas tecnologias ou por práticas que suprem as demandas da comunidade. Cabe a nós buscar a assertividade destas tendências junto aos nossos associados, ouvindo e atendendo as suas expectativas.

Tópicos como a consolidação da transformação digital, adesão à inteligência artificial, à internet de quinta geração (5G), à proteção dos dados, à constante consciência ambiental e às novas realidades do trabalho, fazem parte incessante destas mudanças. As Cooperativas do mundo têm demonstrado não apenas seu esforço financeiro, mas também ações de cooperação e união que, de forma conjunta, alcançam as melhores práticas e resultados, sendo um meio para termos uma sociedade cada vez mais sustentável e inclusiva.

Seguimos atentos, prudentes e, de forma unida e comprometida, aperfeiçoando nossos próximos passos para um futuro sempre promissor.

GRANDE CONQUISTA

Certel é a melhor distribuidora permissionária de energia do Brasil

Créditos: Michel de Jesus/ ANEEL



Hennemann (c) e Poersch (d) com o secretário de Energia do Ministério de Minas e Energia, Gentil Sá Júnior

A Certel foi classificada, no dia 25 de maio, como a melhor distribuidora permissionária de energia elétrica, na categoria acima de 10 mil consumidores. A entrega do Prêmio ANEEL de Satisfação do Consumidor ocorreu na sede da Agência Nacional de Energia Elétrica, em Brasília, ao presidente da Certel, Erineo José Hennemann e ao superintendente, Ilvo Edgar Poersch. Também foram premiadas a Cermisões, de Caibaté, e a Coopercoval, de Cocal do Sul/SC.

Premiação e emoção nos bastidores da ANEEL

A premiação toma por base o resultado da pesquisa do Índice ANEEL de Satisfação do Consumidor (Iasc) que, de 5 de julho a 15 de outubro de 2022, ouviu 29.630 consumidores, que avaliaram o grau de satisfação com relação aos serviços prestados pelas distribuidoras e à qualidade do fornecimento de energia e dos serviços prestados.

Segundo Hennemann, é motivo de orgulho, emoção e honra a Certel estar tão bem classificada nacionalmente, o que comprova que o seu direcionamento está correto. “Tudo porque queremos estar cada vez mais próximos de você, associado, para lhe atender da melhor maneira. O associado é o dono da Cooperativa, é a verdadeira e única razão de ela existir. Logo, precisamos tratá-lo com excelência, até porque oferecemos um insumo crucial para o desenvolvimento e a qualidade de vida das pessoas.”

Os bastidores deste sucesso alcançado pela Certel, de acordo com o presidente, é formado por muitas pessoas, como os funcionários, gestores, diretores, fornecedores, associados, delegados, conselheiros administrativos e conselheiros fiscais. “Todos se esforçam muito

Os resultados da Certel

90%
Qualidade percebida

Ainda na **opinião média** dos entrevistados, a qualidade da Certel é **"muito melhor do que o esperado."**

e acompanham a vida da Certel, preocupando-se e agindo para que ela se mantenha sempre fortalecida e em condições de continuar protagonizando o desenvolvimento da nossa região. A todos que cooperam neste sentido, um grande e forte abraço e, principalmente, o nosso muito obrigado”, enfatiza o presidente.

O diretor-geral da ANEEL, Sandoval Araújo Feitosa Neto, observou que este evento é para o consumidor brasileiro. “Ele não quer só ter mais energia à sua porta, mas que ela funcione e retorne rapidamente quando vier a faltar. E os melhores índices de satisfação estão nas Cooperativas, que conhecem todos os consumidores e conseguem personalizar o fornecimento de energia elétrica da melhor forma”, enfatizou.

DIA DE COOPERAR

Intercooperação bateu na sua porta no Dia C

Cooperativas realizaram ações de conscientização quanto à destinação de resíduos, prevenção à dengue e doação de sangue

As cooperativas de Teutônia se uniram para uma atividade conjunta no Dia C, de Cooperar, marcando o Dia Internacional do Cooperativismo, no sábado, 1º de julho. Sicredi, Sicoob, Cresol, Certel, Languiru, Unimed VTRP, Comatra, Cooperagri, Projeto LKS da Escola Municipal de Ensino Fundamental Leopoldo

Klepker e Cooperativa Regional de Catadores dos Vales do Taquari e Rio Pardo, já se reuniram nos dias 7, 14 e 20 de junho para dar início às tratativas.

Esta intercooperação beneficiou os moradores de Teutônia no que tange à conscientização sobre a correta destinação de lixo, prevenção à dengue e doação de sangue. Uma ampla programação foi desenvolvida na manhã do dia 1º de julho, mostrando aos teuto-nienses e a toda a região a força que têm as cooperativas do município. Diversos funcionários foram voluntários na ocasião e visitaram as casas para orientar sobre as melhores condutas a serem praticadas pelas famílias. Acompanhe mais detalhes dessa iniciativa na próxima edição do Jornal Certel.



Equipe de organização reunida



Saiba mais sobre o movimento
Acesse o QR Code ao lado.



Qualidade em processos

Certel Energia e Certel Artefatos mantêm certificação ISO 9001



Equipe reunida durante o momento da certificação

Certificação apontou muitos avanços nos processos da Certel

De 23 a 25 de maio, a Certel Energia e a Certel Artefatos de Cimento foram auditadas pela certificação NBR ISO 9001:2015. A ação foi desenvolvida pelos auditores da TÜV Nord, Marilene Ugioni Meller e Elias Borba Oschelski, que verificaram no local todos os processos en-

volvidos.

Marilene observa os reflexos da certificação e os benefícios já perceptíveis na Certel Artefatos. Destaca o comprometimento, desde o funcionário até a direção, em buscar a melhoria contínua com o sistema. "Esta é uma gestão que veio para padronizar e fazer com que as pessoas atendam aos requisitos da norma. Além disso, melhorou os processos internamente e fez com que houvesse resultado financeiro melhor", assinala.

Oschelski também relata os avanços notados na Certel Energia. Por exemplo, evidenciou como a ISO 9001 vem colaborando para que os processos da empresa consigam ser cada vez mais eficazes. "E tudo para melhor atender aos associados, que são o grande motivo de toda essa busca da Certel por uma qualidade crescente. Participo desde a implantação na Cooperativa, em 2016, e percebo com nitidez essa colaboração e o quanto a Certel vem evoluindo", acentua.

Segundo o presidente, Erineo José Hennemann, a ISO 9001 está contribuindo sensivelmente para uma melhoria contínua na Cooperativa. "Queremos garantir um atendimento qualitativo e pleno que atenda, de uma forma cada vez mais ágil, as necessidades dos nossos associados e clientes", enfatiza. "Aproveitamos para cumprimentar todas as equipes que compreendem a necessidade dessa evolução e se dedicam de maneira comprometida para que tudo aconteça", acrescenta o vice-presidente, Daniel Luis Sechi.



E tudo para melhor atender aos associados, que são o grande motivo de toda essa busca da Certel por uma qualidade crescente."

