

Dia das MÃES

lojas Certel

Associado Certel
Venha realizar seu **sonho**
com a gente

Panasonic

32 LITROS

INOX



À vista R\$ 579,00

R\$ **57,90** mensais

FORNO MICRO-ONDAS
447393 | 447397
Total a prazo (0+15)
R\$ 868,50

kappesberg



À vista R\$ 479,00

R\$ **47,90** mensais

POLTRONA IBIZA
447659
Total a prazo (0+15)
R\$ 718,50



Creslin

À vista R\$ 899,00

R\$ **89,90** mensais

• Medidas: L:138 x C:188;
• Molas individuais;
• Tempo em malha.

CONJUNTO CAMA CASAL SÃO JOÃO
443683 | 443684
Total a prazo (0+15)
R\$ 1348,50

À vista R\$ 1.399,00

R\$ **139,90** mensais

• Medidas: L:158 x C:198;
• Molas individuais;
• Tempo em malha.

CONJUNTO CAMA QUEEN SÃO JOÃO
443686 | 443685
Total a prazo (0+15)
R\$ 2.098,50

Panasonic

14 KG

Novo por aqui



Adquira +
2 anos de garantia estendida por **R\$ 38,10** mensais

À vista R\$ 1.799,00

R\$ **179,90** mensais

LAVA-ROUPAS
449190 | 449191
Total a prazo (0+15)
R\$ 2.698,50

• Reuso de água;
• Nível de água automático;
• 9 níveis de programação.

Electrolux

462 LITROS

CYCLE DEFROST



À vista R\$ 2.499,00

R\$ **249,90** mensais

REFRIGERADOR
352490 | 368250
Total a prazo (0+15)
R\$ 3.748,50



Adquira +
2 anos de garantia estendida por **R\$ 43,90** mensais

VENAX



À vista R\$ 379,00

R\$ **37,90** mensais

FOGÃO 4 BOCAS DA VINCI GII
440547
Total a prazo (0+15) R\$ 568,50

• Mesa em inox;
• Acendimento manual;
• Queimadores esmaltados.

mueller

Perfeito para a mãe que gosta de cozinhar.



À vista R\$ 699,00

R\$ **69,90** mensais

FOGÃO DE MESA 5 BOCAS
443785
Total a prazo (0+15) R\$ 1.048,50

• Tripla chama;
• Mesa de vidro;
• Trepas ferro fundido;
• Acendimento automático.

SUPEROFERTA

VENAX

45 LITROS



À vista R\$ 349,00

R\$ **34,90** mensais

FORNO ELÉTRICO LUXO
434483 | 434646
Total a prazo (0+15)
R\$ 523,50

• Acabamento fosco;
• Timer de até 120 minutos;
• Aviso sonoro;
• Autolimpante;
• Temperatura de 50°C a 300°C.

BRASTEMP

12 KG

Novo por aqui



À vista R\$ 1.779,00

R\$ **149,90** mensais

LAVA-ROUPAS
449020 | 449021
Total a prazo (0+24) R\$ 3.597,60

• Cesto inox;
• Multidispesa;
• 12 programas de lavagem.

SuperoferTa

kappesberg



À vista R\$ 999,00
R\$ 99,90 mensais
 • Medidas: L:138 x C:188.

CONJUNTO CAMA CASAL ALESSA
 440182 | 440183
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 1.498,50

À vista R\$ 1.399,00
R\$ 139,90 mensais
 • Medidas: L:158 x C:198.

CONJUNTO CAMA QUEEN ALESSA
 433890 | 433892
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 2.098,50

Novo por aqui



PRODUTO CerteL EXCLUSIVO

kappesberg

À vista R\$ 799,00

R\$ 79,90 mensais
 • Medidas: L:88 x C:188.

CONJUNTO CAMA SOLTEIRO GREY CERTEL
 447124 | 449063
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 1.198,50

À vista R\$ 999,00

R\$ 99,90 mensais
 • Medidas: L:138 x C:188.

CONJUNTO CAMA CASAL GREY CERTEL
 441484 | 449064
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 1.498,50

À vista R\$ 1.399,00

R\$ 139,90 mensais
 • Medidas: L:158 x C:198.

CONJUNTO CAMA QUEEN GREY CERTEL
 441487 | 449065
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 2.098,50

PRODUTO CerteL EXCLUSIVO



R\$ 39,00 à vista

TRAVESSEIRO VISCOLÁSTICO FIBRASCA
 448378 | 446668
 • Dissipa o calor;
 • Automoldável;
 • Antipressão.

Envia por e-mail: fala@certel.com.br

Curta a página: fb.com/lojascerteloficial

Ligue gratuitamente: 0800 722 0505

Fala Certel

GAZIN



CONJUNTO CAMA GLADIADOR

SOLTEIRO

À vista R\$ 639,00

R\$ 63,90 mensais
 • Medidas: L:88 x C:188.

423633 | 435916 |
 423634 | 435917
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 958,50

CASAL

À vista R\$ 799,00

R\$ 79,90 mensais
 • Medidas: L:138 x C:188.

358300 | 435914 |
 358301 | 435915
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 1.198,50

GAZIN

SuperoferTa



SOLTEIRO

À vista R\$ 459,00

R\$ 45,90 mensais
 • Medidas: L:88 x C:188.

459 pontos ASSOCIADO DOBRA

CASAL

À vista R\$ 559,00

R\$ 55,90 mensais
 • Medidas: L:138 x C:188.

559 pontos ASSOCIADO DOBRA

CAMA BOX CONJUGADO
 443842
 Total a prazo (0+15) R\$ 688,50

CAMA BOX CONJUGADO
 437035
 Total a prazo (0+15) R\$ 838,50

CONFIRA ESSAS NOVIDADES



R\$ 39,00 à vista

PAR DE FRONHAS PREDILETTO
 449061
 • Duas peças;
 • Medidas: L:70 x A:40;
 • Estampas de cores conforme disponibilidade em cada loja.

RODIAL



À vista R\$ 549,00

R\$ 54,90 mensais

ROUPEIRO 6 PORTAS E 3 GAVETAS
 446889
 Total a prazo (0+15) R\$ 823,50

HENN



À vista R\$ 1.399,00

R\$ 139,90 mensais

• Puxadores em alumínio na cor bronze;
 • Cabideiro e calceiro em alumínio;
 • Espaço para roupas longas.

ROUPEIRO PALACE 2 PORTAS DE CORRER
 448987 | 448988
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 2.098,50

RODIAL



À vista R\$ 799,00

R\$ 67,90 mensais

ROUPEIRO 6 PORTAS PLAZA CASTRO
 447514
 Total a prazo (0+24)
 R\$ 1.629,60

799 pontos ASSOCIADO DOBRA



À vista R\$ 1.599,00

R\$ 159,90 mensais

MODULADO CLASSIC CASTRO
 447516 | 447515
 Total a prazo (0+15)
 R\$ 2.398,50

CASAL



À vista R\$ 329,00

R\$ 65,80 mensais

COBERDROM PLUS + SHERPA PREDILETTO
 449040 | 449041 | 449042 | 449043
 Total a prazo (1+4) R\$ 329,00

5x SEM JUROS

SuperoferTa

+ OPÇÕES DE CORES



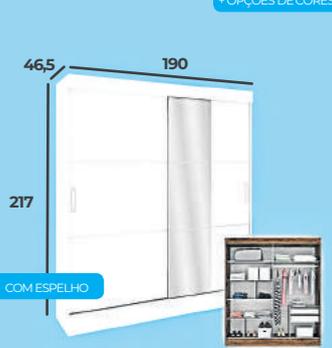
À vista R\$ 499,00

R\$ 49,90 mensais

ROUPEIRO 5 PORTAS E 3 GAVETAS CASTRO
 447375 | 449178
 Total a prazo (0+15) R\$ 748,50

RODIAL

+ OPÇÕES DE CORES



À vista R\$ 899,00

R\$ 89,90 mensais

ROUPEIRO 2 PORTAS DE CORRER
 449005 | 449006
 Total a prazo (0+15) R\$ 1.348,50

RODIAL



À vista R\$ 299,00

R\$ 29,90 mensais

SAPATEIRA
 446891
 Total a prazo (0+15) R\$ 448,50

MONTAGEM GRATUITA
 Linha de móveis
 Agende a sua montagem

CASAL



À vista R\$ 229,00

R\$ 45,80 mensais

EDREDOM DE MALHA CONFORT PREDILETTO
 449032 | 449033 | 449034
 Total a prazo (1+4)
 R\$ 229,00

5x SEM JUROS



Cooperativa continua contribuindo com o desenvolvimento da região



Todos os negócios da Certel seguem atuando, atendendo todas as recomendações de prevenção ao novo Coronavírus. **Página 4**

Outorga de água pautou reunião entre geradores e Sema
Página 4

Máscaras caseiras ajudam na prevenção contra o Coronavírus
Página 6

Cuidados com a saúde mental diante do isolamento social
Página 6

Página conecta agricultores e consumidores para facilitar escoamento da produção
Página 7

Editorial

Uma grande mudança no nosso estilo de vida foi imposta com o surgimento do novo Coronavírus (Covid-19). O planeta inteiro vem sendo afetado pela pandemia, e vem crescendo o número de pessoas infectadas. Além dos danos à saúde, inclusive com muitos óbitos já registrados em âmbito mundial, também a economia é prejudicada, haja vista a recomendação de isolamento social, tão necessário para que o número de infectados não cresça com rapidez. É fundamental que estejamos muito atentos e conscientes de que todo cuidado é necessário.

A quem puder permanecer em casa, que o faça para preservar não somente a sua saúde, mas também a de seus semelhantes. Não compartilhe bebidas. Evite cumprimentar com beijos no rosto e aperto de mãos. Evite multidões e mantenha ambientes arejados, com janelas abertas. Lave bem as mãos com água e sabão, ou higienize com álcool gel antes de encostar na boca, olhos e nariz. Tussa ou espirre levando o rosto à parte interna do cotovelo ou cubra com lenços descartáveis. Limpe com álcool objetos tocados frequentemente. Caso tenha de sair de casa, use máscara.

Mas, além de salientarmos todo esse cuidado para que a contaminação não se acelere, outro registro também se faz necessário neste momento tão delicado. Pois muitas pessoas seguem trabalhando, contribuindo para que as necessidades básicas da população sejam atendidas e que a economia não seja tão afetada. Então, fica aqui o nosso agradecimento a quem segue firme na sua lida diária, seja no local de trabalho ou em *home office*.

Após passar por um período com suas lojas e postos de atendimento presencial fechados, atendendo aos decretos municipais e estaduais, a Certel vem retomando o ciclo normal de suas atividades, com equipes reduzidas e estímulo ao *home office*. Todas as recomendações dos órgãos oficiais de saúde estão sendo cumpridas, como controle do número de pessoas dentro de cada estabelecimento, disponibilização de álcool gel, máscaras e total higienização de ambientes. A cooperativa vem analisando e tomando ações para atender as mais diversas restrições contidas nos decretos municipais.

Um verdadeiro equilíbrio é necessário para que tudo transcorra bem. Enquanto uma parte dos cidadãos pode se resguardar em casa, outra continua desenvolvendo suas atividades profissionais. Que todos usem o bom senso e cooperem, cuidando de si e dos demais. Às equipes da Certel, o nosso muito obrigado por seguirem firmes e colaborando com soluções para o desenvolvimento da cooperativa e de toda a região.

Erineo José Hennemann

MENSAGEM DO PRESIDENTE



A força que nos une

Em momentos delicados, é comum percebermos a união das pessoas. É na dificuldade que, normalmente, valorizamos a importância de cooperar. Agora, diante de uma pandemia que traz a cada um de nós uma experiência nunca antes vivenciada, a necessidade de nos reorganizarmos é mais um desafio. Precisamos nos reinventar e agir com muita cautela, com muita resiliência.

Neste sentido, vale destacarmos o importante papel que é desempenhado pelas cooperativas. Através de seus variados ramos, o cooperativismo vem sendo um agente que disponibiliza soluções às nossas comunidades. O que diferencia o trabalho das cooperativas é a cooperação realizada ao longo do ano, com incentivo a diversas iniciativas das comunidades. Em tempos de pandemia, elas têm buscado atender as necessidades de hospitais e de pessoas em situação de vulnerabilidade social. Além de desenvolverem suas atividades econômicas, as cooperativas têm em seu DNA o compromisso de levar qualidade de vida à sociedade.

Diante do novo Coronavírus, a Certel vem auxiliando na compra de materiais e equipamentos para hospitais, como também kits de produtos de primeira necessidade a famílias em vulnerabilidade social. A cooperativa também continua cooperando com o desenvolvimento de hospitais, através da Campanha Mãos Dadas com a Saúde, que destina recursos oriundos de doações espon-

tâneas dos associados, via conta de energia elétrica.

É fundamental que todos saibamos cooperar neste momento. Que tenhamos muito cuidado no dia a dia, por meio de nossas atitudes. Obedecer às determinações dos órgãos de saúde pode ser um dos mais bonitos gestos humanitários que se possa ter hoje, em colaboração à campanha de prevenção e controle da pandemia. Lavar as mãos com maior frequência, manter o distanciamento social na medida do possível e utilizar a parte interna do cotovelo na hora de tossir ou espirrar, entre outros cuidados, pode representar um ato de respeito e carinho aos nossos semelhantes.

E que saibamos usar nossa criatividade para encontrar soluções a esse obstáculo. Neste momento em que o contato humano deve ser evitado, a mesma tecnologia que nos afasta fisicamente nos aproxima digitalmente. O atendimento da Certel Energia não foi prejudicado em razão de canais como os telefones gratuitos **0800 51 6300 e 0800 520 6300**, a agência virtual, através do site, e o Aplicativo Certel Energia, que continuam sendo utilizados para solicitações de serviços ou reclamações. No varejo, contamos com os telefones **0800 722 0505 e 0800 645 1155** (televendas), com o Fala Certel (através do WhatsApp **(051)99288-7463** e com a loja virtual (www.lojascertel.com.br). Também estamos estimulando o trabalho em casa (*home office*), com redução momentânea das equipes na área administrativa.