Elias Borba Oschelski
Auditor



Processos internos foram melhorados, garantindo um retorno financeiro

Educação e governança

Cooperativa promoveu curso de educação e governança cooperativista para seus delegados



Capacitação em Lajeado, ocorreu no Hotel Vallér

Delegados puderam tirar dúvidas da área, possibilitando um momento de integração

A Certel promoveu, nos dias 1º e 2 de junho, um curso de educação e governança cooperativista para os seus delegados, que representam os associados de suas seis microrregiões. As qualificações ocorreram na sala de eventos do Hotel Vallér, em Lajeado, para as microrregiões de Boqueirão do Leão, Marques de Souza e Lajeado, e no auditório da sede administrativa da Cooperativa, em Teutônia, para as microrregiões de



Presidente e vice-presidente da Certel agradeceram pela participação dos delegados

Salvador do Sul, Taquara e Teutônia.

Na oportunidade, o conselheiro de administração certificado pelo IBGC (Instituto Brasileiro de Governança Corporativa) e consultor de empresas, o lajeadense Fernando Röhsig, compartilhou importantes conceitos que endossam a importância do Cooperativismo. O modelo de governança com maior transparência que vem sendo instituído pela Certel, com mais capilarização e presença junto às localidades, também foi observado. “Neste curso, empoderamos os delegados para que saibam das suas atribuições, como devem se comunicar com os associados, e nos ajudar, a cada dia, a melhorar essa governança”, pontua.

Röhsig destaca que a Cooperativa precisa ser perpetuada no tempo e no espaço, tendo sempre a opção do longo prazo. Porque, conforme disse, a Cooperativa é uma reunião de pessoas e tem que gerar o resultado econômico através do negócio em que está empreendendo. “Quando a diretoria, os conselheiros e os delegados entendem esse movimento aumentam o grau de responsabilidade, porque sabem que as decisões que precisam tomar hoje terão que dar tão certo que não serão só para a geração atual que está na Cooperativa, mas também para as próximas que virão”, pondera.

Presidente e vice-presidente da Certel, Erineo José Hennemann e Daniel Luis Sechi agradeceram pela participação maciça dos delegados. Ambos destacaram que esta representatividade é fundamental para saber, com uma maior precisão, quais as mais imediatas necessidades dos associados. “E quanto mais qualificação tivermos, melhor se conseguirá alcançar esta representatividade. O cooperativismo é o modelo de negócio mais justo e humano, e temos esse compromisso com o desenvolvimento da região”, frisa Hennemann. “Vocês são cruciais para que possamos prestar um atendimento cada vez mais qualificado e confiável”, completa Sechi.



Neste curso, empoderamos os delegados para que saibam das suas atribuições..”

FERNANDO RÖHSIG
Conselheiro de administração
e consultor de empresas

Eventos

1º Fórum Coopop debateu a força do cooperativismo e associativismo

Gestores, diretores e conselheiros administrativos e fiscais da Certel participaram, no dia 24 de maio, data do 42º aniversário de Teutônia, do 1º Fórum Coopop – As Forças

do Associativismo e do Cooperativismo Movem o Vale do Taquari. Realizado pelo Grupo Popular de Comunicação, o evento reuniu expressivo público no auditório da CIC Teutônia.



Fórum contou com vários painéis sobre a área



PIE moderniza escolas e garante evolução na qualidade do ensino

As escolas da região seguem sendo beneficiadas pelo Programa de Incentivo a Entidades (PIE) da Certel. Muitos equipamentos foram destinados recentemente para mais algumas instituições, proporcionando um importante avanço na qualidade do ensino.

Carlos Barbosa

“O olhar da Certel com a comunidade reforça ainda mais a importância de incentivarmos o Cooperativismo. O benefício é para todos e o município agradece muito.”

Beatriz Martin Bianco (Vice-prefeita do município de Carlos Barbosa)

Emef T.I Governador Leonel de Moura Brizola



Doação de R\$ 2.500,00 para aquisição de livros



Doação de R\$ 1.987,17 para aquisição de brinquedos

Carlos Barbosa

“Ficamos muito felizes quando descobrimos que fomos contemplados. As crianças, aprendendo com o lúdico, desenvolvem o seu físico, mental e intelectual.”

Carine de Souza Melo, diretora da Emei Arco-íris

Carlos Barbosa

“Quando montamos o projeto, pensamos no freezer, que já estava em mau estado. Agora podemos ficar tranquilos com o novo equipamento.”

Rosilene de Matos Alves Salvi, diretora da Emei Carinha de Anjo



Doação de um freezer

Cruzeiro do Sul

“Quando recebemos a notícia que fomos contemplados, as crianças e professores comemoraram muito pelos novos jogos pedagógicos.”

Maria Eloísa Schossler de Freitas, diretora da EEEF Itaipava Ramos



Doação de brinquedos no valor total de R\$1.500,00



Doação de três máquinas de waffles e um purificador de água

Cruzeiro do Sul

“É pelas crianças que nos esforçamos todos os dias. Incentivar o Cooperativismo é garantir que tudo retorne de volta para as nossas comunidades.”

Roselene Maria Marmitt, diretora da Emei Vila Zwirtes



Doação de uma caixa de som e um micro-ondas

“Fazemos o controle nutricional da alimentação dos alunos. Além do bebedouro, a waffleira foi uma solicitação da nossa nutricionista que vai ser muito importante na refeição dos alunos.”

Isabel Cristina Backendorf Hallmann, diretora da Emei Anita Garibaldi



Doação de uma televisão



Doação de um notebook

Bom Retiro do Sul

“Esse notebook vai ser de suma importância para nossa escola, pois auxiliará na preparação das aulas, melhorando a qualidade do ensino aos nossos alunos.”

Camila Cardoso, diretora da Creche Municipal Vó Marica

Bom Retiro do Sul

“Jovens e adultos que aprendem na nossa escola serão beneficiados pela TV de 55” que ganhamos. Ficamos muito felizes e gratos por este olhar solidário da Certel.”

Márcia Porto Cardoso, diretora da EEEF de Brasília



Doação de dois condicionadores de ar e uma televisão

Boqueirão do Leão

“É um sentimento gratificante, de orgulho, e agradecemos muito à Certel. Ficará marcado na vida de cada aluno, pois permitirá que possamos fazer sempre o melhor por eles.”

Márcia Pozzebon, diretora da Emei Doce Infância



Doação de dezoito luminárias



Doação de uma televisão

Brochier

“Sabemos que as tecnologias são fundamentais para que nossos alunos consigam melhorar sua aprendizagem. Estamos muito felizes, honrosos e gratos à Certel.”

Cleidinara Koch Schrainer, diretora da Emef Emílio Bauer

Lajeado

“A Certel sempre está presente e ajudando as entidades e, com as luminárias em LED, melhora o ambiente interno e proporciona até economia para a nossa escola.”

Rui Griesang, diretor do Colégio Sinodal Conventos



Doação de dois notebooks

Maratá

“É de imensa alegria sermos contemplados, porque sempre precisamos desses equipamentos. Que bom que a Certel tem essa filosofia, somos muito agradecidos.”

Luciano Henrique Scherer, diretor da Emef Pedro Cristiano Hoher



Doas geladeiras

Teutônia

“Este é um grande abraço à escola, pois melhora a qualidade do trabalho das tias aqui da cozinha, e logo, melhora também as condições dos lanches aos alunos.”

Aline Stacke Eckart, diretora da EEEM Gomes Freire de Andrade



A CERTEL EXPLICA

Conheça mais sobre a **tarifa rural** de energia

A energia rural é fornecida para unidades consumidoras específicas e existem algumas regras que são importantes conhecer. Energia rural é aquela fornecida para as unidades consumidoras relacionadas às atividades de agropecuária. Porém, é importante destacar que é necessário ser um produtor. **De acordo com a regulação atual, é obrigatória a apresentação de Registro de Produtor Rural para comprovar a situação da unidade e não perder o benefício.**

O coordenador comercial, Jonas Eduardo Kalkmann, ressalta como o associado pode solicitar esse benefício e frisa a importância de manter os dados sempre atualizados para que o benefício fique ativo.

Jornal Certel: Como solicitar energia rural?

Kalkmann: - Para solicitar a energia rural é preciso entrar em contato com a Certel por qualquer meio de atendimento e apresentar o Registro de

Produtor no mesmo endereço e titularidade da unidade consumidora. Vale ressaltar que quando houver alteração da titularidade, o associado precisa informar a Certel para manter o benefício.

Jornal Certel: A Certel estipula um prazo para essa comprovação?

Kalkmann: - Não. É de suma importância o associado manter o cadastro atualizado, pois como o benefício é tributário serão aplicadas as regras de acordo com o talão de produtor ativo.

Jornal Certel: Quais são os benefícios para a classificação rural?

Kalkmann: - A classificação Rural reduz o valor final da fatura de energia elétrica, principalmente em razão da alíquota de ICMS aplicada. Os produtores rurais são tributados com alíquota de 12% para o consumo de até 100 kW/h, a partir disso o restante do consumo é isento.

Dúvidas ou solicitações?

Contate pelos canais de atendimento da Certel, 0800 520 6300 ou 0800 510 6300 (também WhatsApp), *site*, agência virtual ou aplicativo Certel Energia.



Para solicitar a energia rural é preciso entrar em contato com a Certel por qualquer atendimento..."



JONAS EDUARDO KALKMANN
Coordenador comercial da Certel

ASSOCIADO CERTEL

Homenagem à Certel

A carta abaixo é uma homenagem do associado, Sr. Etmar Julio Richter, para a Cooperativa Certel. Na língua alemã, o mesmo faz um agradecimento especial para a sua Cooperativa.

A mensagem é descrita na seguinte forma:

"Lieber freunder, und lieber licht Compani Certel.
Hertzlicher gruss um herr Erineo José Hennemann und vice Daniel Luis Sechi.
In der letzder zeiton hatte ich gesehn um dass sich so fülder leuter sich so bedan-
genfür dass schöner und gudes licht von euch haben.
Ich bin zeit 1.985 bei euch eingetreden und prauch mich nich beglachen.
Dass gib schön 37 jahren und wahr nich ein tag ohne licht gewesen.
Dass ist guhd so, wen es blosich ind de zukumf so weitergeed, auch meiner herrt-
licher danck na euch all."

Am President Erineo José Hennemann, Vice Daniel Luis Sechi.
Aus Bairro Jardim do Cedro – Lajeado/RS
Etmar Julio Richter."



Mensagem da Cooperativa

Sehr geehrter Mitglied, Herr Richter!

Mit großer Freude haben wir Ihren im Hunsrückischen Dialekt geschriebene Brief gelesen. Ihre Zufriedenheit mit unserer Bedienung ist eine der schönsten Belohnungen, die wir erhalten können. Als Genossenschaft ist es uns eine Verpflichtung, Ihnen und allen unseren Mitglieder die besten Bedingungen für Lebensqualität und Wohlfühlen zu bieten.

Wir haben den Inhalt Ihres Briefes an allen unseren Mitarbeiter weitergegeben und sie haben sich gleichermäßig über Ihre Anerkennung gefreut. Ihre Meinung ist sehr wichtig und dient uns sogar als Anregung, die Bedienung unserer mehr als 75.000 Mitgliedsfamilien in 48 Gemeinden in Rio Grande do Sul weiter zu verbessern.

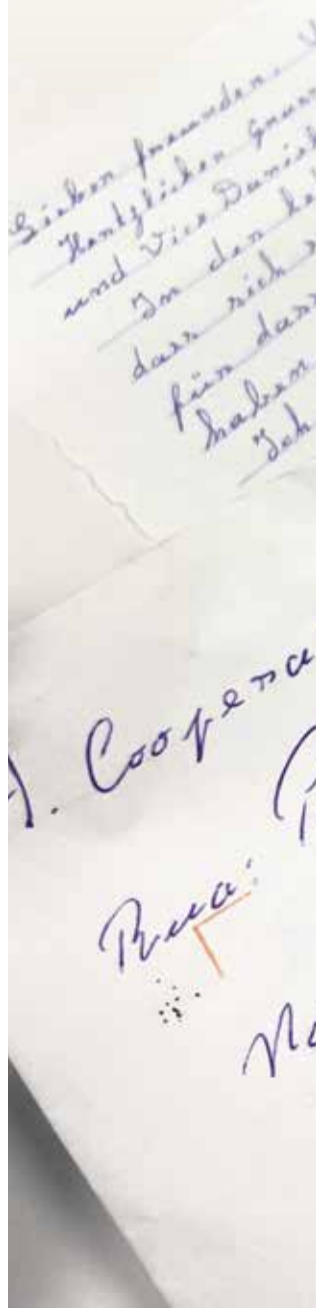
Auch über Ihre Bewertung des deutschen Arti-

kels, den wir im Jornal da Certel veröffentlicht haben, freuen wir uns sehr. Dies ist genau das Ziel, die deutsche Stammung zu würdigen, die in unserem Tätigkeitsbereich so wichtig ist, sowie die italienische Kultur, die den Texten in dieser Sprache jeden Monat verleihen kann.

Kurz gesagt, lieber Etmar, Ihre Meinung ist sehr wichtig, weil sie uns zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Herzlichen Dank! Wir stehen ihnen immer zur Verfügung.

Bei Fragen oder auch notwendigen Beschwerden stehen Ihnen unsere Telefone 08005106300 (auch WhatsApp) und 08005206300, APP Certel Energia, Agência Virtual (auf unserer Website www.certel.com.br), Geschäfte oder Servicestellen zur Verfügung.

Dein,
Erineo José Hennemann, Präsident
Daniel Luis Sechi, Vizepresident



DEUTSCH 

  TALIAN

Luiz A. Radaelli - Lajeado
(51) 99702-8250
www.radiobrasiltalian.com.br

Wo findet man Deutsch-Brasilianer in Brasilien?