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 e
Samuel Dickel Bünecker
Colaboração: Maiquel André Diel

Tiragem: 61 mil exemplares

Endereço Eletrônico
imprensa@certel.com.br
www.certel.com.br/comunicacao

Impressão
Grupo Sinos

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

Conselho de Administração
Presidente
Erineo José Hennemann
Vice-presidente
Lauro Baum
Secretário
Rainer Bünecker

Conselheiros
Pedro Afonso Klein
Roque Schäfer
Joacir Antônio Zanchett
Hari Brust
Nelson José Werner
Silvo Landmeier

Conselho Fiscal
Efetivos: Arno Luiz Pozzebom, Antônio Jahn
e Tânia Maria Schardong
Suplentes: Roberto Carlos Wegner,
Irani Guaragni e Luisa Bauer

Cooperativa Regional de
Desenvolvimento Teutônia
Certel
Rua Pastor Hasenack, 240
Fone/Fax: (51) 3762-5555
CEP 95890-000
Teutônia - RS

Conselho de Administração
Presidente
Erineo José Hennemann
Vice-presidente
Lauro Baum
Secretário
Rainer Bünecker

Conselheiros
Remi Elói Klein
Nelson Nikolai
Silvério Brune
Ademir Sipp
Orlandino Caliarri
Jacy Arnaldo Mörschbacher

Conselho Fiscal
Efetivos: Imério Gonzatti, Carmo Both e
Delmar Augusto Colombo
Suplentes: Plínio Caliarri, Paulo Bernardo
Wagner e José Almo Kochhann

Lauro Baum

MENSAGEM DO VICE-PRESIDENTE



Saber ou filtrar?

É muito difícil apontar com precisão o início da civilização humana. Mas, todos sabem o quanto são dois dias. Levantamentos indicam que, atualmente, a cada dois dias o mundo gera mais informações do que existiam desde o início da civilização até o ano de 2003, quando tomou maior propulsão a era da informática. Se é difícil associar, basta embarcar numa pequena viagem pelo passado que já confirma isso em poucos séculos sem que desmereça o sonho com um futuro remodelado. Na mitologia grega, Ícaro construiu suas próprias asas e pagou um preço muito alto. Já próximo da atualidade, a pessoa ainda corria o risco de blasfêmia ou de delírio se pregasse que o homem cruzaria o céu a bordo de uma máquina voadora. Hoje, é tão verdade que a velocidade ultrapassa a barreira do som e se conecta com outros planetas.

A realidade mudou mais uma vez. Até pouco tempo a grande preocupação das pessoas era obter conhecimento, novidades. Saber. Hoje, a tecnologia gira o mundo em questão de segundos e somente não é replicada a notícia que de fato tem interesse em ser mantida com reservas, quando não vaza. Em termos gerais o acesso é aberto.

Assim como a verdade, as mentiras também são instantâneas e vêm de todas as formas, sentidos e interesses. Veja: o Brasil está em estado de pandemia. O Brasil está em estado de atenção. O Brasil está em colapso. Para cada situação existem interesses e interessados. Em meio ao pânico que a mídia, com raras exceções, se encarrega de inflar a sociedade, há sim um cuidado especial para a preservação da saúde e da vida. E é esse clima de pessimismo e pânico que leva a uma correria abusiva para o conhecimento, o autotratamento, enfim, tentam o milagre. É aí que o perigo reascende, pois vivemos um dos momentos mais importantes para filtrar a verdade da mentira que pode levar à confusão mental, social ou econômica. Que em período de distanciamento social, permaneçam unidos por ideais que promovam a prosperidade para construir a saúde em todas as suas formas.

Assembleias Gerais Extraordinária e Ordinária



Assembleia Ordinária encerrou o roteiro assemblear de 2020

A Certel encerrou o processo assemblear no dia 28 de março de 2020, com a realização das Assembleias Gerais Extraordinária e Ordinária que aprovaram as contas do exercício de 2019. Entre as Assembleias de Microrregião e a Assembleia Geral, houve a declaração de Emergência em Saúde Pública de Importância Internacional pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em decorrência da infecção pela Covid-19 (Coronavírus) e sua classificação como pandemia no dia 11/03/2020.

Em decorrência disso, a OMS estabeleceu medidas de saúde pública para a diminuição da transmissão de doenças infecciosas sem vacina ou tratamento farmacológico específico, recomendando a sua adoção em relação à Covid-19, como a proibição de grandes aglomerações, o fechamento de escolas, as restrições de transporte público e/ou de locais de trabalho, a realização de quarentena e/ou isolamento.

Como medida preventiva para redução da propagação da Covid-19, seguimos orientação

das instituições públicas brasileiras em âmbito Municipal, Estadual e Federal para que se evitasse aglomeração de pessoas, preservando a integridade dos associados e colaboradores envolvidos na realização das Assembleias. Estas foram realizadas com quórum mínimo, conforme prevê o Estatuto Social, sem prejuízo aos demais Delegados em relação à sua confirmação de presença.

Estas assembleias se somaram às seis assembleias microrregionais, realizadas nos dias 3 de março, em Taquara; 5, em Travesseiro e Lajeado; 10, em São Pedro da Serra; 11, em Progresso; e 12, em Teutônia. O presidente, Erineo José Henemann, enalteceu que, em 2019, a Certel teve o melhor desempenho econômico de sua história, com uma sobra de mais de R\$ 36 milhões. “Agradecemos a todos os associados, conselheiros, delegados, colaboradores, gestores e diretores, que cooperam para que a Certel se fortaleça e possa oferecer, cada vez mais, um atendimento diferenciado, com extrema qualidade ao quadro social”, afirma.

Facilite seu dia a dia: Inclua sua conta de energia no débito automático

Em um mundo cada vez mais conectado, pagar suas faturas de energia pelo débito automático é muito simples, seguro e economiza seu tempo.

Pensando nisso, a Certel possui convênio de débito em conta pelos seguintes bancos: Sicredi, Banco do Brasil, Banrisul, Caixa Econômica Federal, HSBC e Bradesco.

Entre em contato com sua agência bancária e realize o cadastro. Para maiores informações, ligue 0800 516300 ou 0800 5206300.

Certel segue contribuindo com o desenvolvimento da região

Mesmo num cenário de estímulo ao isolamento social causado pela pandemia do novo Coronavírus, a Certel vem desenvolvendo suas atividades econômicas, procurando sempre oferecer o melhor atendimento às comunidades. Com equipes reduzidas e estímulo ao trabalho em casa (*home office*), muito atenta às medidas de prevenção e aos decretos municipais e estaduais, a cooperativa continua sua prestação de serviços. Ações como geração de energia, podas preventivas, construção e manutenção de redes elétricas, varejo de eletrodomésticos e industrialização de postes são continuadas para garantir um atendimento ideal aos associados e ao mercado.

Após passarem por um período sem funcionamento, as lojas físicas da Certel estão gradativamente retomando suas atividades, ao passo que a loja virtual manteve seu atendimento inalterado. No Facebook, cada loja tem o seu perfil e há também o institucional da rede, que igualmente servem como ferramentas de contato ininterrupto.

Da mesma forma, as centrais de teleatendimento vêm sendo fundamentais para orientar associados e clientes neste período de isolamento social. Quanto ao fornecimento de energia elétrica, os associados podem contar com os telefones gratuitos **0800 51 6300** e **0800 520 6300**, além do **Aplicativo Certel Energia** e da **Agência Virtual**, no site. No varejo, há também os telefones **0800 722 0505** e **0800 645 1155** (tele-vendas), e o Fala Certel, via **WhatsApp (051) 99288-7463**.

O Departamento de Recursos Humanos da Certel observa que todas as medidas preventivas vêm sendo tomadas para garantir total segurança a quem permanece trabalhando. Além de disponibilizar álcool em gel e máscaras aos seus colaboradores, incentiva-se certo distanciamento entre pessoas e total higienização de ambientes, com maior limpeza de locais e superfícies onde haja contato manual.

Avaliação

A associada e cliente Aline Feldens Horst, de Teutônia, relata sua satisfação com o bom atendimento das lojas também neste período. “Gostamos de comprar na Certel porque oferecem uma boa condição de pagamento e um bom atendimento. Neste período de isolamento, sentimentos a necessidade de comprar uma cadeira para o trabalho *home office*. Portanto, entramos em contato pelo Fala Certel (através do **WhatsApp (051) 99288-7463** e, prontamente, fomos atendidos. A experiência foi muito boa, pois nos enviaram todas as

informações necessárias para realizar a compra. Realmente, o slogan ‘Certel: sempre mais fácil de comprar’, para nós, é uma realidade”, detalha Aline.

Já a cliente Josiane Scherer, do Lar de Idosos Tulipas, também de Teutônia, adquiriu, através da loja virtual (www.lojascertel.com.br), uma cama box, uma geladeira, um fogão e uma televisão. “O atendimento foi ágil e muito bom. Gostamos de comprar na Certel porque os vendedores são todos muito simpáticos e atenciosos e conseguem sempre nos ajudar com rapidez”, avalia.



Josiane adquiriu vários itens na loja virtual

Sejamos cautelosos

“Estamos lidando com uma situação inédita, com algo nunca antes vivenciado, ao menos para as atuais gerações. É preciso agir com muita atenção para que sejam preservadas as vidas de todos os nossos colaboradores, associados e clientes. Que todos sejamos cautelosos e, na medida do possível, possamos cooperar e cumprir às normas restritivas recomendadas pelos órgãos oficiais de saúde”, observa o presidente da Certel, Erineo José Hennemann.

Outorga de água pautou reunião entre geradores e Sema

Foi realizada no dia 10 de março, na sede da Federação das Cooperativas de Energia, Telefonia e Desenvolvimento Rural do Estado (Fecoergs), em Porto Alegre, uma reunião entre Secretaria Estadual de Meio Ambiente e Infraestrutura (Sema), Departamento de Recursos Hídricos (DRH), Fecoergs, Comitê de Monitoramento à Implantação do Programa Gaúcho de Incentivo às Pequenas Centrais Hidrelétricas

(Compech) e Associação Gaúcha de Fomento às Pequenas Centrais Hidrelétricas (AGPCH).

Na pauta, o tratado do Sistema de Outorga de Água (Siout) do Rio Grande do Sul. Foram esclarecidas e tiradas dúvidas da Sema e dos investidores (cooperativas e empresas) sobre o preenchimento do Siout. A Sema irá elaborar um manual para o acesso ao sistema, o qual será posteriormente apresentado a todos os investidores.



Assuntos como o preenchimento do Siout pautaram reunião

Postos de atendimento da Certel Energia

São Pedro da Serra

Na Rua Duque de Caxias, 1850, Sala 3, próximo à Biblioteca, às 4^a-feiras, das 7h30 ao meio-dia e às 5^a-feiras, das 13h30 às 17h48

Travesseiro

Na Avenida 10 de novembro, 941, ao lado do Conselho Tutelar, em frente ao Sicredi, às 5^a-feiras, das 7h30 ao meio-dia e das 13h30 às 17h

Pouso Novo

Na Secretaria da Agricultura, às 3^a-feiras, das 7h30 ao meio-dia e das 13h30 às 17h

Canudos do Vale

Ao lado da Rádio Verde Vale, às 5^a-feiras, das 7h30 às 11h30 e das 13h às 17h

Capitão

Na Rua Augusto Ritt, 150, Sala 1, às 4^a-feiras, das 7h30 ao meio-dia e das 13h30 às 17h

Sério

Na Casa Paroquial, às 6^a-feiras, das 7h30 às 11h30 e das 13h às 17h

Poço das Antas

Na Prefeitura, às 2^a-feiras, das 7h30 às 11h30 e das 13h às 17h

Gramado Xavier

Na Câmara de Vereadores, às 3^a-feiras, das 7h30 às 11h30 e das 13h às 17h

Forquetinha

Na Secretaria da Agricultura, às 2^a-feiras, das 7h30 às 11h30 e das 13h às 17h

Taquara

Ao lado da Receita Federal, às 3^a-feiras e 6^a-feiras, das 8h ao meio-dia e das 13h30min às 17h30min

Barão

Na Rua Felipe Wily Heidrich, 71, Sala 1, lateral ao Correio, das 7h30 ao meio-dia e das 13h30 às 17h48

Salvador do Sul

Na Rua Duque de Caxias, 418, Sala 5, das 7h30 ao meio-dia e das 13h30 às 17h48, exceto quartas de manhã e quintas à tarde

Lajeado (na Rua Julio de Castilhos, 1.145), Marques de Souza, Westfália, Santa Clara do Sul, Progresso e Boqueirão do Leão, o atendimento ocorre junto às Lojas Certel

Série Dicas Coop Covid-19 é lançada pelo Sistema

Divulgação: Ocergs - Sescop/RS



Dicas sobre o combate do Coronavírus serão divulgadas semanalmente no YouTube

Está no ar a nova série criada pelo Sistema Ocergs-Sescop/RS, Dicas Coop Covid-19! Atitudes simples, mas que fazem toda a diferença na prevenção e no combate ao Covid-19. Toda semana, traremos novas dicas e medidas de segurança que auxiliam na saúde e no bem-estar de todos. A série traz vídeos objetivos e reúne cuidados que precisam ser tomados em meio à pandemia do novo Coronavírus.

Os vídeos estarão disponíveis para download no canal do YouTube do

Sescop/RS. Por isso, é importante se inscrever no nosso canal e ativar as notificações. O conteúdo também estará disponível na página do Facebook e no Twitter do Sistema Ocergs-Sescop/RS. O objetivo é garantir conteúdo informativo que possa ser utilizado pelas cooperativas e demais públicos para comunicar aos seus associados, empregados, familiares e sociedade em geral pontos que necessitam atenção e cuidados redobrados na prevenção ao Covid-19.

Fortalecendo sua imunidade com exercícios físicos

A prática de atividade física desencadeia uma série de benefícios para nossa saúde. Auxiliando o sistema imunológico, ao exercitar-se regularmente você também reforça a resistência muscular, aumenta sua disposição e melhora a circulação sanguínea, prevenindo doenças cardíacas.

O professor de Educação Física e também doutor em Ciência do Movimento Humano, Carlos Leandro Tiggemann, traz uma série de dicas e orientações referente ao exercício físico. Para Tiggemann, precisamos sempre buscar uma boa qualidade de vida, atentando-se ao nosso bem-estar. “É importante entender que

devemos estar na melhor forma possível, seja na saúde física ou psicológica. Devemos manter um condicionamento físico estável e uma boa condição cardiorrespiratória”, pontua.

O profissional dá dicas de exercícios físicos que podem ser realizados em casa, principalmente atividades direcionadas à resistência.