Liebe Leserinnen, lieber Leser, heute werden wir ein wenig über Joaçaba, Luzerna und Treze Tílias erzählen. Joaçaba und Luzerna wurden auch von Deutschstämmige aus Rio Grande do Sul besiedelt. Joaçaba ist eine dreißigtausend grosse Stadt, im Vergleich zu Luzerna, die knapp sechstausend Einwohner hat. In beiden Städte wird die deutsche Sprache nur von der ältere Generation noch gepflegt. Bei der jüngeren Generation findet man noch Einzelfälle in Familienkreise die noch auf dem Land wohnen und Ackerbau antreiben. Treze Tílias ist, im Gegen-

teil von die bisher beschriebene Städte, eine österreichische Siedlung. Es ist eine sehr schöne Stadt, aber die deutsche Sprache, obwohl sie viel Unterstützung aus Österreich bekommt, stirbt auch sehr schnell aus. In Treze Tílias befindet sich sogar den österreichischen Konsulat und eine starke österreichische Genossenschaft aber alldas reicht nicht für die Unterstützung der Sprache aus. Bleiben sie dran, bei dem nächsten Text schreiben wir weiter über unsere Deutsche Sprache in Brasilien, diesmal über Südwest Paraná! Tschüs!

Prof. Dra. Cristiane Horst an der Universidade Federal da Fronteira Sul – Chapecó – SC
Prof. Ma. Aline Horst - Deutschlehrerin in Colinas und am Colégio Teutônia und am Colégio Martin Luther – RS
Prof. Dr. Marcelo Krug an der Universidade Federal da Fronteira Sul – Chapecó – SC

El sugaman

Ncoi in Itàlia i lo ciamo de "asciugamano", ma come mi son del tempo antico lo ciamo ncora de "sugaman". La so finalità lè de sugar le man e la facia dopo che se le lava. Ncoi ghenè na variansa tanto granda che lè son ndar ntel mercà per torse la quantità e coi colori che se vol. Ma vùì ricordar del tempo che el sugaman lera fat de bombasina o anca co la stofa dei sachi de sucro. La mama e le me sorele le ciapea sti tòchi de stofa e li urtea in tea aqua calda mescoladi co na sbrancada de sendre, che dopo arquante ore el diventea bianco come i fiori de gilio. Dopo lavadi i ghe fea na piega tel orlo, che li dassea pi forte e dopo i zera ricamadi, uno a uno, doperao la gücia e el fil colorì-

to, che li fea vegner bèi che fea fin gusto vederli.
Tei ricami ghenera figure de fiori, osèi, bèstie e tante altre cose bele. El laoro de ricamar lera fat a la domeneg, ntee giornade de piova e anca de note, tel ciaro del lumin. Lera na manifestassion dela abilità e delo spirito criativo próprio dele done. Le tose vanti maridarse le se fea el dote e li sempe ghenera arquanti sugaman. A casa nostra gavemo ncora arquanti de questi sugaman che la me sposa la se gava fat par el so dote e che ncoi i ze tegnesti come na relichia, perche robe così no se ghen cata mia pi, soltanto nte qualche canton dea memòria de quei che ga bio la gràssia de cognorsarli e ver come che i zera fati.

ANÚNCIOS FÚNEBRES

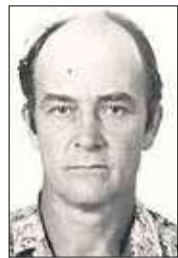
Herta Dresch, de Picada Flor, Marques de Souza, faleceu no dia 22 de abril, aos 85 anos.



João Granna Filho, de Bela Vista do Fão, Marques de Souza, faleceu no dia 12 de abril, aos 93 anos.



Irineu Germano Royer, de Linha Francesa Baixa, Barão, faleceu no dia 27 de fevereiro, aos 71 anos.



Luiz Domingo Ziani, de São Jacó, Capitão, faleceu no dia 20 de março, aos 74 anos.



Loni Noe, de Marques de Souza, faleceu no dia 24 de abril, aos 88 anos.



Floribaldo Guido Weber, de Linha Francesa Baixa, Barão, faleceu no dia 12 de maio, aos 72 anos.



Irma Datsch Quinot, de Forquetinha, faleceu no dia 15 de maio, aos 97 anos.



Andre Clesio Soueresig, de Linha Andreas, Venâncio Aires, faleceu no dia 29 de março, aos 48 anos.



Armindo Telch, de Boa Vista 37, Boa Vista do Sul, faleceu no dia 23 de abril, aos 78 anos.



Nelda Hofstatter, de Forquetinha, faleceu no dia 09 de maio, aos 87 anos.



Eunicio Gross, de Linha Bastos, Marques de Souza, faleceu no dia 05 de maio, aos 80 anos.



Jorge Jose Nunes, do Bairro Alesgut, Teutônia, faleceu no dia 06 de maio, aos 75 anos.



Dulce Roesler, de Salvador do Sul, faleceu no dia 11 de junho, aos 72 anos.



Norma Cord Wilsman, de Linha Paissandu, Westfália, faleceu no dia 14 de fevereiro, aos 79 anos.



Lucila Winter, de Campestre Baixo, Salvador do Sul, faleceu no dia 16 de novembro de 2022, aos 89 anos.



Roque Inacio Schneider, de Linha Imhoff, Imigrante, faleceu no dia 09 de maio, aos 68 anos.



Eliza Juleide de Castro, de Travesseiro, faleceu no dia 10 de maio, aos 78 anos.



Nelcy Therezinha Fell Birk, do bairro Canabarro, Teutônia, faleceu no dia 20 de maio, aos 82 anos.



Cemildo Lamb, de Linha Germano, Teutônia, faleceu no dia 16 de março, aos 83 anos.



Ermildo Cagliari, de São Luiz de Castro, Boa Vista do Sul, faleceu no dia 21 de maio, aos 86 anos.



Energia Seguro de Vida

Valor recebido em caso de falecimento do associado ou cônjuge:

- Morte natural do associado: R\$ 3.910,00
- Morte acidental do associado: R\$ 7.820,00
- Morte natural ou acidental do cônjuge: R\$ 3.910,00

Documentos necessários:

- * Cópia da fatura de energia elétrica referente ao mês do sinistro;
- * Cópia simples do comprovante de endereço do falecido, solicitante e/ou titular da conta bancária;
- * Cópia simples da certidão de óbito;
- * Cópia simples do RG/CPF do falecido, solicitante e/ou titular da conta bancária - caso o segurado não tenha RG, é necessária foto 3x4 ou apresentação da Carteira de Trabalho - CTPS;
- * Nome completo dos herdeiros com data de nascimento e CPF;
- * Cartão ou extrato bancário do beneficiário;
- * Cópia simples da Certidão de Casamento atualizada - caso o falecido tenha uma(á) companheira(á) e na Certidão de Óbito constar como viúvo, divorciado ou solteiro, deverá apresentar provas de união estável;
- Para morte acidental: Além de todos os documentos citados acima (Morte Natural), o segurado deverá ter contribuído com o Auxílio Pecúlio (Energia Seguro de Vida), por no mínimo, 2 anos e apresentar:
- * Cópia Simples do Boletim de Ocorrência Policial;
- * Cópia simples do Laudo do IML;
- Em caso de morte acidental vítima de acidente automobilístico, acrescentar também:
- * Cópia simples do Laudo de Perícia Técnica;
- * Cópia simples do Laudo de Dosagem Alcoólica e Toxicológica;
- * Cópia da Carteira Nacional de Habilitação - CNH.

Obs.: Para ter direito ao Energia Seguro de Vida, o associado deverá estar em dia com o pagamento da mensalidade. No caso de óbito, o prazo para solicitação do benefício é de até 3 anos após a data do falecimento do associado e de até 1 ano após o falecimento do cônjuge.

Espaço comemorar



Heitor e Marlene Allebrand

De Picada Flor, Marques de Souza, completaram seus 50 anos de casados no dia 03 de março. São homenageados com muito carinho pelos seus familiares.
Parabéns, Heitor e Marlene!



Aurora e Odirlei Gheno

Do Bairro Olarias, Lajeado, comemoraram em dose dupla seus aniversários. Aurora completou quatro anos no dia 21 de junho, e Odirlei celebrou seu aniversário no dia 1º de junho. São homenageados com todo amor pelos seus familiares.
Parabéns, Aurora e Odirlei!



Quatro gerações

Deixamos registrado aqui as quatro gerações, sendo eles bisavô Décio Konrad, avô Milton Konrad, Neto Sidnei V. Konrad e bisneto Benjamin.
Família é sinônimo de amor!



Eduarda Cagliari Lorenzini

De São Luiz de Castro, Boa Vista do Sul, completou seus dois aninhos no dia 15 de abril. Recebe esta homenagem dos pais Grasiela e Gustavo, dos avós, bisavós, dindos e demais familiares.
Parabéns, Eduarda!



CONQUISTAS NO ESPORTE

Jaque Weber sobe ao pódio na Suíça

Reprodução: Jaqueline Weber/Divulgação

A temporada europeia da atleta Jaqueline Weber encerrou com chave de ouro no Meeting de Meilin, na Suíça. Jaque venceu os 800m rasos com a marca de 2min-01seg54cen, o que significa a quebra do recorde pessoal e a liderança do ranking sulamericano com maior vantagem.

Além disso, essa marca praticamente garante a atleta nos Jogos Pan-americanos de Santiago deste ano, que é a maior competição continental e que acontece a cada quatro anos. "Tive a sensação de que todos os anos de trabalho, dedicação e abdicção, fizeram sentido", ressalta, emocionada.

A atleta voltou para o Brasil dia 21 de junho, iniciando uma etapa de treinos para o Troféu Brasil em Cuiabá e o Campeonato Sul Americano, em São



Jaque comemorando mais uma conquista no ano

Paulo, ambos neste mês.

Vale ressaltar que a Certel é uma grande apoiadora do esporte e incentiva a atleta na sua carreira.



redefinimos / seguros

Confira aqui o Número da Sorte 2023

Maio
39.766
41.793
54.048
63.652
41.689
63.829

Confira acima o Número da Sorte do Energia Seguro Residencial de maio, formado pelas unidades dos cinco prêmios da Loteria Federal, e que dá direito a um prêmio de R\$ 10 mil da Axa Seguros. O certificado pode ser obtido através do site www.poolseg.com.br/certificados.

Compartilhe conosco os seus momentos de alegria, homenageie seus familiares e amigos nesse espaço que o Jornal Certel proporciona para os seus associados. Preencha o formulário nas Lojas Certel ou Postos de Atendimento, ou acesse www.certel.com.br/comunicacao/canais-de-comunicacao

Formatura | Aniversário
Batizado | Casamento
Confirmação | Bodas

Geração de energia elétrica



Projeto ilustrativo do empreendimento

Hidrelétrica Bom Retiro avança no projeto

Ciclo de reuniões define as estratégias do projeto para o início das obras

Launched in August of last year, the new hydroelectric project of Certel will be implanted together with the Bom Retiro Dam and Casa de Máquinas, in Cruzeiro do Sul. Recently, the Cooperative obtained a great advance together with DNIT – Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes, which is responsible for the dam and barrages of Bom Retiro do Sul.

The supervisor of engineering at Certel, Felipe Drebes, highlights the importance of defining operational strategies of the projects. "In the meetings, we discuss technical issues, mainly related to the study of the operating agreement, which will determine how the hydroelectric will operate together with the dam gates, without interfering with the current operational", he says.

Drebes also highlights the importance of technical meetings with designers, for the development of the project pre-executive and executive. "Technical studies are also being carried out for the development of the project of the transmission line of Bom Retiro together with the interlocking electrical system, for the distribution of generated energy."

Sobre a hidrelétrica

- A Hidrelétrica Bom Retiro terá capacidade de 35,18 megawatts, para abastecer cerca de 100 mil pessoas;

- O cronograma de implantação da obra é de 28 meses;

- Será a maior hidrelétrica do Vale do Taquari, gerando cerca de 500 empregos para a região.



"Nas reuniões tratamos assuntos técnicos, principalmente relacionados ao estudo do acordo operativo..."

FELIPE DREBES
Supervisor de engenharia da Certel



The hydroelectric project follows the construction schedule of the work, estimated in 28 months, obtaining great advances in technical and administrative questions.

COOPERAÇÃO PARA SALVAR VIDAS

Certel estimula campanha interna da doação de sangue

Funcionários se mobilizaram até o banco de sangue de Lajeado para realizar a doação



Funcionários na Hemovalle

Highlighting an important date, the 14th of June was marked by World Blood Donor Day. With the purpose of saving lives, Certel organized an internal campaign with its employees, for conscientization. On June 20th, professionals went to the Blood Bank of Lajeado - Hemovalle, for the donation.

According to the technician of security

of the work of the Cooperative, Luis Fernando Müller, for all these years at Certel, together with the sector of Sesmt and Cipa, actions that reinforce practices of solidarity. "Blood donation is fundamental and makes the difference for many people. While the Cooperative, we raised the flag of cooperation and reinforced that the community in general should do its part", emphasizes Müller.

#atitudes

Faça também a sua parte

A doação de sangue pode ser agendada pela Hemovalle de Lajeado através do contato (51) 3748-0442.



Para conferir e tirar dúvidas, acesse o QR Code acima.



CADERNO

Cooperar

TALENTOS

Garoto de Progresso é campeão no concurso Viver Cidades



Nicolas junto à professora Bernardete e irmã Jéssica

O jovem Nicolas Rafael Koch, 12 anos, aluno da Escola Estadual de Educação Básica São Francisco, de Progresso, foi o grande vencedor do 1º Concurso Viver Cidades, uma iniciativa do Grupo A Hora. Ele criou a miniatura de um carro movido à água. A revelação ocorreu recentemente na Univates, em Lajeado, e foi motivo de muita alegria para o município de Progresso.

O interesse pela área

O vencedor observa que seu interesse por engenhosidades como essa começou na época do segundo ano. Tanto que já realizou maquetes relacionadas ao arroyo e a uma cascata situados em Progresso, e já tentara montar um carro anteriormente, porém, sem sucesso. "Tudo começou a partir das pesquisas que realizei. E agora, com o prêmio que ganhei do concurso comprei um computador, que vai me auxiliar a aprender ainda mais", comemora.