“Realize exercícios contínuos, que mantenham um ritmo, como caminhadas no pátio de casa. Também podemos inserir exercícios localizados como ginástica, polichinelo, agachamentos e abdominais”, orienta o educador físico.



Foto: Reprodução/Internet

Exercícios como polichinelo e agachamento podem ser realizados em casa

Faça sua parte para um mundo melhor

Lembramos que você pode auxiliar na manutenção de importantes entidades da sua região, através de doações pela conta de energia elétrica. Entre as entidades conveniadas, estão:

- Apae de Teutônia
- Bombeiros Voluntários de Teutônia e de Salvador do Sul
- Liga Feminina de Combate ao Câncer de Teutônia
- Associação Protetora dos Animais de Teutônia (Apante)
- Conselho Comunitário Pró-Segurança Pública (Consepro) de Teutônia e Santa Clara do Sul
- Hospital Ouro Branco de Teutônia
- Hospital São Salvador de Salvador do Sul
- Associação Hospitalar de Marques de Souza
- Hospital Dr. Anuar Elias Aesse de Boqueirão do Leão
- Hospital Comunitário São José de Sério
- Hospital Santa Isabel de Progresso
- Hospital São José de Barão

Interessados podem entrar em contato direto com as entidades ou com a Certel, pelo 0800 51 6300 ou 0800 520 6300.

Certel
A força que nos une

Máscaras caseiras ajudam na prevenção contra o Coronavírus

Divulgação: Ministério da Saúde / Foto: Reprodução/Internet

Para proteger você e sua família, o Ministério da Saúde orienta a produção de modelos simples, de pano, que também funcionam como barreiras na propagação da doença.

Desde o início da pandemia provocada pelo Coronavírus, uma corrida mundial em busca de máscaras de proteção fez com que elas sumissem das prateleiras. O Ministério da Saúde está realizando compras de fornecedores nacionais e internacionais, em grandes quantidades, para garantir a proteção dos profissionais de saúde que trabalham na assistência às pessoas doentes.

A confecção de máscaras caseiras tem se tornando um fenômeno mundial e qualquer cidadão pode fazer a sua em casa. Agora, o Ministério da Saúde do Brasil lançou uma campanha digital pela mobilização da população para fabricar as próprias máscaras de pano.

Além de eficiente, é um equipamento simples, que não exige grande complexidade na sua produção e pode ser um grande aliado no combate à propagação do Coronavírus no Brasil, protegendo você e outras pessoas ao seu redor.

Para ser eficiente como uma barreira física, a máscara caseira precisa seguir algumas especificações, que são simples. E preciso que a máscara tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face. E mais uma informação importante: ela é individual. Não pode ser dividida com ninguém. As máscaras caseiras podem ser feitas em tecido de algodão, tricoline, TNT ou outros tecidos, desde que desenhadas e higienizadas corretamente. O importante é que a máscara seja feita nas medidas corretas, cobrindo totalmente a boca e nariz e que estejam bem ajustadas ao rosto, sem deixar espaços nas laterais.

Você pode fazer uma máscara 'barreira' usando um tecido grosso, com duas faces. Não precisa de especificações técnicas. Ela faz uma barreira tão



Máscara caseira auxilia como barreira física

boa quanto as outras máscaras. A diferença é que ela tem que ser lavada pelo próprio indivíduo para que se possa manter o autocuidado. Se ficar úmida, tem que ser trocada. Pode lavar com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 30 minutos. E nunca compartilhar, porque o uso é individual. Máscaras de pano para uso comunitário funcionam muito bem e não são caras de fazer. O Ministério da Saúde elaborou algumas orientações para que a população faça as máscaras com os materiais que têm em casa.

Saiba como fazer a sua máscara

- Em primeiro lugar, é preciso dizer que a máscara é individual. Não pode ser dividida com

ninguém, nem com mãe, filho, irmão, marido, esposa etc. Então, se a sua família é grande, saiba que cada um tem que ter a sua máscara, ou máscaras;

- A máscara pode ser usada até ficar úmida. Depois desse tempo, é preciso trocar. Então, o ideal é que cada pessoa tenha pelo menos duas máscaras de pano;

- Mas atenção: a máscara serve de barreira física ao vírus. Por isso, é preciso que ela tenha pelo menos duas camadas de pano, ou seja, dupla face;

- Também é importante ter elásticos ou tiras para amarrar acima das orelhas e abaixo da nuca. Desse jeito, o pano estará sempre protegendo a boca e o nariz e não restarão espaços no rosto;

- Use a máscara sempre que precisar sair de casa. Saia sempre com pelo menos uma reserva e leve uma sacola para guardar a máscara suja, quando precisar trocar;

- Chegando em casa, lave as máscaras usadas com água sanitária. Deixe de molho por cerca de 30 minutos;

- Para cumprir essa missão de proteção contra o Coronavírus, serve qualquer pedaço de tecido, vale desmanchar aquela camisa velha, calça antiga, cueca, cortina, entre outros.

Aneel alerta para comunicado falso em nome da Agência

Está circulando na internet comunicado falso atribuído à Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) que isenta os consumidores de pagarem as contas de luz. O falso e-mail com o título "Aviso Importante: Aproveite a Isenção de Energia Elétrica" tenta se passar por canal oficial da Agência direcionando os usuários a preencherem seus dados em uma guia repleta de campos.

A Aneel esclarece que a Medida Provisória nº 950/2020, editada pelo governo federal na semana passada, prevê desconto nas tarifas de 100% para a parcela do consumo de energia elétrica de até 220 kWh/mês somente para os beneficiários da tarifa social. Acesse aqui perguntas e respostas sobre o tema.

A Agência informa ainda que somente entra em contato com

consumidores que previamente acessaram a Ouvidoria Setorial, a fim de dar retorno às demandas por eles registradas no Sistema de Gestão de Ouvidoria (SGO). Ainda que a Agência entre em contato com o consumidor, este é feito de forma individualizada, com identificação nominal do reclamante e protocolo da sua solicitação junto a ouvidoria.

A Aneel esclarece ainda que, em nenhuma hipótese encaminha comunicados que direcionam a links com faturas ou cobranças. Portanto, caso receba algum e-mail semelhante, não clique nos links pois trata-se de uma fraude. Se possível, encaminhe-o como anexo de outra mensagem para a caixa postal abuse@aneel.gov.br e delete-o de sua caixa postal. Para maiores informações, ligue 167.

Cuidados com a saúde mental diante do isolamento social

Nos últimos meses, ocorreram muitas mudanças em nossa rotina, certamente, para muitos, esta adaptação causou desconforto e incertezas diante de algumas situações, principalmente relacionadas ao futuro. Cuidar da nossa saúde mental é fundamental. Pensando nisso, a psicóloga Fernanda Dias Marques, também especialista na relação pais-bebê, explica como devemos nos portar psicologicamente e manter a calma diante da pandemia. "Situações repentinas acabam nos provocando estabilidade emocional. Não devemos negar o que está acontecendo no mundo. Precisamos entender que devemos tomar todos os cuidados necessários, manter as medidas de prevenção, como lavar as mãos e manter o isolamento social", diz a psicóloga.

Fernanda também enfatiza como podemos nos adaptar neste momento delicado. "Devemos praticar atividades físicas, ler livros ou até mesmo

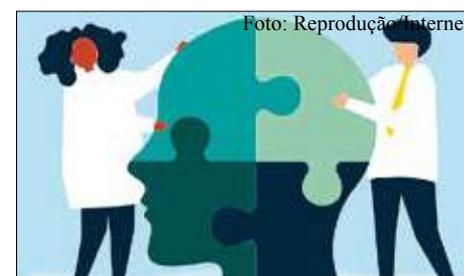


Foto: Reprodução/Internet

Incertezas afetam saúde mental

cozinhar. É importante sempre estarmos em movimento, buscar atividades que prendam nossa atenção e darmos oportunidades para novos entretenimentos", destaca.

A especialista alerta sobre as dificuldades de lidar com determinadas situações e procurar auxílio quando necessário. "É importante buscarmos ajuda ao perceber que está muito difícil passarmos por esse momento. Temos muitos profissionais que estão capacitados para auxiliar e dar o suporte necessário", finaliza Fernanda.

DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS

CERTEL ENERGIA 2019



Balanco Patrimonial em 31 de Dezembro de 2019 e 31 de Dezembro de 2018
(Valores expressos em reais)

| | Legislação Societária | | | |
|--|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | 31/12/2019 | AV | 31/12/2018 | AV |
| TOTAL DO ATIVO | 284.338.489,78 | 100,00 | 238.811.680,60 | 100,00 |
| ATIVO CIRCULANTE | 81.667.558,92 | 20,31 | 48.671.813,08 | 17,64 |
| Caixa e Equivalentes de Caixa | 10.867.423,81 | 4,27 | 5.513.584,76 | 2,30 |
| Caixa | 24.354,26 | 0,01 | 9.397,83 | 0,00 |
| Bancos | 10.842.569,55 | 4,26 | 5.504.186,93 | 2,30 |
| Valoriz. em Trânsito | - | - | - | - |
| Cédulas e/Associações Consomidoras | 26.335.562,09 | 10,35 | 22.757.355,83 | 9,87 |
| Tributos e Contrib. Soc. a Compensar | 1.111.084,63 | 0,44 | 997.499,64 | 0,39 |
| Devedores Diversos | 2.347.180,47 | 0,92 | 2.644.068,89 | 1,15 |
| Serviços em Curso | 1.407.487,87 | 0,66 | 81.708,12 | 0,04 |
| Ativo Operacional | 1.821.962,63 | 0,56 | 1.717.493,59 | 0,75 |
| Despesas Pagas Antecipadamente | 98.903,71 | 0,04 | 127.621,43 | 0,06 |
| Ativos Financeiros Setoriais | 9.345.896,71 | 3,67 | 7.131.480,82 | 3,00 |
| ATIVO NÃO CIRCULANTE | 202.670.930,86 | 79,69 | 189.838.867,52 | 82,36 |
| Realizável a Longo Prazo | 24.066.148,75 | 9,46 | 17.382.821,28 | 7,54 |
| Depósitos Judiciais | 13.114.327,62 | 5,16 | 9.021.170,63 | 4,31 |
| Tributos e Contrib. Soc. a Compensar | 1.594.361,35 | 0,59 | 783.807,27 | 0,31 |
| Outros Ativos Indenizáveis | 9.415.391,27 | 3,70 | 6.037.456,17 | 2,83 |
| Quotas (Devedores) | 32.528,51 | 0,01 | 36.386,01 | 0,01 |
| Investimentos | 154.788.858,08 | 59,7 | 154.156.128,42 | 65,7 |
| Intangível | 163.428.032,06 | 64,24 | 187.318.977,82 | 82,25 |
| TOTAL DO PASSIVO E PATRIMÔNIO LÍQUIDO | 284.338.489,78 | 100,00 | 238.811.680,60 | 100,00 |
| PASSIVO CIRCULANTE | 41.364.544,28 | 17,88 | 57.380.338,93 | 24,89 |
| Fornecedores | 18.475.799,81 | 4,12 | 5.715.418,12 | 2,48 |
| Folha de Pagamento e Obrigações Estimadas | 2.993.713,72 | 1,18 | 2.773.996,09 | 1,20 |
| Exposturas e Financiamentos | 7.918.168,70 | 3,11 | 9.384.354,99 | 4,07 |
| Tributos e Contribuições Sociais a pagar | 5.283.590,57 | 2,08 | 4.284.962,81 | 1,86 |
| Taxas Regulamentares | 2.954.237,12 | 1,16 | 2.118.447,05 | 0,92 |
| Passivos Financeiros Setoriais | 3.800.253,06 | 1,45 | 1.933.692,19 | 0,84 |
| Outras Contas a Pagar | 9.938.781,30 | 3,91 | 13.167.467,68 | 5,52 |
| PASSIVO NÃO CIRCULANTE | 79.233.672,66 | 31,18 | 87.206.751,78 | 37,41 |
| Exposturas e Financiamentos | 19.079.447,10 | 7,50 | 15.683.338,64 | 6,81 |
| Provisões para Contingências | 19.732.170,43 | 7,76 | 13.054.047,99 | 5,92 |
| Obrig. Vinc. à Permissão do Serv. Pùb. de Ener. Elétrica | 17.154.399,63 | 6,74 | 16.027.587,97 | 7,21 |
| Tributos e Contribuições Parceladas | 5.390.134,40 | 2,14 | 8.322.603,24 | 3,64 |
| Outras Contas a Pagar | 17.877.321,10 | 7,03 | 2.914.204,51 | 1,26 |
| PATRIMÔNIO LÍQUIDO | 131.740.272,84 | 51,80 | 101.924.589,92 | 42,61 |
| Capital Social | 21.138.735,40 | 8,31 | 12.659.719,32 | 5,49 |
| Capital Subscrito | 21.166.227,89 | 8,32 | 12.685.737,40 | 5,50 |
| (+) Capital a Integralizar | (27.492,49) | (0,01) | (27.498,09) | (0,01) |
| Reservas de Reavaliação | 1.029.397,14 | 0,40 | 2.104.566,59 | 0,91 |
| Reservas de Solidez | 71.097.366,47 | 28,70 | 68.018.116,45 | 29,59 |
| Fundo de Reserva | 61.456.803,49 | 25,91 | 63.866.210,71 | 27,17 |
| Fundo de Assist. Téc. Educ. e Social - FATES | 2.285.296,49 | 0,90 | 2.071.952,97 | 0,90 |
| Fundo de Manut. do Sistema de Distribuição e Geração | 2.285.296,49 | 0,90 | 2.071.952,97 | 0,90 |
| Sobras à Disposição do AGO | 26.664.743,83 | 14,28 | 33.151.247,56 | 14,28 |

As Notas Explicativas são partes integrantes das demonstrações contábeis.