Para o futuro, Nicolas sonha em atuar na programação. "Acho muito legal, por ser uma área em que

se consegue criar coisas nos mundos real e virtual. Não tenho muito domínio tecnológico ainda, mas o computador que pude adquirir será importante para que eu possa aprender mais. Gosto bastante das possibilidades proporcionadas pela internet", assinala.

Curiosidades

Nicolas observa que os jovens deveriam aproveitar mais os seus momentos de estudos. "Se todo mundo conseguisse aprender pelo menos 50% do que a escola apresenta, já teria um grande futuro. O segredo é ter curiosidade, querer pesquisar o que não se sabe e até o que sabemos para aprender mais um pouco. O futuro está em nossas mãos", relata.

Aos seus professores, tanto da Escola São Francisco quanto da Fidência Batissti, onde já estudou, Nicolas dedica um especial agradecimento. "Diria a cada um deles, e, em especial, à profe Bernardete, que me motivou a participar deste concurso, um grande muito obrigado.



"Tudo começou a partir das pesquisas que realizei."

Nicolas Rafael Koch
Estudante

Porque, muito do que uso em todos os minutos da vida eu aprendi nestas escolas."

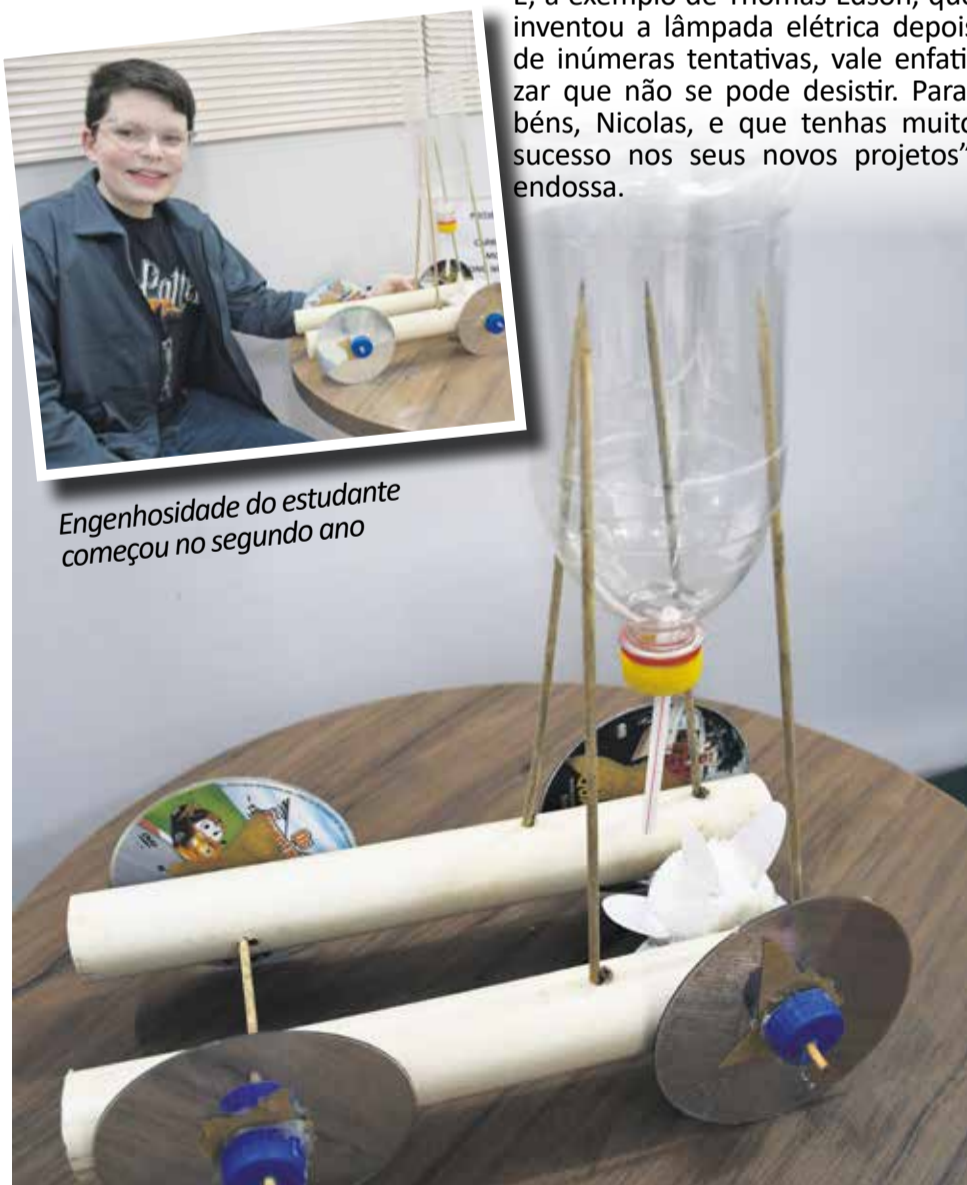
O jovem pretende evoluir seus

estudos, inclusive, para aprimorar o projeto do seu carro. "Tem muitas partes que poderiam ser melhoradas, como reutilizar a água que ele gasta, aumentar a pressão para que esta água faça a rodinha girar mais rapidamente, entre outros detalhes. Até penso em criar um pequeno experimento de carro elétrico em breve", prospecta.

Para a professora, Bernadete Theves Carissimi, a classificação de Nicolas serve para mostrar aos jovens o quão importante é o estudo. "Todo aprendizado que puderem ter em suas caminhadas é muito válido. E, a exemplo de Thomas Edson, que inventou a lâmpada elétrica depois de inúmeras tentativas, vale enfatizar que não se pode desistir. Parabéns, Nicolas, e que tenhas muito sucesso nos seus novos projetos", endossa.



Engenhosidade do estudante começou no segundo ano



SUSTENTABILIDADE

Semana do Meio Ambiente é marcada por plantio de árvores em Marques de Souza



Créditos: Divulgação

100 mudas nativas foram plantadas no Parque Municipal Nova Berlim da Forqueta

Ação destaca a importância da sustentabilidade

Para marcar a Semana Mundial do Meio Ambiente, o Parque Municipal Nova Berlim da Forqueta, localizado na beira do Rio Forqueta, recebeu o plantio de 100 mudas de árvores nativas.

A ação foi desenvolvida pelo Grupo Independente de Lajeado e projeto Passeios na Colônia, com apoio da Certel, Prefeitura, Secretarias Municipais de Obras, Agricultura, Educação, Cultura, Turismo e Desporto, Emater/RS-Ascar, Bri-

gada Militar, Escolas de Educação Infantil Brilho de Infância e Primeiros Passos, Escola Estadual de Ensino Médio Ana Néri e Escola Municipal de Ensino Fundamental Carlos Gomes, além de integrantes dos roteiros turísticos Janelas do Interior e Travessias – Casas e Casarões, de Travesseiro.

“Foi um dia importante para a história do município. Ressaltamos a importância de preservar e estimular cada vez mais estes gestos. Além de proporcionar sombra e embelezar o espaço, garantiu uma experiência única para muitas crianças, o de plantar uma árvore. Os exemplos atuais são fundamentais para termos um futuro mais sustentável”, destacam o prefeito, Fábio

Mertz e o vice-prefeito, Lairton Heineck.

Para o estudante da Escola Ana Néri, Éverton Gabriel, o parque com mais árvores e sombra se tornará um lugar ainda mais especial. “Será um espaço para o lazer da comunidade. Os moradores têm motivos para se orgulhar desse lugar.”

De acordo com o coordenador, Alício de Assunção, com a ação de Marques de Souza, o projeto Passeios na Colônia totaliza o plantio de 2.100 árvores em 11 anos de atividades. “Somos muito gratos pela parceria da Certel, que doou as mudas plantadas nos 66 municípios gaúchos por onde já caminhamos”, assinala.

Corredor ecológico

Simone Schneider, diretora técnica da empresa Lógica Assessoria Ambiental Inteligente, enfatizou a importância da proposta. “Estamos de frente para o Rio Forqueta. É um momento de muita felicidade, pois iniciamos a formação de um corredor ecológico que vai proporcionar muita sombra e contato com a natureza no futuro.”



Estudantes se orgulham da ação realizada

somoscoop»



Associado Certel! Mantenha seu cadastro atualizado.

Além de ser **simples e rápido**,
traz **benefícios exclusivos**:

Através do seu
cadastro a Certel
comunica sobre:

- Desligamentos programados na sua Unidade Consumidora;
- Podas;
- Pontuação no Clube Certel e muito mais.

Para atualizar, ligue ou
chame no WhatsApp
☎ 0800 510 6300

OU



vá até uma de nossas
lojas ou **pontos**
de atendimento.

Certel
A força que nos une



Dr. Carlos Leandro Tiggemann
Professor de Educação Física - CREF 2/RS-000863

Arrependimentos

Recentemente, li o livro intitulado “A biblioteca da meia noite”, do escritor Matt Haig. O livro conta a história de uma jovem mulher de 35 anos que, não tendo “sucesso” em sua vida nas mais diferentes possibilidades (na profissão, no amor, nas amizades, na carreira, etc.) resolve colocar fim na mesma. Contudo, ela não morre e desperta em uma biblioteca na qual a bibliotecária, uma velha conhecida da infância, a encontra e a oferece a possibilidade de viver as vidas que ela não havia vivido. Vidas as quais ela, em algum momento, renunciou. Vidas que poderiam ser alteradas se outras escolhas fossem tomadas naquele momento. Simplesmente, tentar mudar as escolhas nas quais hoje nos arrependemos. Pensou!??

Então agora eu lhe pergunto:

se você pudesse mudar alguma escolha sua do passado, qual seria? Se realmente fosse possível, até que ponto voltar e mudar uma decisão lhe garantiria uma vida mais feliz ou mais realizada? Já pensou que muita coisa poderia ser diferente, como por exemplo, você poderia não ter os seus filhos, poderia ter perdido pessoas amadas, poderia inclusive ter morrido?

Viver com as frustrações e os arrependimentos fazem parte da nossa vida, por mais que nos doa. Termino com uma frase do próprio autor: “As coisas seriam bem mais fáceis se a gente entendesse que não existe um certo modo de viver que nos torne imunes à tristeza. E que a tristeza é parte intrínseca do tecido da felicidade. Não dá pra ter uma sem a outra”. Sugiro a leitura.



Liliane G. Driemeier
Monitora dos Grupos
de Saúde Comunitária VT

A importância das frutas para nossa saúde

Todos nós sabemos a importância e os benefícios das frutas, porém, às vezes esquecemos e deixamos de consumi-las na correria do dia a dia.

As frutas são importantes componentes de uma alimentação saudável e seu consumo em quantidades adequadas tem sido associado à diminuição da obesidade, mortandade, redução de ocorrências crônicas como, problemas cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

E por que as frutas têm toda essa importância? Elas têm características especiais: geralmente são de natureza pomposa, têm aromas próprios, são saborosas (doces e agradáveis), coloridas, nu-

tritivas e ricas em açúcares solúveis. Outros benefícios: elas nos brindam com água, fibras (celulose), vitaminas diversas, sais minerais, frutose ou levulose (açúcares naturais), carboidratos, gorduras e proteínas, tudo de maneira equilibrada e, quase sempre, com baixas calorias.

Consumir frutas é um hábito saudável, visto que são essenciais para termos e mantermos um organismo sadio e livre de doenças. O ideal é consumir frutas da estação. Como estamos no inverno, temos à disposição laranjas, limões, bergamotas e lima, todas com muita vitamina C, o que ajuda a aumentar a imunidade e, com isso, evitar doenças como gripes e problemas respiratórios.



Bianca Fraga Bithencorte
* Nutricionista - CRN 16.298



Acesse o QR Code para conferir a receita da nutri

Emagrecimento: o final de semana pode estar atrapalhando seu processo

Escuto muito a famosa frase “nutri, o meu problema é o final de semana”. E como na própria frase já diz, o final de semana pode atrapalhar seu processo de emagrecimento.

Pense comigo: de segunda a quinta-feira você tem uma ingestão calórica de 1500kcal. Sexta-feira à noite você faz uma janta mais especial, então adiciona 500kcal no dia, somando 2000kcal totais.

E sábado a domingo à noite come de forma desordenada. Vamos supor que você acabe consumindo 4000kcal por dia, o seu total da semana seria de 16.000kcal.

E se fizermos uma média por dia, você estaria consumindo quase 2300kcal, e não as 1500kcal como você deveria consumir para emagrecer.

Desta forma se torna difícil

estarmos em déficit calórico. Por isso, sim, os hábitos alimentares saudáveis devem ser mantidos aos finais de semana. Senão, você só irá acabar se frustrando. Seu processo de emagrecimento sempre estará no zero a zero.

“Nutri, como me manter em um plano alimentar mesmo aos finais de semana?!” Gostando do que você come! Tendo um plano alimentar coerente para você, com suas preferências alimentares e individualidade adaptada à rotina.

Exagerou no final de semana? Tudo bem, isso acontece. Tenha em mente que se essa atitude for recorrente só irá te afastar dos teus objetivos. Faça uma programação para o seu final de semana. Uma ou duas refeições livres não vão colocar todo seu déficit calórico a perder.



Camila Eidelwein
* Cirurgiã-dentista - CRO/RS 28.23

Sensibilidade dentária, e agora?

Ao comer algo muito quente ou gelado podemos sentir um desconforto nos dentes, uma sensibilidade. Isso acontece por causa da hipersensibilidade nos dentes. Pode ser causada por diversos fatores além de alimentos quentes e gelados como também devido a doenças, má escovação e bruxismo.