Demonstração das Sobras em Perdas do Exercício Findo em 31 de Dezembro de 2019 e em 31 de Dezembro de 2018

| | Legislação Societária | | | |
|--|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------|
| | 31/12/2019 | AV | 31/12/2018 | AV |
| Ingresso/Receita Operacional | 248.553.876,64 | 100,00 | 214.685.260,74 | 100,00 |
| Fornecimento de Energia Elétrica | 113.215.630,62 | 46,11 | 98.691.644,80 | 45,97 |
| Disponibilização do Sistema de Transmissão e Distribuição | 102.781.530,98 | 41,86 | 96.571.121,47 | 44,98 |
| Ativos e Passivos Regulatórios | 3.251.846,40 | 1,32 | 2.088.990,15 | 0,97 |
| Serviços Cobrados | 493.538,23 | 0,20 | 713.383,60 | 0,33 |
| Doações, contribuições e subvenções vinc. ao serv. público | 25.810.330,41 | 10,51 | 16.611.120,72 | 7,74 |
| Debitos das Ingressos/Receita Operacional | 74.755.451,60 | 30,44 | 67.208.361,13 | 31,31 |
| Impostos Incidentes | 51.827.511,39 | 21,11 | 46.080.975,27 | 21,46 |
| ICMS | 41.270.418,02 | 19,66 | 42.890.112,24 | 19,98 |
| PIS/COFINS | 3.512.376,97 | 1,43 | 3.149.397,86 | 1,47 |
| IR | 45.516,40 | 0,02 | 41.465,17 | 0,02 |
| Encargos do Consumidor | 22.927.549,21 | 9,34 | 21.127.385,86 | 9,84 |
| Reservas Tarifárias | 3.699.668,67 | 2,32 | 9.200.193,21 | 4,29 |
| Conta de Desenvolvimento Energético - CDE | 16.861.390,88 | 6,87 | 11.598.619,39 | 5,40 |
| Outros Encargos | 366.480,66 | 0,15 | 328.573,26 | 0,15 |
| Débitos/Custos do Serviço de Energia Elétrica | 91.857.479,83 | 37,41 | 78.873.433,22 | 36,74 |
| Energia elétrica comprada para revenda | 61.085.773,37 | 24,88 | 50.074.006,24 | 23,32 |
| Energias de Transmissão, oneroso e Distribuição | 30.771.904,46 | 12,53 | 28.799.426,98 | 13,41 |
| Difusão/Custo de Operação | 45.804.819,09 | 18,65 | 42.286.121,45 | 19,74 |
| Pessoal e Administrativos | 11.951.003,68 | 7,72 | 17.530.904,36 | 8,17 |
| Materiais | 3.520.834,19 | 0,66 | 3.175.103,03 | 1,01 |
| Serviços de Terceiros | 9.902.382,81 | 4,03 | 9.306.853,02 | 4,34 |
| Sigiloso | 271.342,78 | 0,11 | 243.614,16 | 0,11 |
| Doações, Contribuições e Subvenções | 680.116,90 | 0,28 | 543.046,16 | 0,25 |
| Provisões | 1.282.622,85 | 0,52 | 919.980,34 | 0,43 |
| (-) Recuperação de Despesas | (164.205,83) | (0,07) | (164.725,01) | (0,08) |
| Tributos | 295.118,15 | 0,12 | 543.323,18 | 0,25 |
| Depreciação e amortização | 6.627.448,69 | 3,51 | 8.259.475,79 | 3,85 |
| Gastos Diversos | 23.256.591,70 | 9,47 | 21.801.112,03 | 10,16 |
| Outras Recargas Operacionais | (28.110.254,73) | (11,31) | (19.208.863,02) | (8,90) |
| Outras Despesas Operacionais | 891.417,50 | 0,20 | 497.297,41 | 0,23 |
| Resultado Financeiro | (1.792.279,43) | (0,69) | (8.999.666,99) | (4,09) |
| Débitos/Despesas Financeiras | 3.764.642,38 | 1,53 | 4.247.665,43 | 1,98 |
| Ingressos/Receitas Financeiras | 2.062.362,95 | 0,84 | 2.254.004,84 | 1,05 |
| Sobras/Resultado Líquido antes da CSLL e IR | 31.433.048,81 | 12,80 | 24.225.684,35 | 11,28 |
| Provisão p/CSLL e IR | 603.643,98 | 0,25 | - | - |
| Resultado Líquido do Exercício | 30.830.004,83 | 12,56 | 24.225.684,35 | 11,28 |

As Notas Explicativas são partes integrantes das demonstrações contábeis.

Demonstração do Resultado Abregrado e da Composição das Sobras à Disposição do Exercício Findo em 31 de Dezembro de 2019 e em 31 de dezembro de 2018

| | Legislação Societária | |
|--|-----------------------|----------------------|
| | 2019 | 2018 |
| Resultado Líquido do Exercício | 30.830.004,83 | 24.225.684,35 |
| (+) Outras Reavaliações Abregradas | 1.830.771,46 | 1.061.972,33 |
| Realização Deprec. de Reavaliação | 1.030.771,46 | 1.061.972,33 |
| Resultado Abregrado do Exercício | 31.860.776,29 | 25.287.656,68 |
| Realização Fundo Assist. Téc. Educacional e Social-FATES | 2.773.200,53 | 2.575.701,28 |
| Realização Fundo de Manut. Sist. Distribuição e Geração | 11.071.952,97 | 11.071.952,97 |
| (-) Base para Cálculo das Destinações | 45.705.929,79 | 41.429.059,44 |
| (-) Destinações Estatutárias | 9.341.185,96 | 8.287.811,89 |
| Fundo Assist. Técnica Educacional e Social-FATES | 2.285.296,49 | 2.071.952,97 |
| Fundo de Manut. do Sistema de Distribuição e Geração | 2.285.296,49 | 2.071.952,97 |
| Fundo de Reserva | 4.570.592,98 | 4.143.905,94 |
| (-) Sobras à Disposição do AGO | 34.864.743,83 | 33.151.247,55 |

As Notas Explicativas são partes integrantes das demonstrações contábeis.

Demonstração do Valor Adicionado do Exercício Findo em 31 de Dezembro de 2019 e em 31 de Dezembro de 2018
(Valores Expressos em reais)

| | Legislação Societária | | | |
|---|-------------------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | 31/12/2019 | % | 31/12/2018 | % |
| Receitas | (264.381.008,52) | | (233.054.143,42) | |
| Venda de energia e serviços | (133.215.036,62) | | (98.051.648,00) | |
| Uso do sistema de distribuição | (162.781.336,99) | | (96.573.121,47) | |
| Serviços e outras receitas | (71.474.539,29) | | (21.403.996,91) | |
| Receita de construção | (17.992.136,48) | | (17.285.371,48) | |
| Provisão para crédito de liquidação devedora | 1.282.622,85 | | 919.980,34 | |
| (-) Insumos adquiridos de terceiros | 129.195.648,81 | | 114.065.831,00 | |
| Serviços de terceiros | 9.902.182,81 | | 9.366.853,62 | |
| Materiais | 2.320.834,19 | | 2.172.163,63 | |
| Outros | 15.228.897,60 | | 23.828.187,93 | |
| Insumos Consomidos | 91.750.734,21 | | 78.718.687,62 | |
| (=) Valor adicionado bruto | (135.185.359,71) | | (118.988.312,42) | |
| (-) Quotas de reintegração | 8.627.448,69 | | 8.219.475,79 | |
| Depreciação, amortização e exatidão | 8.627.448,69 | | 8.219.475,79 | |
| (=) Valor adicionado líquido produzido pela entidade | (126.557.911,02) | | (110.768.836,63) | |
| (+) Valor adicionado recebido em transferência | (2.462.365,07) | | (2.256.008,84) | |
| Receitas financeiras | (2.062.365,07) | | (2,256.008,84) | |
| (=) Valor adicionado total a distribuir | (128.620.276,09) | | (112.964.845,47) | |
| Distribuição do valor adicionado | (128.620.276,09) | 100% | (112.964.845,47) | 100% |
| Pessoal | 14.450.855,14 | 11,24% | 13.459.989,92 | 11,90% |
| Remuneração direta | 12.114.892,83 | 9,42% | 11.311.652,56 | 10,03% |
| Acélio alimentação | 882.924,80 | 0,69% | 859.074,80 | 0,76% |
| Assistência médica/Plano de saúde | 308.992,39 | 0,24% | 269.859,47 | 0,24% |
| Encargos sociais exceto INSS | 571.148,99 | 0,44% | 571.094,15 | 0,40% |
| Outros | 568.896,19 | 0,44% | 572.349,14 | 0,51% |
| Governo | 79.974.773,74 | 61,87% | 78.094.589,77 | 68,80% |
| Federal | 31.152.493,70 | 24,22% | 27.895.178,16 | 24,60% |
| INSS (Folha de pagamento) | 4.109.532,54 | 3,20% | 3.626.181,96 | 3,21% |
| PIS/COFINS | 3.512.376,97 | 2,79% | 3.149.397,86 | 2,79% |
| Encargos do consumidor | 22.927.549,21 | 17,83% | 21.139.598,34 | 18,79% |
| REFF | 437.061,75 | 0,34% | 0,00 | 0,00% |
| CSLL | 165.982,23 | 0,13% | 0,00 | 0,00% |
| Estaduais | 48.374.486,55 | 37,61% | 42.997.224,48 | 38,06% |
| ICMS | 48.270.018,02 | 37,53% | 42.890.112,24 | 37,97% |
| IPVA | 104.468,53 | 0,08% | 107.112,24 | 0,09% |
| Municipais | 47.799,49 | 0,04% | 48.999,13 | 0,04% |
| ISSQN | 45.516,40 | 0,04% | 41.465,17 | 0,04% |
| IPTU | 2.283,09 | 0,00% | 7.533,96 | 0,01% |
| Remuneração de capital de terceiros | 3.764.642,38 | 2,93% | 4.247.665,43 | 3,76% |
| Outras despesas financeiras | 3.764.642,38 | 2,93% | 4.247.665,43 | 3,76% |
| Remuneração de capital próprios | (30.830.004,83) | 23,97% | (24.225.684,35) | 21,46% |

As Notas Explicativas são partes integrantes das demonstrações contábeis.

Demonstração dos Fluxos de Caixa do Exercício Findo em 31 de Dezembro de 2019 e em 31 de Dezembro de 2018

| | Metodo Indireto. | |
|---|------------------------|----------------------|
| | 31/12/2019 | 31/12/2018 |
| Sobra/Lucro Líquido do Exercício | 30.830.004,83 | 24.225.684,35 |
| Ajustes a Sobra/Lucro Líquido do Exercício | 17.735.791,23 | 12.813.997,93 |
| Depreciação e Amortização | 9.658.220,15 | 9.003.091,56 |
| Ajuste Participação Financeira-Consumidores | 712.813,14 | - |
| Ingresso/Desembolso Líquido na Alienação de Bens e Direitos | 441.696,24 | 397.141,52 |
| Baixas do Imobilizados | 5.915.382,09 | 3.087.805,50 |
| Perdas Estimadas C/Cred.Liquidação Duvidosa | 1.007.679,61 | 325.959,35 |
| Ajuste/Variações do Ativo e Passivo Operacional | (19.995.186,94) | 19.808.693,63 |
| Creditos p/Fornecimento de Energia | (4.585.885,87) | (2.375.495,07) |

(b) Ativo Intangível em Curso

Table with columns: Adições de Ativo Imobilizado em Curso - Administração RS MB, Material/Equipamentos, Serviços de terceiros, Mão de obra própria, Outros gastos, Total. Rows include Máquinas e equipamentos, Total das adições, Adições de Ativo Imobilizado em Curso - Distribuição RS MB, Máquinas e equipamentos, Total das adições, Adições de Ativo Imobilizado em Curso - Geração RS MB, Máquinas e equipamentos, Total das adições.

Conforme o Decreto nº 41.019/1997, os bens e instalações utilizados principalmente na distribuição e comercialização de energia elétrica são vinculados a esses serviços, não podendo ser retirados, alienados, cedidos ou dados em garantia hipotecária sem a prévia e expressa autorização da Anel.

Entretanto, a Resolução nº 201/999 da Anel regulamentou a destinação de bens das concessões/permísos do Serviço Público de Energia Elétrica, concedendo autorização prévia para destinação de bens investíveis a concessão/permísio, quando destinados a alienação, determinando que o produto da alienação seja depositado em conta bancária vinculada para aplicação na concessão/permísio.

(c) Depreciações

As depreciações foram calculadas pelo método linear, com base nas taxas legalmente admitidas e adequadas às normas do Setor Elétrico, conforme Resolução Anel nº 167/2009, resultando num encargo anual de R\$ 9.658.220,15, computado no resultado do exercício. Deste total, R\$ 1.030.771,46 corresponde aos encargos de depreciação calculados sobre os bens reavaliados, que foram revertidos à conta de sobras ou perdas, em atendimento à Resolução CFC 1.177/2009.

As taxas de depreciação são determinadas a partir de estudos periódicos, utilizando ainda a contribuição das empresas do setor, a estimativa de vida útil dos ativos do setor elétrico, em conformidade com a NBC TG 7(R4), aprovada pela resolução 1.177/09 do CFC.

Taxas de depreciação aplicadas ao patrimônio conforme Resolução Anel 674/2015.

Table with columns: Utilidade do Catálogo, Atividade, Taxas Anuais. Rows include Banco de capacitores (6,67%), Chave de distribuição (6,67%), Condutor do sistema (3,57%), Excitantes do sistema (3,57%), Regulador de tensão (4,33%), Transformador (4,00%), Veículos (14,29%), Edificação (3,33%), Equipamento geral (6,25%), Software (20,00%).

(d) Redução ao Valor Recuperável - Impairment

A administração resolveu promover Impairment dos bens constantes do ativo intangível, conforme NBC TG 01(R4) aprovada pela Resolução 1.292/10, do Conselho Federal de Contabilidade.

A administração entende ter direito contratual assegurado no que diz respeito à indenização dos bens vinculados ao final das permissões de serviço público, admitindo, por hora, e até que se edite regulamentação sobre o tema, a valorização dessa indenização pelo valor residual dos bens.

(e) Ágio por Expectativa de Rentabilidade Futura (Goodwill)

Conforme aprovado em Assembleia Geral Extraordinária de Associados da Cooperativa, realizada em 17 de dezembro de 2015, com base em parecer favorável da ANEEL - Agência Nacional de Energia Elétrica, conforme Ofício nº 193/2015-SCG/ANEEL de 16 de novembro de 2015, foi assinado o contrato de compra e venda da PCH Salto Fozqueta no valor de R\$ 67.000.000,00 e da CGH Boa Vista no valor de R\$ 8.000.000,00, da empresa CERTEL Energias Renováveis S.A., subsidiária integral da Cooperativa Regional de Desenvolvimento Teretina. Para a precificação dos investimentos levados em consideração as avaliações realizadas pelas empresas especializadas, FERRARI Organização e Avaliações Patrimoniais Ltda. e SOLUZIONA Soluções em Energia e Meio Ambiente Ltda. O montante de R\$75.000.000,00 foi registrado como ativo imobilizado em 2015.