Existem muitos elementos que podem desencadear a sensibilidade nos dentes. Entretanto, essa condição pode ser apenas um sinal que o esmalte do dente se desgastou, e não que o alimento em si seja o causador da sensibilidade. Ele pode contribuir para a degeneração do esmalte, porém ainda há muitas razões para que os dentes tenham desenvolvido a sensibili-

dade. Um dos principais motivos são problemas relacionados à saúde oral, desde hábitos higiênicos a problemas rotineiros. Por exemplo:

- Retração de gengiva
- Cárie
- Maloclusão
- Alimentos e bebidas ácidas
- Refluxo gastroesofágico
- Bruxismo
- Pasta de dente abrasiva

Quando o caso de sensibilidade dentária não é muito grave, ela pode regredir naturalmente com remineralização da saliva que bloqueia os canais de dor. Porém, quando não há regressão deste problema é preciso procurar seu dentista para que ele avalie a causa do problema e indique o tratamento adequado.



Deivid Ilecki Forgiarini
Doutor em Administração, pesquisador, professor convidado em diversos MBAs (RS, MT, GO, SE, BA, CE e MG), coordenador da graduação da ESCOOP e, com muito orgulho, ex-aluno do Colégio Teutônia.

O Social é inimigo do Econômico?

Esses dias me perguntava, o que é o Social? Fiz essa pergunta numa turma e ouvi: a) ajudar outras pessoas; b) ter compaixão; c) aqueles que têm muito, podem doar um pouco; d) O Social é inimigo do econômico. Essa última resposta me chamou a atenção...

Uma das ações mais citadas foi a distribuição de cestas básicas, incluso refeições quentes (comida pronta). E a explicação é bem clara: "É óbvio que as pessoas precisam disso, todo mundo vê que esta é a necessidade da pessoa". Tal ação também pode ser chamada de assistencialismo, ou seja, que se resume apenas a doar algo se criar condições para a pessoa não depender mais das doações.

Mas afinal, o que é o Social? Para um dos criadores do IDH – Índice de Desenvolvimento Humano, Amartya Sen (2010), uma região só é desenvolvida se conseguir trabalhar Educação, Saúde e Renda. Para este autor, a dimensão social está em garantir que as pessoas tenham acesso à boa educação, saúde, lazer... Entende-se a boa educação aquela que liberta a pessoa e permite que ela se desenvolva intelectual e profissionalmente, com elementos que hoje poderiam ser considerados como: a) compreender o papel do cidadão ativo na comunidade;

b) empreendedorismo social e econômico; c) educação financeira; d) novas tecnologias...

Mas afinal, o Social é inimigo do Econômico? Talvez se ele se restringir ao assistencialismo, eu até diria que sim. Por outro lado, se entendermos o social como um trabalho cooperado de inúmeras instituições e pessoas para criar as condições necessárias para que todos possam sair das condições de carência... neste contexto eu diria que na verdade o Social é aliado do Econômico.

Social é aliado do Econômico pois quanto mais as pessoas se desenvolverem, criarem ou terem empregos melhores, mais elas comprarão no mercado, mais vezes irão no salão de beleza, na oficina, na lancheria, na loja de sapatos, ou seja, gerarão mais renda. Todavia, isso só dará certo se todos se envolverem, fazendo o seu papel de cidadão, de cobrar e construir uma educação e uma saúde melhor para todos.

Ao final desta reflexão, pensei: Se desejo melhores condições econômicas do meu município, região ou país, talvez o primeiro passo seja construir coletivamente melhores condições sociais. O Social é o primeiro aliado do Econômico... Hey, eu já ouvi uma organização falar disso... E ela tinha dois pinheiros... Até a próxima pessoal!

Passatempo

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Palavras de origem indígena

A LÍNGUA portuguesa em nosso PAÍS recebe INÚMERAS influências, como a de idiomas EUROPEUS e africanos. No ENTANTO, uma das mais marcantes é a INDÍGENA, sendo o tupi-guarani, FALADO no BRASIL durante muito TEMPO, um dos principais idiomas. Parte dessa HERANÇA está nas PALAVRAS da RE- LAÇÃO a SEGUIR:

- ARACAJU
- BAURU
- CANINDÉ
- CATAPORA
- GUANABARA
- IPIRANGA
- MINGAU
- PACAEMBU
- TAMANDUÁ



ILUSTRAÇÃO: NELIMA

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

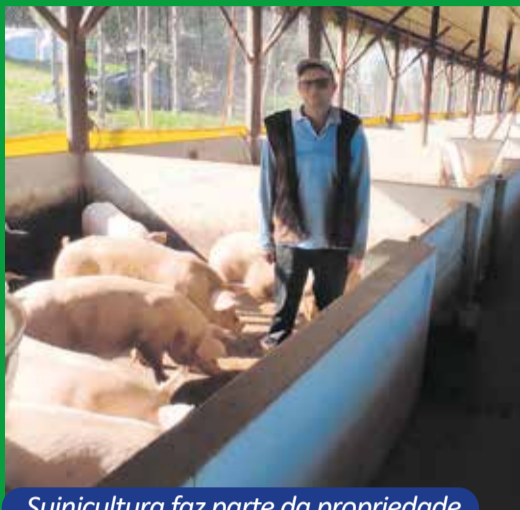
SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA

#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA! www.coquetel.com.br

Solução

Redes trifásicas da Certel contemplam desenvolvimento regional



Suicultura faz parte da propriedade

O desenvolvimento socioeconômico da região está diretamente ligado com a capacidade energética. Não há crescimento de produtividade e nem melhoria nas condições de vida se não houver um fornecimento de energia elétrica que atenda à demanda dos consumidores. Com este

olhar, a Certel oferece aos seus associados a participação no Programa Energia Forte no Campo, do Governo do Estado do Rio Grande do Sul, que consiste na transformação da energia mono ou bifásica em trifásica, programa que já está em sua quarta fase e já foi encaminhado ao Governo do Estado para liberação.

Um dos exemplos é o associado Ivan Nikolai, de Bauereck, Forquetinha, que teve a energia bifásica transformada em trifásica. Esta obra da Certel incluiu 30 postes, entre trocados e instalados, e uma complementação de rede trifásica de aproximadamente dois quilômetros. "O atendimento da nossa Cooperativa foi perfeito. Agora melhorou bastante, é outra luz. E a instalação está rente à estrada geral, não passando mais por dentro da minha propriedade. Trabalhamos com suicultura, e este fortalecimento da energia ajuda no funcionamento dos motores, já que é tudo automatizado nos galpões que alojam os nossos suínos. Nossa gratidão à Certel por esta importante melhoria", avalia.

Nesta edição

Semana do Meio Ambiente é marcada por plantio de árvores em Marques de Souza

Cooperar 2

Hidrelétrica Bom Retiro avança no projeto

Página 11

Certel estimula campanha interna da doação de sangue

Página 11

Cooperar é somar forças

para alcançar grandes conquistas juntos.

O Dia C, ou Dia de Cooperar, reforça a importância de nos unirmos para promover a solidariedade em prol de um mundo melhor.

Nessa data especial, fortalecemos os laços de cooperação, **gerando impactos positivos nas vidas das pessoas**. Através do trabalho conjunto, o Dia C inspira e mobiliza, mostrando que, **ao cooperar, podemos transformar** sonhos em realidade e construir um futuro mais promissor para todos.

Dia
de Cooperar