Em 2017 foi contratada a empresa KOPTEC-Avaliações e Perícias para fazer nova avaliação das usinas, apurando-se uma parcela excedente ao seu valor justo no montante de R\$ 14.722.429,83, sendo este valor reclassificado para o grupo de Investimentos como Ágio Por Expectativa de Rentabilidade Futura, retrospectivamente ao exercício de 2016, como Ajuste de Exercícios Anteriores.

No ano base a administração elaborou fluxo de caixa projetado em conformidade com as premissas e tarifas adotadas pela ANEEL, com as projeções de geração de energia elétrica que suportam a mensuração da receita para a projeção do fluxo de caixa, considerando as estimativas e capacidade de geração das Usinas.

Com base no fluxo elaborado, constatou-se que não seria necessário efetuar o impairment das usinas.

(f) Investimentos

Table with columns: Descrição das Contas, 2018, Entradas, 2019. Rows include Bens e Atividades Não Vinculados a Concessão, Participação Societárias Permanentes, Outros Investimentos, Ago no compra das Usinas Salto Fozqueta e Boa Vista, Nota 11 - Fornecedores, Nota 12 - Tributos e Contribuições Sociais.

Nota 12 - Tributos e Contribuições Sociais

Table with columns: Ativo Circulante, 2017, 2018. Rows include ICMS a Recupera (6), Imposto de Renda e Contribuição, Imposto de Renda Lei 9430/96 Art. 64, CSLL a Compensar Lei 9430/96 Art. 44, Ativo Não Circulante, Passivo Circulante, Passivo Não Circulante.

(a) Os valores de ICMS a recuperar referem-se a créditos decorrentes da aquisição de ativos imobilizados, inscrito pela Lei Complementar nº 87/1996, que serão recuperados mensalmente no prazo de 1/48, conforme determina a Lei Complementar nº 102/2000.

(b) As rubricas de ICMS, INSS, Imposto de Renda, Contribuição Social, PIS, COFINS, ISS e FGTS a recolher, referem-se ao mês de dezembro/2019, sendo que seus vencimentos ocorrem em janeiro de 2020.

(c) Parcelamento de ICMS são dois: em fevereiro de 2017 os meses de agosto, setembro e novembro/2016 foram parcelados em 60 meses, restando ainda, em dezembro de 2018, 37 parcelas. Em novembro de 2019, a Cooperativa aderiu ao REFAZ/2019 - Programa Especial de Quitação e Parcelamento de débitos de ICMS. Nesse Programa, efetuou-se a liquidação dos meses de agosto e setembro/2016 e renegociou-se o mês de novembro/2016, reduzindo de 27 para 24 parcelas. O ganho presente, com redução na multa e juros obtido na negociação foi de R\$ 76.886,64. E o ganho futuro será de R\$ 129.390,47, que será diluído nas 24 parcelas restantes.

Em dezembro de 2017 fomos notificados através do ato de lançamento por parte da Receita Estadual, questionando a alíquota do ICMS aplicada na conta de energia elétrica das empresas classificadas como indústrias. O lançamento tributário compreende o período de janeiro de 2012 a julho de 2017. Em maio de 2018 esse ICMS foi parcelado em 120 parcelas, das quais foram pagas 8 até 31/12/2018. Em novembro de 2019, renegociou-se o parcelamento anterior da adesão ao REFAZ/2019. Abateu-se R\$ 441.147,72, reduzindo assim o número de parcelas de 101 para 60 parcelas. Da mesma forma como no parcelamento anterior, através da redução de multa e juros, obteve-se um ganho presente de R\$ 195.217,49. E conforme demonstrado na tabela abaixo, o ganho futuro será de R\$ 229.900,67, que será diluído nas 58 parcelas que ainda restam.

Demonstrativo Parcelamento ICMS - REFAZ 11/2019

Table with columns: Nº do Débito, Referência, Saldo devedor, Valor antecipado, Novo saldo devedor, Ganho presente, Ganho futuro. Rows include 3727601, 38189151, 38530045, 36733381, TOTAL.

(d) Em julho/2017 a cooperativa aderiu ao PERT - Programa Especial de Regularização Tributária, onde foram renegociados os parcelamentos do INSS e dos demais tributos federais em 145 meses. O PERT do INSS foi consolidado pela Receita Federal em 08/2018, sendo que o número de parcelas foi renegociado para 70 meses, das quais, em dezembro de 2019, restam 46 a serem pagas. Já o PERT dos demais tributos federais foi consolidado pela Receita Federal em 12/2018, onde o número de parcelas foi renegociado de 145 para 75 parcelas, das quais, 29 foram quitadas até dezembro/2019.

Nota 13 - Folha de Pagamento e Obrigações Estimadas

O saldo da conta Folha de Pagamento e Obrigações Estimadas correspondem à provisão de férias e respectivos encargos reconhecidos no resultado do exercício.

Table with columns: Descrição das Contas, 2019, 2018. Rows include Provisão férias, Encargos provisão férias - INSS, Encargos provisão férias - FGTS, Encargos provisão férias - PIS, Salários e honorários a pagar, Rescisões a pagar, I.R. Fonte a recolher PF, TOTAL.

Nota 14 - Obrigações Especiais

As obrigações especiais representam os valores da União, dos Estados, dos Municípios e dos consumidores, bem como as doações não condicionadas a qualquer retorno a favor do doador e as subvenções destinadas a investimentos no serviço público de energia elétrica na atividade de distribuição.

Os saldos das Obrigações Especiais são amortizados mensalmente, conforme Despacho Anel nº 3.073/06 e Ofício Circular nº 1.314/07. A amortização é calculada à mesma taxa média de amortização dos ativos correspondentes. Sendo este valor no ano de 2019 de R\$ 712.813,14.

Ao final do período de permissão, o saldo das citadas obrigações será deduzido do valor residual dos ativos, para efeitos de indenização por parte da União.

Table with columns: Descrição, Saldo 31/12/2018, Saldo 31/12/2019. Rows include Participação de União, Estados e Municípios, Participação Financiada do Concessionário, Dúvidas e Saldo a Recolher, Impostos e Descontos, Participação de União, Estados e Municípios, Participação Financiada do Concessionário, Dúvidas e Saldo a Recolher, Impostos e Descontos, TOTAL.

15 - Outras Contas a Pagar

Table with columns: Descrição das Contas, 2019, 2018. Rows include Passivo Circulante, Recebimento p/Conta e Ordem de Terceiros, Contribuição Iluminação Pública a Repassar, CDE - Recebido a maior do Eletrobrás, Seguro Residencial a Repassar, Seguro Precisão a Repassar, Emprestimos em Consignação, Outros Contas a Pagar, Bens de Terceiros em Consignação, Bens de Terceiros em Documentação, Bens Enviados para Conserto, Saldo Comércio Banco Estado Rio Grande do Sul, Saldo Comércio Sierrel Ouro Branco, Saldo Comércio Sierrel Encantado, Capital Social a Restar e integralizar na Certel Desenvolvimento, Passivo Não Circulante, Parcelamento INSS, Parcelamento PIS-COFINS-IRRF, Parcelamento ICMS, Transferência sobras para Certel Desenvolvimento, Capital Social a Restar.

Nota 16 - Depósitos Judiciais, Provisões e Passivos Contingentes

No decorrer do exercício de 2009, a cooperativa ingressou com ação judicial questionando a base de cálculo do PIS e da COFINS, incidentes sobre o faturamento. Conforme entendimento da assessoria jurídica, o ICMS incluso no faturamento não deve ser considerado para incidência desses tributos. Para assegurar que não venha a ser autuada pela fiscalização federal, a cooperativa efetuou depósitos judiciais relativos às parcelas em discussão, mantendo o mesmo montante, R\$ 6.713.786,64, na provisão para contingências fiscais de modo que os resultados dos próximos exercícios não sejam afetados.

Considerando o atual posicionamento do Supremo Tribunal Federal - STF, sobre a possibilidade de exclusão do ICMS da base de cálculo do PIS e da COFINS, em 2017 a cooperativa ingressou com mandado de segurança, suspendendo os depósitos judiciais, com base em parecer da assessoria jurídica. Para a cobertura de perdas que possam ocorrer, está sendo mantida provisão referente aos valores não recolhidos do PIS e da COFINS, acumulando um saldo de R\$ 4.270.974,24. Este processo está suspenso, aguardando decisão do Supremo Tribunal Federal (STF).

Em outubro de 2016 ingressou com mandado de segurança visando ao reconhecimento do direito de não pagar o PIS e a COFINS sobre os atos cooperados, prevista na Medida Provisória 1858/99. Desde a competência maio/2017 a cooperativa está efetuando depósito judicial do PIS e da COFINS sobre a parcela do ato cooperativo, o que representa R\$ 3.680.892,91 do total dos depósitos judiciais. Esse mesmo valor também compõe o saldo para contingências fiscais.

Table with columns: Descrição, Trabalhistas, Cíveis, Fiscais, Total. Rows include Saldo em 31/12/2018, Constituição, Bauxas/Reverso, Saldo em 31/12/2019.

Deve-se analisar as contingências de acordo com o grau de incerteza envolvido. Os graus de incerteza classificam-se em:

Obrigações Prováveis: ocasionam uma provável saída de recursos para a liquidação das obrigações, sendo a realização financeira provável. Os montantes envolvidos são mensuráveis com suficiente segurança, levando em conta a opinião dos assessores jurídicos, a natureza das ações, a similaridade com processos anteriores, a complexidade e posicionamento de tribunais e, por isso, são provisionados.

Obrigações Possíveis: não se tem certeza e nem possibilidade de mensuração exata. Os valores das obrigações consideradas como possíveis nas contingências trabalhistas representam R\$ 272.000,00 e as da esfera cível representam R\$ 4.000,00.

Obrigações Remotas: não se constituiu provisão e também não há divulgação de valores, levando-se em consideração que é quase impossível sua realização.

Sendo assim, os passivos contingentes são constituídos sempre que a perda for avaliada como provável. Os passivos contingentes possíveis não são reconhecidos contabilmente, sendo apenas divulgados nas demonstrações financeiras, e os classificados como remotos não requerem provisão e nem divulgação.

Os depósitos judiciais são atualizados monetariamente e apresentados como dedução do valor do correspondente passivo constituído, quando não houver possibilidade de resgate desses depósitos, a menos que ocorra desfecho favorável da questão para a entidade.

Table with columns: Descrição, Trabalhistas, Cíveis, Fiscais, Total. Rows include Saldo em 31/12/2018, Constituição, Bauxas/Reverso, Saldo em 31/12/2019.

A cooperativa é parte envolvida em processos cíveis e está discutindo estas questões tanto na esfera administrativa quanto na judicial. As provisões para as perdas decorrentes desses processos são estimadas e atualizadas pela administração, que as considera prováveis, amparada pela opinião da assessoria jurídica. Além disso, há um montante em valor considerado suficiente pela administração para possíveis processos que venham a ocorrer sem provisão.

Nota 17 - Taxas Regulamentares

Table with columns: Descrição, 2019, 2018. Rows include Conta de Desenvolvimento Energético - CDE, Tarifas Tarifárias, TOTAL.

As taxas regulamentares, ou encargos setoriais, são valores pagos pelos consumidores na conta de energia elétrica e cobrados por determinação legal para financiar o desenvolvimento do Setor Elétrico Brasileiro e as políticas energéticas do Governo Federal.

(a) Taxa de Fiscalização de Serviços de Energia Elétrica (TFSEE)

Instituída pela Lei nº 9.427, de 26 de dezembro de 1996. Equivale a 0,5% do benefício econômico anual auferido pela concessionária, permissonária ou autorizado do Serviço Público de Energia Elétrica. Seu valor anual é estabelecido pelo Anel com a finalidade de constituir sua receita, para a cobertura do custo de suas atividades. Para o segmento de geração e transmissão (produtores independentes, autoprodutores, concessionários, permissonários) o valor é determinado no início de cada ano civil e, para os distribuidores, o cálculo se dá a cada data de aniversário do concessionário. Os valores estabelecidos em resolução são pagos mensalmente em doze parcelas e sua gestão fica a cargo da Anel. Em 2019 o valor pago referente à taxa de fiscalização representou R\$ 363.301,37.

(b) Programa de Incentivo às Fontes Alternativas de Energia Elétrica (PROINFRA)

Instituído pela Lei nº 10.438, de 26 de abril de 2002, tem o objetivo de aumentar a participação de fontes alternativas renováveis na produção de energia elétrica no País, tais como: energia eólica (ventos), biomassa e pequenas centrais hidrelétricas.

A cada final de ano, com base na Resolução Normativa nº 127, de 6 de dezembro de 2004, a Anel publica as cotas anuais de energia e de custeio a serem pagas em duodécimos, por todos os agentes do Sistema Interligado Nacional (SIN) que comercializam energia com o consumidor final ou que pagam pela utilização das redes de distribuição, calculadas com base na previsão de geração de energia das usinas integrantes do Proinfra e nos referentes custos apresentados no Plano Anual específico, elaborado pela Eletrobrás. São excluídos deste rito os consumidores integrantes da subclasse residencial baixa renda com consumo igual ou inferior a 80 kWh/mês. Sua gestão fica a cargo da Eletrobrás - Centrais Elétricas Brasileiras. A participação da Cooperativa no Proinfra em 2019 foi de R\$ 3.353.286,24.

(c) Conta de Desenvolvimento Energético (CDE)

Criada pela Lei nº 10.438, de 26 de abril de 2002, com a finalidade de prover recursos para: (i) o desenvolvimento energético dos estados; (ii) a competitividade da energia produzida a partir de fontes eólicas, pequenas centrais hidrelétricas, biomassa, gás natural e carvão mineral, nas áreas atendidas pelos sistemas elétricos interligados; (iii) promover a universalização do serviço de energia elétrica em todo o território nacional.

Os recursos são provenientes: (i) dos pagamentos anuais realizados a título de Uso de Bem Público - UBP, estabelecidos nas concessões de geração; (ii) multas aplicadas pela Anel; e (iii) dos pagamentos de cotas anuais por parte de todos os agentes que comercializam energia elétrica com o consumidor final no Sistema Interligado Nacional - SIN, com base nos valores da Conta de Consumo de Combustíveis - CCC, dos sistemas interligados referentes ao ano de 2001, atualizados anualmente pelo crescimento de mercado e pelo IPCA. Sua gestão fica a cargo do Ministério de Minas e Energia - MME, e da Câmara de Comercialização de Energia Elétrica - CCEE.

(d) P & D (Pesquisa e Desenvolvimento) e Eficiência Energética

Criado pela Lei nº. 9.991, de 24 de julho de 2000, que estabelece que as concessionárias e permissonárias de Serviços Públicos de Distribuição de Energia Elétrica ficam obrigadas a aplicar, anualmente, o montante de, no mínimo, 0,75% (setenta e cinco centésimos por cento) de sua receita operacional líquida em pesquisa e desenvolvimento do setor elétrico e, no mínimo, 0,25% (vinte e cinco centésimos por cento) em programas de eficiência energética no uso final. Os recursos são destinados ao Ministério da Ciência e Tecnologia, Fundo Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - FNDCT, ao Ministério de Minas e Energia e aos agentes, a serem aplicados em projetos aprovados pela Anel.

Estão envolvidos com a sua gestão os Ministérios da Ciência e Tecnologia e de Minas e Energia, como também a Anel, a Eletrobrás e os próprios agentes. De acordo com a Lei 13.280 de 03 de maio de 2016, as cooperativas permissonárias de serviços públicos de distribuição de energia elétrica, cuja energia vendida anualmente seja inferior a 500 GWh (quinhentos gigawatts-hora), estão desobrigadas a realizarem os investimentos previstos. Desse modo, durante o ano de 2018 o saldo disponível foi aplicado na conclusão dos projetos que estavam em andamento.

Nota 18 - Capital Social

O Capital Social, no valor de R\$ 21.138.735,40, é formado por cotas partilhadas, correspondentes a 72.225 associados. Em 30/08/2018 foi realizada a Assembleia Geral Extraordinária - AGE, sendo seus registros na ATA nº 016, onde os associados deliberaram sobre a redução do capital social, após a prévia ausência da Anel. Os associados decidiram efetuar a transferência de R\$ 30.000.000,00 (trinta milhões de reais), que serão creditados aos cooperados e pagos conforme disponibilidade financeira, sem comprometimento do fluxo de caixa da Certel Energia. A transferência ocorrerá mediante repasse a crédito na conta capital dos mesmos cooperados na Certel Desenvolvimento. Em 31/12/2019 havia um saldo de R\$ 8.240.757,34.

A AGO (Assembleia Geral Ordinária) realizada em 23/03/2019, conforme Ata nº 164, deliberou, entre outros assuntos, que parte das sobras a sua disposição, no montante de R\$ 15.000.000,00, fosse transferida para a Certel Desenvolvimento, destinado R\$ 5.000.000,00 para o Fundo de Manutenção para Investimento em Projetos de Geração de Energia e R\$ 10.000.000,00 para recomposição do Fundo de Reserva daquela cooperativa. Este valor será repassado após a quitação do saldo citado acima.

Página conecta agricultores e consumidores para facilitar escoamento da produção

Tiago Bald/divulgação Emater/RS-Ascar

Desde o dia 13/04, as agroindústrias e agricultores familiares do Rio Grande do Sul passam a contar com um canal próprio para se conectarem a seus consumidores, a Feira Virtual da Agricultura Familiar (Fevaf), em <https://bit.ly/2XtLndL>. O objetivo deste *hotsite* é colocar em prática uma forma alternativa de escoamento da produção por meio de atendimento virtual, neste período de quarentena e isolamento por conta da pandemia, evitando o contágio e a disseminação do novo coronavírus (Covid-19).

A plataforma virtual foi idealizada e construída pelas gerências Técnica (GET) e de Tecnologia da Informação (GTI) da Emater/RS-Ascar, em parceria com a Secretaria Estadual de Agricultura, Pecuária e Desenvolvimento Rural (SEAPDR). “Nela estão sendo cadastradas as agroindústrias e a agricultura individual que têm produção para vender diretamente ao consumidor”, afirma o presidente da Emater/RS, Geraldo Sandri.

A gerente técnica adjunta, Luana Machado, explica que não se trata de um espaço de comercialização. “É apenas uma plataforma para conectar consumidores a produtores. O consumidor entrará na plataforma e pesquisará, pelo nome da agroindústria, município e/ou produto, como entrar em contato com o produtor desejado, o que será feito por outros meios virtuais, como e-mail, telefone ou WhatsApp disponibilizados nesta plataforma”. No portal também são apresentadas dicas de alimentação e de prevenção e enfrentamento à Covid-19.



Plataforma virtual auxilia agricultores na venda de seus produtos

Com mais de 500 agroindústrias e agricultores já cadastrados, por enquanto, as agroindústrias e os agricultores familiares interessados em serem divulgados na plataforma devem entrar em contato com o Escritório da Emater/RS-Ascar de sua cidade para preencher o formulário e serem incluídos. Mas, em breve, o cadastro poderá ser feito pelo próprio agricultor, diretamente no portal.

Confecção de artesanato é alternativa “terapêutica” durante pandemia

Tiago Bald/divulgação Emater/RS-Ascar

O avanço da Covid-19 também alterou a rotina de uma das atividades coletivas mais tradicionais do meio rural, especialmente nos pequenos municípios: a das reuniões, oficinas e outras ações para a confecção de artesanato. Apoiadas pela Emater/RS-Ascar, muitas entidades, associações e clubes de mães tiveram de cancelar os encontros presenciais, buscando alternativas para a produção de peças à distância. Isso não significa deixar de lado a atividade e, sim, investir em outras formas de manter o “contato” e a produção, mas sem se colocar em risco em meio à pandemia.

Nesse sentido, a extensionista social da Emater/RS-Ascar de Roca Sales, Leandra Bagatini, salienta que o WhatsApp e os formatos de áudio e de vídeo possibilitados pela rede têm se apresentado como uma maneira de manter a conexão, em época de distanciamento social. “Sabemos que a restrição é penosa e, muitas vezes, pode haver dificuldades para manter a mente e o corpo sãos, em meio à interrupção de rotinas que nos afastam de familiares e de amigos, nos impedindo de sair de casa”, reflete Leandra. “Assim, o artesanato se mantém como alternativa saudável na busca por afastar problemas emocionais”, avalia a extensionista.

Leandra lembra o fato de que o artesanato pode ser feito, em muitos casos, com restos de material existentes em casa mesmo e que podem resultar em peças incríveis. “Como exemplo, pretendemos trabalhar futuramente com retalhos de tecidos e fitas para uso em capas de caderno e agendas, que poderão servir para anotação de receitas ou de recordações”, salienta. “As trocas de conhecimento e as ideias surgidas poderão ser exploradas pelo whats mesmo, com a originalidade sendo a palavra-chave para a realização de um trabalho que nos manterá ativas, que nos ocupará e que ainda resultará em



Rede social auxilia na confecção do artesanato

belos materiais”, comenta.

Para Leandra, manter a produção das peças de artesanato em dia, comercializadas pela internet ou por boca a boca, é uma forma de esquecer um pouco os problemas do momento, no sentido de tentar superar os desafios impostos pela pandemia. “Manter a cabeça ativa, se desafiar, fazer palavras cruzadas, sudoku, ler um bom livro, ouvir música, assistir filmes ou maratona uma série, tudo entra no combo daquelas coisas que nos ocupam, assim como ocorre com as pinturas, os crochês, os tricôs, o patchwork e o macramê”, finaliza. As ações de apoio ao artesanato são realizadas pela Emater/RS-Ascar em parceria com a Secretaria de Agricultura, Pecuária e Desenvolvimento Rural (Seapdr) do Governo do Estado.

Estenda sua mão e ajude
o hospital da sua região!

Entre em contato com o hospital e contribua com uma
doação através da fatura de energia elétrica.

Hospitais participantes:
Hospital Ouro Branco, Hospital São José, Hospital São Salvador,
Hospital Comunitário de Marques de Souza, Hospital Dr. Anuar Elias Aesse,
Hospital de Caridade São José e Hospital Santa Isabel de Progresso.



Emater/RS-Ascar apoia produtores em projetos para reservação de água

Tiago Bald/divulgação Emater/RS-Ascar



Programa “Mais Água, Mais Renda”, facilita a expansão da irrigação e auxilia produção de agricultores

É em períodos de forte estiagem, como os atuais, que a reservação da água costuma ser lembrada como uma alternativa para os produtores. Proteção de fontes, construção de cisternas, implantação de sistemas de irrigação, entre outras, são formas de preservar os recursos hídricos em tempos de seca, o que garante, em muitos casos, a manutenção dos cultivos agrícolas. Com o apoio de projetos da Emater/RS-Ascar em convênio com a Secretaria de Agricultura, Pecuária e Desenvolvimento Rural (SEAPDR) do Governo do Estado, é possível acessar políticas públicas que possibilitem “guardar a água” para os dias de escassez.

Entre estes programas está o Mais Água, Mais Renda, que visa incentivar a expansão de áreas irrigadas no Estado, com vistas a garantir o sucesso da produção primária com sustentabilidade. “A intenção é estimular e facilitar a expansão da irrigação, promovendo o aumento da produtividade e da renda dos agricultores”, enfatiza o gerente regional da Emater/RS-Ascar, Marcelo Brandoli, que salienta o fato de a política pública conceder o licenciamento ambiental e o incentivo financeiro para implantação ou ampliação de sistemas de irrigação.

Uma das agricultoras que acessou políticas públicas para a reservação da água foi Luciane Kuhn, da localidade de Rodrigues Rosa, em Barão. Há cerca de dois anos, procurou a Emater/RS-Ascar para a realização de uma ação de proteção de fonte em uma área vizinha, que tinha o objetivo de preservar a água da

superfície, eliminando o contato com qualquer agente ou meio poluente. “Aqui onde moramos, sempre tivemos dificuldade em relação a oferta de nascentes, sendo sempre muito difícil o acesso ao recurso tanto para os animais, como para o consumo humano”, explica Luciane, justificando a adoção do sistema.

“O próximo passo foi a construção de uma cisterna de 60 mil litros e eu posso dizer, seguramente, que é isto que tem garantido a água para os animais nesses dias duros de seca”, comenta a bovinocultora de leite. O extensionista da Emater/RS-Ascar Samoel Zerbielli reforça a importância do sistema de captação de água para o uso em épocas de escassez, que culminou ainda na implantação de um sistema de irrigação por aspersão para uma área de 0,8 hectares de pastagens. “Não se trata apenas de ter água para o pasto, para os animais ou para a horta da família e, sim, também ter água para beber, que é o caso da fonte”, avalia.

Com um investimento que não chega a R\$ 15 mil nas três etapas – com boa parte dos recursos sendo obtidos por meio do Fundo de Apoio ao Desenvolvimento dos Pequenos Estabelecimentos Rurais (Feaper), com bônus adimplência de 80% para pagamentos em dia, para compra de mangueiras, caixas, tubulação e bombas, a produtora se diz satisfeita com o fato de ter água disponível em caixas próximas da propriedade. “Antigamente, tínhamos de buscar o recurso com o trator, longe de casa, então essa logística se tornou muito menos complicada com a colocação da cisterna”, pontua.

Incentivo à



qualificação

Associado!

Aproveite o convênio da Certel com instituições de ensino superior e obtenha descontos para graduação e pós-graduação abertos a associados e dependentes.

Para cursos presenciais, a parceria é com a **Faculdade La Salle de Estrela** e, para cursos à distância, com a **Unopar** e **Ulbra**, ambas de Lajeado, e a **Faculdade La Salle**.

Interessados podem entrar em contato pelo e-mail
comunicacao@certel.com.br

Certel
A força que nos une

DEUTSCH

* Angelita Lohmann

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

TALIAN

Die drei Siebe

Gerade zu dieser Zeit des Coronavirus, indem wir so vieles im Fern sehen, im Radio hören, im Internet lesen und hauptsächlich von Anderen mitgeteilt bekommen, sollen wir uns an diese Geschichte der Drei Siebe erinnern.

Einmal kam jemand zu Sokrates, der bekannte griechische Philosoph, gelaufen und sagte: "Hör Sokrates, ich muss dir was erzählen!"

- Moment! - unterbrach ihn Sokrates, - Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?

- Drei Siebe? - fragte der andere voller Verwunderung.

- Ja, guter Freund! Überleg mal, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe durchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft,

ob es wahr ist?"

- Nein, ich habe es einfach irgendwo gehört und...

- So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, etwas Gutes?"

Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."

- Hm... So lass uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?

- Notwendig ist es gerade nicht...

- Also, wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.

Wir sollten uns täglich an diese Geschichte erinnern und mehrmals die drei Siebe benutzen.

* Deutschlehrerin am Col. Teutônia

Mich würden auch Rückmeldungen und Kommentare freuen: angelitalohmann@gmail.com

El fredo

Pian pian el riva. Co le giornade le passa, pi darente el se trova e, no giova dirghe su o che no se vol chel vegna. El fa i di restar pi curti: sciarisse pi tardi e la note la vien svelta. L'aria frescolina ne fa meter su veste che ne tegne pi caldi, par dormir se dopera na straponda e ntea testa fursi anca ne fa meter el capel o na baretina de lana. A la matina dele olte ghe ze la brina, bianca come la farina de formento.

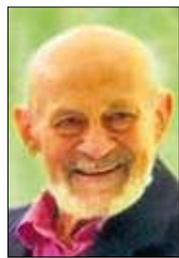
Maledeto el "fredo" che ne ciapa de tute le magniere. Ne fa patir come mai, el porta i rafredori che par tanti el diventa in malegràssie, che fa star in leto o ndar dai dotori. Ncora ben co se è boni de guarir. Bambini, putèi e vèci ze quei che pi patisse dele so consequense, e mi, che oramai gò oltrapassá ai sessanta, par scaldarme i pie bisogno far come sti ani, scaldar on maton, infagotarlo ten stràs e meterlo soto le querte tel fondo del leto. Sianca ncoi ghenè altre magniere come doperar na borsa de goma par meter rento l'acqua calda, mi no me ristio. Va che par desgràssia sta borsa la gavessa qualche difeto e la dassessa scampar áqua, i altri i ndaria dir che gò pissà in leto. No me fido mia. Ma che saria na bruta cósia la saria. No se por mia risciar.

ANÚNCIOS FÚNEBRES

Isonia Maria Schafer, de São Pedro da Serra, faleceu no dia 15 de fevereiro, aos 78 anos.



Nomesio Fritzen, de Boa Vista, Poço das Antas, faleceu no dia 23 de novembro de 2019, aos 72 anos.



Therezinha Henzel, de Linha Babilônia, São Pedro da Serra, faleceu no dia 29 de fevereiro, aos 86 anos.



Hildegart Hepp, de Picada Flor, Marques de Souza, faleceu no dia 15 de fevereiro, aos 82 anos.



Lauri Körner, do Bairro Canabarro, Teutônia, faleceu no dia 25 de fevereiro, aos 62 anos.



Rosalina Francisca Gedoz Cousseau, faleceu no dia 18 de fevereiro, aos 89 anos.



Seteni Weber Horbach, de Três Saltos Baixo, Travesseiro, faleceu no dia 03 de março, aos 72 anos.



Annila Rührwien, de Teutônia, faleceu no dia 08 de março, aos 98 anos.



Walli Sieben Driemeyer, de Westfália, faleceu no dia 26 de setembro de 2019, aos 78 anos.



Hedio Haas, de L^a Frank, Teutônia, faleceu no dia 1^o de março, aos 81 anos.



Noêmia Wentz Doebber, de Baixo Canudos, Canudos do Vale, faleceu no dia 31 de março, aos 71 anos.



Maria Ivone Griebeler, de Boa Vista, Poço das Antas, faleceu no dia 21 de setembro de 2019, aos 82 anos.



Ivo Griebeler, de Boa Vista, Poço das Antas, faleceu no dia 12 de abril, aos 82 anos.



Edvino Steinbach, de Harmonia Alta, Imigrante, faleceu no dia 09 de abril, aos 86 anos.



Helmira Closs Behrens, de Poço das Antas, faleceu no dia 1^o de abril, aos 86 anos.



ENERGIA SEGURO DE VIDA

O VALOR RECEBIDO, EM CASO DE FALECIMENTO DO ASSOCIADO OU CÔNJUGE, É DE:

Morte natural do associado: **R\$ 3.500,00**
Morte acidental do associado: **R\$ 7.000,00**
Morte natural ou acidental do cônjuge: **R\$ 3.500,00**

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.

DOCUMENTOS NECESSÁRIOS

Morte Natural
- Cópia da fatura de energia elétrica referente ao mês do sinistro;
- Cópia da certidão de óbito;
- Cópia simples do RG/CPF do segurado e beneficiários - caso o segurado não tenha RG, é necessária foto 3x4;
- Cópia simples do comprovante de endereço

do segurado e beneficiários;
- Declaração dos herdeiros com data de nascimento;
- Cartão bancário do beneficiário;
- Cópia simples da Certidão de Casamento atualizada - caso não seja enviada a Certidão de Casamento Atualizada, deverá ser encaminhada a Declaração Particular

de Convivência Marital (com duas testemunhas) e, em caso de união estável, é necessário Declaração Pública de União Estável.

Morte Acidental
Acréscimo:
- Cópia Simples do Boletim de Ocorrência Policial;
- Cópia simples do Laudo do IML.



Luiz Rogério Boemeke
Engenheiro Agrônomo do Capa Santa Cruz



Onde estão as sementes crioulas?

As sementes crioulas e a agrobiodiversidade ganham cada vez mais espaços e visibilidade. É bonito de ver nos seminários, dias de troca e encontros, o quanto este tema desperta a curiosidade, interesse e recordações nas pessoas. Sejam crianças, jovens ou pessoas em idade avançada, do campo ou da cidade.

As sementes crioulas reportam as lembranças de um tempo onde sua utilização para a alimentação de pessoas e animais era de uso diário, e a preservação e manutenção da própria semente era uma necessidade. Sem sementes não tem agricultura.

Quando a Revolução Verde chegou ao Brasil, nos anos de 1950 e 1960, trouxe consigo as chamadas variedades de sementes “modernas”, as sementes híbridas e, por volta do ano 2000, foram introduzidas as transgênicas.

A partir dos programas troca-troca de sementes do governo do Estado junto às prefeituras, estas sementes passaram a ser disponibilizadas a cada safra, sobretudo, em municípios com predominância de agricultura familiar, fazendo com que desaparecesse a necessidade da manutenção das próprias sementes, na propriedade ou comunidade. A disponibilidade no troca-troca, a inviabilidade técnica de replantio, nos casos híbridos e o impedimento legal no caso dos transgênicos, levaram à perda de autonomia, aumento de custos e perda de biodiversidade. Levando à diminuição da base ge-

nética na alimentação de pessoas e animais.

Então, o resgate, cultivo e divulgação das sementes crioulas através de inúmeros eventos sobre o tema, alguns com várias edições realizadas e outros iniciando, é sim um movimento de resistência à perda da cultura e história da agricultura familiar camponesa, à perda da soberania alimentar e segurança nutricional e ao alto custo do pacote agroquímico. Para além de um movimento de resistência, a preservação e utilização dos recursos da agrobiodiversidade crioula é uma porta de entrada para a agroecologia por sempre ter estado com os agricultores, cultivadas e selecionadas, ano a ano, sendo adaptadas as condições das regiões, atendendo as necessidades das comunidades, evitando a dependência econômica dos adubos de alta solubilidade e dos agrotóxicos.

Vamos continuar nos encontrando nos grupos de agricultores, nas igrejas, nas comunidades, nas feiras ecológicas, nos sindicatos, cooperativas, nos inúmeros eventos sobre sementes crioulas e a agrobiodiversidade como um todo, porém temos que ter as seguintes preocupações:

Que assim como as sementes precisam ser mantidas e renovadas, os guardiões das sementes também. Ainda cabe a nós, perguntar onde mais deveriam estar as sementes crioulas, à disposição das pessoas do campo ou da cidade? Quem mais deveríamos cativar na condução deste tema que é fundamental?



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

Sufrimento e desejo

Pessoal, não consegui achar algum assunto completamente neutro em relação à pandemia. Até pensei em falar sobre a importância do besouro roxo nos níveis de atividade física de trabalhadores durante a madrugada em empresas do ramo da alimentação, mas achei que seria muito descontextualizado do momento (kkk). Mas prometo que não vou falar de lavar as mãos, álcool gel e fique em casa, até porque, presumo que você esteja fazendo tudo isso, totalmente ou pelo menos em parte.

Mas então, por coincidência ou não, após minhas férias, realizei a compra de três livros do autor Yuval Harari, tão falado nos dias de pandemia. Comecei pelo livro “Sapiens, uma breve história da humanidade” e confesso que estou encantado pela forma simples e prazerosa do autor contar a nossa história. Além disso, o autor permite que o leitor acredite ou não em sua versão da história, visto que muito do que é apresentado, baseia-se em interpretações e provas muito pouco palpáveis e concretas.

Entre os vários trechos que me chamaram a atenção de como tudo provavelmente aconteceu, está o papel da religião no transcorrer do desenvolvimento da humanidade. Várias religiões são discutidas (Cristianismo, Islamismo, outras), inclusive, entendendo o capitalismo e comunismo com uma delas. Mas bem, onde quero chegar é no breve

trecho que o autor fala do Budismo, onde Buda condensaria seus ensinamentos em uma única lei, a qual diz: “o sofrimento surge do desejo; a única forma de se livrar totalmente do sofrimento é se livrar totalmente do desejo; e a única forma de se livrar do desejo é ensinar a mente a experimentar a realidade tal como é”.

Uau... ler isso foi como abrir minha mente e meu coração, jogar uma bomba dentro, fechar e deixar explodir. Tão claro e tão impactante. Porque sofremos com o avançar da idade? Porque temos o desejo de fazer tudo com a mesma aptidão e saúde de quando jovens. Porque sofremos com as questões financeiras? Porque temos o desejo de ter segurança para comprar nossa saúde e nossos confortos. Porque sofremos com o Coronavírus? Porque temos o desejo de viver e estar próximo de quem amamos por muito tempo. E como fazer pra não ter estes desejos?

Pois é, isso é difícil, muito difícil. É um exercício constante de entender a realidade, crua e fria como ele é – a tal meditação. Ficamos velhos, perderemos dinheiro e pegaremos o vírus. Sim, simples e pontual assim. Mas confesso que começar a pensar assim me ajudou muito quanto a todo este sofrimento que estamos vivendo. Então não podemos ter mais desejos? Claro que sim, mas tenha certeza que este desejo terá um preço a ser pago.



Confira aqui o Número da Sorte

Confira acima o Número da Sorte do Energia Seguro Residencial de março, formados 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.

Março

58.185
62.779
60.891
88.668
04.878
59.188

Nossa Terra, Nossa Gente

Misael Brackmann, de Linha Frank, Teutônia, completou seus sete anos no dia 30 de abril. É homenageado com muito carinho pelos pais Simone e Ison, mana Mikaela e demais familiares. **Parabéns, Misael!**





Paula Patzlaff Schäfer
*Nutricionista - CRN 14.620



Índira Giacomoni
*Odontóloga - CRO 16.487

Você sabe diferenciar fome fisiológica de fome emocional?

Fome fisiológica é aquela que surge e aumenta gradualmente, você consegue esperar um pouco mais até comer. Ela não desaparece se fizer outra atividade para distrair e faz com que pare de comer assim que se sente saciado.

Fome emocional, não tem a ver com as necessidades fisiológicas, e sim com o estado mental ou emocional – situações difíceis ou muito felizes podem fazer você querer mastigar algo. É aquela que surge de repente, é uma fome específica (por exemplo, aquele desejo de comer chocolate ou bolo). A vontade é urgente e você não consegue esperar. Não se sente satisfeito, mesmo com o estômago cheio. Desaparece quando surge alguma distração. Desencadeia sensações negativas, como culpa e frustração.

Se a sua fome é emocional, procure atividades que o distraiam e resista à tentação de ingerir alimentos calóricos. Se for algo recorrente, talvez seja necessário buscar ajuda de um psicólogo para identificar o fator que desencadeia essa sensação e aprender como enganar a fome.

Algumas atitudes práticas no dia a dia também podem ajudar a diminuir o desejo por comida. Veja algumas dicas.

Coma primeiro a salada: Essa é uma forma eficaz para “ferrar o estômago” e assim comer menos no prato principal, que é mais calórico. Invista em uma salada bem variada, rica em folhas verdes e legumes, e acrescente azeite e limão, que ajudam a reduzir o apetite.

Mastigue bem: Comer devagar é uma forma eficiente para se manter saciado e ingerir menos alimentos. Mastigue bem, assim dará tempo para o cérebro registrar os alimentos que estão chegando ao estômago.

Escolha alimentos volumosos: Os alimentos volumosos são aqueles ricos em fibras e água, mas com baixo valor energético. Vale consumir melão, maçã, pepino, verduras cozidas e chuchu.

Evite açúcar: Muitas vezes, a pessoa escolhe um biscoito recheado ou um chocolate para matar a fome. Mas essa não é uma boa saída, já que o açúcar refinado desses alimen-

tos é rapidamente absorvido e digerido no organismo, o que faz com que a fome volte mais rápido.

Coma fibras e gorduras boas: Ao contrário dos alimentos ricos em açúcar, aqueles ricos em fibras são digeridos mais lentamente pelo organismo. Com isso, a saciedade é prolongada e você acaba comendo menos.

As gorduras boas também retardam o esvaziamento gástrico, por isso inclua no cardápio oleaginosas (como amêndoas, nozes e castanhas), salmão, abacate e azeite de oliva extravirgem.

Controle suas emoções: A mente é muito mais poderosa do que parece. Por mais difícil que possa parecer, controlar pensamentos e emoções é essencial para distrair a fome emocional. Afinal de contas, quem nunca descontou na comida a ansiedade, a tristeza ou frustração?

Mexa-se: Busque atividades que ajudem a encontrar outra forma de prazer, além da comida. Teste algum esporte com o qual se identifique, faça meditação ou aula de dança... Sempre há algo bacana para fazer.

Beba água: Você come a cada três horas e ainda assim sente fome? Hidrate-se! O motivo é simples: os sinais da sede e da fome são os mesmos e você pode confundir um com o outro. Além disso, manter o corpo hidratado é vital para o seu bom funcionamento.

Durma bem: Muitas pessoas não dão importância para esse momento do dia. Mas dormir bem é fundamental para uma boa qualidade de vida e isso também inclui a relação com a comida. Dormir mal pode gerar um desequilíbrio nos hormônios relacionados com fome e saciedade. Quando o sono é ruim, há um aumento na produção da grelina, que é o hormônio da fome. Por isso surge uma vontade incontrolável de beliscar no dia seguinte. Em contrapartida, uma boa noite de sono mantém elevados os níveis da leptina, que é o hormônio da saciedade.

Se tiver dificuldade de controlar sozinho a fome desenfreada, não hesite: busque ajuda médica e psicológica para resolver essa questão e não prejudicar o seu bem-estar.

Restauração dental

Muitos fatores podem levar alguém a precisar de uma restauração dental, desde cáries até traumas que provocam a fratura do dente e condições de saúde, como o bruxismo.

O objetivo da restauração dental é repor a anatomia do dente que foi perdida, mantendo a sua função, além de cuidar para que a estética não seja prejudicada, deixando o dente o mais parecido possível com o que era antes do problema.

A restauração é uma forma de fazer com que o dente afetado pela cárie volte à sua forma e sua função normal. Quando o dentista faz uma restauração, ele primeiro remove a parte do dente que está deteriorada, limpa a área atingida e então preenche a cavidade limpa com um material de restauração.

Ao fechar os espaços onde as bactérias podem se infiltrar, a restauração também ajuda a prevenir uma deterioração posterior.

O material de escolha para realizar a restauração será definido pelo dentista, de acordo com alguns detalhes, como a extensão do preparo, o local a ser restaurado, o custo, entre outros.

Existem basicamente dois tipos de restaurações: as diretas e as indiretas.

As restaurações diretas são feitas quando é possível adicionar os materiais diretamente no dente a ser restaurado. Normalmente, são casos mais simples, em que apenas a superfície foi afetada. Já as indiretas são utilizadas se há uma cavidade ou um desgaste maior no local. Nestas situações, o dentista precisa preparar o material fora da boca e fazer o encaixe dele no dente posteriormente.

Se a cárie ou fratura tiver danificado grande parte do dente, pode-se recomendar uma coroa ou um outro tipo de recobrimento. E se a cárie atingiu o nervo ou polpa dentária, esta pode ser tratada de duas formas: através do tratamento de canal (em que o nervo danificado é removido) ou através de um procedimento chamado capeamento pulpar, que nada mais é que o recobrimento da polpa, para tentar mantê-lo nervo vivo.

Depois de realizado o procedimento, os cuidados de higiene devem ser iguais aos tomados com os dentes que não passaram por uma restauração. Ou seja, escovar adequadamente e não esquecer o fio dental, essencial para manter a saúde bucal, preservar a restauração e aumentar sua durabilidade.

Foto: Reprodução/Internet



Cookies sem glúten

Ingredientes

- 1 unidade de banana nanica (crua);
- 1 unidade de Castanha-do-Pará sem sal (4g);
- 4 colheres de sopa de quinoa.

Modo de Preparo:

Amasse a banana com garfo. Junte os flocos de quinoa e misture bem. Se desejar, acrescente o corante para chocolate, na cor de sua preferência. Triture a Castanha-do-Pará e espalhe no fundo das formas. Preencha as formas com a massa. Leve para assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos.



Vem pra cá

ASSOCIADO

Certel

Para deixar sua mãe
quentinha e conectada

COMPRE:

ASSOCIADO

899,00
à vista

NÃO ASSOCIADO

999,00
à vista

FOGÃO A LENHA
Nº 1 VENÂNCIO
359334 | 359335



ASSOCIADO

1.099,00
à vista

NÃO ASSOCIADO

1.179,00
à vista

FOGÃO A LENHA
Nº 2 VENÂNCIO
448912 | 446735



ASSOCIADO

2.399,00
à vista

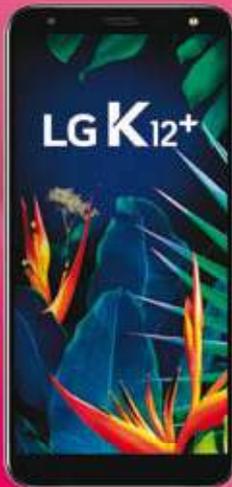
NÃO ASSOCIADO

2.599,00
à vista

FOGÃO A LENHA
Nº 2 SUPREME HIDRO
448678 | 448679

GANHE:

Uma panela de ferro fundido
com tampa Venâncio



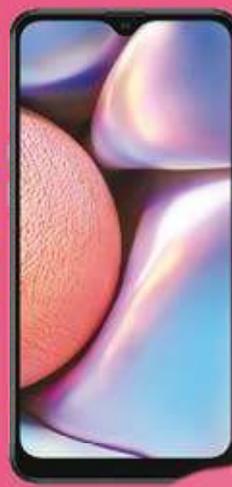
ASSOCIADO

799,00
à vista

NÃO ASSOCIADO

899,00
à vista

SMARTPHONE
K12 PLUS LG
447623



ASSOCIADO

999,00
à vista

NÃO ASSOCIADO

1.099,00
à vista

SMARTPHONE
A10S SAMSUNG
448924 | 449192

Dia das
MÃES
em
Certel

Fala
Certel

WhatsApp
(51) 92887463

Curta a página
fb.com/lojascerteloficial

Ligue gratuitamente
0800 722 0505

Envie por e-mail
fala@certel.com.br

Promoções válidas no período de 01 a 31/05/2020 ou enquanto durarem os estoques. Venda a prazo sujeita a aprovação de crédito. Imagens meramente ilustrativas.

lojas
Certel
www.lojascertel.com.br

kappesberg

Novo por aqui

PRODUTO EXCLUSIVO lojas Certel



À vista R\$ 2.489,00

R\$ 209,90 mensais

Medidas: L: 216 x A: 98 x P: 102

ESTOFADO DOBLO
449062
Total a prazo (0+24) R\$ 5.037,60

ASSENTOS RETRÁTEIS



À vista R\$ 699,00

R\$ 69,90 mensais

Medidas: L: 144 x A: 94 x P: 89

ESTOFADO 2 LUGARES MAIRA BRESSIANI
447493
Total a prazo (0+15) R\$ 1.048,50

À vista R\$ 999,00

R\$ 99,90 mensais

Medidas: L: 184 x A: 94 x P: 89

ESTOFADO 3 LUGARES MAIRA BRESSIANI
447492
Total a prazo (0+15) R\$ 1.498,50

kappesberg

ENCOSTO RECLINÁVEL

ASSENTOS RETRÁTEIS



À vista R\$ 2.699,00

R\$ 269,90 mensais

Medidas: L: 268 x A: 100 x P: 120 (fechado)

ESTOFADO ESSENCE
447657
Total a prazo (0+15) R\$ 4.048,50

POCKET

ENCOSTO RECLINÁVEL

ASSENTOS RETRÁTEIS



À vista R\$ 1.499,00

R\$ 149,90 mensais

ESTOFADO ROMA
444073 | 444869
Total a prazo (0+15) R\$ 2.248,50
Medidas: L: 220 x A: 104 x P: 88 (fechado)

1.499 pontos ASSOCIADO DOBRA



À vista R\$ 999,00

R\$ 99,90 mensais

HOME ELDORADO LÍNEA BRASIL
447510
Total a prazo (0+15) R\$ 1.498,50
Medidas: A: 186 x L: 200 x P: 48

Adquirir + 2 anos de garantia estendida por R\$ 21,85 mensais



À vista R\$ 699,00

R\$ 58,90 mensais

Medidas: A: 183 x L: 180 x P: 40
Espaço para a TV: A: 105 x L: 126
Para TV de até 55"

HOME LÍNEA BRASIL
446858
Total a prazo (0+24) R\$ 1.413,60



10x SEM JUROS

À vista R\$ 499,00

R\$ 49,90 mensais

Medidas: A: 170 x L: 176 x P: 46,5

HOME DECIBAL
449028
Total a prazo (1+9) R\$ 499,00

SUPEROFERTA kappesberg

10x SEM JUROS



À vista R\$ 399,00

R\$ 39,90 mensais

POLTRONA ELIZE
448685
Total a prazo (1+9) R\$ 399,00

399 pontos ASSOCIADO DOBRA

estofama

ESTAMPAS VARIADAS



ALMOFADA JOICE
447670

ou

PORTA COPO

PORTA CONTROLE



ESTEIRA PARA ESTOFADO
447081

R\$ 29,90 a vista cada

kappesberg

10x SEM JUROS



SISTEMA PORTAS DUO

À vista R\$ 1.899,00

R\$ 189,90 mensais

COZINHA AUREA
448055 | 448056 | 448057 | 448058
Total a prazo (1+9) R\$ 1.899,00

Corrediças telescópicas
Aéreo com frentes em detalhe ripado;
Porta com sistema de amortecimento.



À vista R\$ 1.599,00

R\$ 159,90 mensais

Medidas: A: 210 x L: 248 x C: 52

COZINHA VICTÓRIA MÓVEIS SUL
447500 | 447501 | 447502 | 447503
Total a prazo (0+15) R\$ 2.398,50



10x SEM JUROS

À vista R\$ 799,00

R\$ 79,90 mensais

Medidas: A: 210 x L: 248 x C: 52

COZINHA COMPACTA ALECRIM DECIBAL
447704
Total a prazo (1+9) R\$ 799,00



1.699 pontos ASSOCIADO DOBRA

À vista R\$ 1.699,00

R\$ 169,90 mensais

COZINHA FELLICCI
439689 | 439690 | 439693 | 439694 | 439695 | 439696 | 439697
Total a prazo (0+15) R\$ 2.548,50

Gavetas internas;
Balcão pia;
Puxadores em alumínio champagne com pontelhas cromadas;
Pés niveladores champagne;
Revestimento texturizado;
Corrediças telescópicas.

Politorno



À vista R\$ 179,00

R\$ 37,55 mensais

Medidas: L: 80 x C: 160

BALCÃO PARA FORNO E MICRO-ONDAS
447690
Total a prazo (0+6) R\$ 225,33

SUPEROFERTA

kappesberg

Perfeito para a mãe reunir a família.



À vista R\$ 1.599,00

R\$ 134,90 mensais

Medidas: L: 90 x C: 160

CONJUNTO MESA + 6 CADEIRAS
448918 | 448885
Total a prazo (0+24) R\$ 3.237,60



À vista R\$ 1.199,00

R\$ 119,90 mensais

Medidas: L: 80 x C: 120

CONJUNTO MESA + 4 CADEIRAS ZAMARCHI
447777 | 448919
Total a prazo (0+15) R\$ 1.798,50



+ OPÇÕES DE CORES

À vista R\$ 599,00

R\$ 59,90 mensais

Medidas: L: 90 x C: 90

CONJUNTO MESA + 4 CADEIRAS ZAMARCHI
446093 | 446097 | 446091 | 446095
Total a prazo (0+15) R\$ 898,50



À vista R\$ 749,00

R\$ 74,90 mensais

CONJUNTO MESA PARA COZINHA + 6 CADEIRAS ESTOFADAS ZAMARCHI
322479 | 417652 | 443473 | 322475 | 417654 | 443475
Total a prazo (0+15) R\$ 1.123,50

749 pontos ASSOCIADO DOBRA



+ OPÇÕES DE CORES

À vista R\$ 1.099,00

R\$ 109,90 mensais

Medidas: L: 80 x C: 160

CONJUNTO MESA + 6 CADEIRAS RUBIN
429919 | 429920 | 429924 | 429922
Total a prazo (0+15) R\$ 1.648,50

ABROIO DO MEIO: 51 3716-2888; BENTO CONCALVES: 54 3454-4382; BOM RETIRO DO SUL: 51 3766-1030; BOQUEIRÃO DO LEÃO: 51 3789-1100; CACHOEIRA DO SUL: 51 3772-8799; CARLOS BARBOSA: 54 3461-5249; CRUZEIRO DO SUL: 51 3764-3708; ENCANTADO: 51 3781-6956; ESTRELA: 51 3719-2677; HARMÔNIA: 51 3462-2943; HARPOLEN: 51 3772-1480; LATEADO: 51 3714-1500; MARQUES DE SOUZA: 51 3708-1939; PASSO DO SOBRADO: 51 3730-1469; PROGRESSO: 51 3788-1046; RIO GRANDE: 51 3732-6033; RIO PARDO: 51 3751-3222; SANTA CLARA DO SUL: 51 3782-1196; SANTA CRUZ DO SUL: 51 3715-5755; SANTA MARIA: 55 3219-2146; LANGUIRU: 51 3762-1001; TEUTÔNIA: Canabarro 51 3744-4323; WESTFÁLIA: 51 3762-4641; VENÂNCIO AIRES: 51 3744-4323; WESTFÁLIA: 51 3762-4641.

SUPEROFERTA

Compre

32"

MULTILASEF



À vista R\$ 899,00

R\$ **75,90** mensais

TELA
446567
Total a prazo (0+24)
R\$1.821,60

Ganhe



UM PAINEL
JAZZ VIERO
449183 | 449184

Panasonic

32"



Perfeito para a mãe assistir aquele filme com a família.

LED 2 HDMI 2 USB

À vista R\$ 1.199,00

R\$ **119,90** mensais

SMART TV
447680
Total a prazo (0+15)
R\$ 1.798,50

1.199 pontos ASSOCIADO DOBRA

Philco

32"



LED 2 HDMI 1 USB CON VER SOR

À vista R\$ 999,00

R\$ **99,90** mensais

TV
445292
Total a prazo (0+15) R\$ 1.498,50

Adquira + 2 anos de garantia estendida por R\$ 21,10 mensais

SUPEROFERTA

TELA DE 6,1"
20MP OCTACORE
MEMÓRIA INTERNA 32GB
CÂMERA 13MP FRONTAL E 8MP TRASEIRA
ANDROID 9.0
4G



À vista R\$ 899,00

R\$ **75,90** mensais

SMARTPHONE K40S LG
448921
Total a prazo (0+24)
R\$ 1.821,60

VENÂNCIO



À vista R\$ 1.499,00

R\$ **149,90** mensais

FOGÃO A LENHA GABINETE Nº 1
446174 | 446176 | 446170 | 446172
Total a prazo (0+15) R\$ 2.248,50

À vista R\$ 1.599,00

R\$ **159,90** mensais

FOGÃO A LENHA GABINETE Nº 2
442803 | 442802 | 442800 | 442801 | 442798 | 442799
Total a prazo (0+15) R\$ 2.398,50

VENÂNCIO



Perfeito para deixar sua mãe quentinha nesse inverno.

À vista R\$ 1.899,00

R\$ **189,90** mensais

FOGÃO A LENHA Nº3 COM GABINETE PROVENÇAL
446180
Total a prazo (0+15) R\$ 2.848,50

somoscoop



Parcele aqui seus boletos.

12x

Em até 12x no cartão

Qualquer boleto com código de barras* pode ser parcelado

* Exceto fatura de cartão de crédito e boletos vencidos. Cartões aceitos: Visa, MasterCard, Hiper e Elo.

lojas Certel

TODA LOJA COM 1º pagamento para setembro*

lojas Certel
Sempre mais fácil de comprar

www.lojascertel.com.br
Tele vendas
0800 645 1155

BNDES
Financie em até 48x

PARCELAMENTO EM ATÉ 12X NOS CARTÕES DE CRÉDITO.



MANTENHA A CIDADE LIMPA

Atitude
*Primeiro pagamento para setembro de 2020 com condições diferenciadas das anunciadas neste material para compras acima de R\$ 200,00. Ofertas válidas de 01 a 31/05/2020 ou enquanto durarem os estoques, salvo erros de impressão. Nem todos os pontos de venda dispõem dos produtos anunciados neste material. Prestações com entrada para 30 dias e demais prestações de 30 em 30 dias com a seguinte taxa de juros: 6x (0+6) 6,60% a.m. e 83,31% a.a. + IOF; 15x (0+15) 5,18% a.m. e 115,32% a.a. + IOF; 24x (0+24) 6,60% a.m. e 115,32% a.a. + IOF; 36x (0+36) 6,60% a.m. e 115,32% a.a. + IOF. As promoções manterão as taxas anunciadas até a data de validade. Venda a prazo sujeita a aprovação de crédito. A montagem de móveis gratuita não inclui o deslocamento. Imagens meramente ilustrativas. Os acessórios das fotos não acompanham os produtos anunciados.