

Fique conectado  
com a gente



# Jornal Certel

A força que nos une

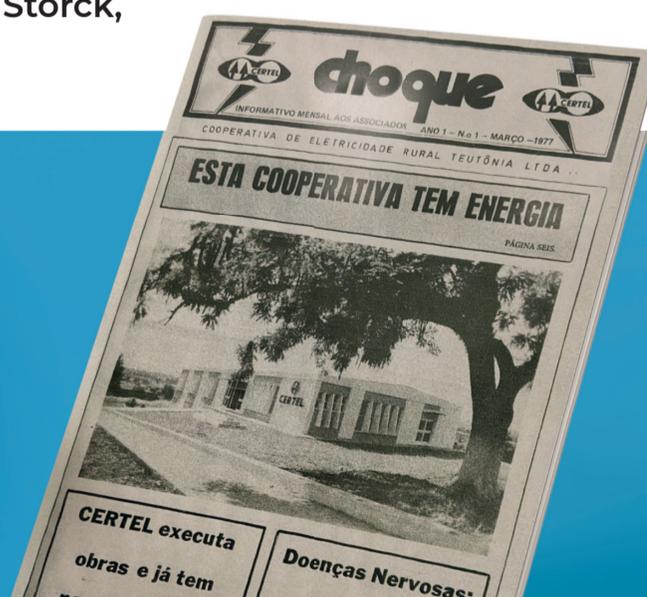
45 ANOS  
Nº 529  
Março 2022

## Inauguração de Subestação em Forquethinha marca os 66 anos da Certel



Para comemorar os seus 66 anos de fundação, a Certel inaugurou no dia 18 fevereiro, sua quinta subestação rebaixadora, localizada em Vila Storck, Forquethinha. Páginas 3 e 4

Há 45 anos  
contando  
nossas histórias





Erineo José Hennemann

## MENSAGEM DO PRESIDENTE

No dia 18 de fevereiro, tive um momento de muita emoção, alegria e satisfação ao comemorarmos os 66 anos da Certel. Fico muito feliz em dirigir esta cooperativa, juntamente com meus colegas de trabalho, e comemorarmos, além do aniversário, a inauguração da Subestação de Forquetinha, que vai garantir o fornecimento de energia elétrica para os próximos 15 anos em nossa área.

Além de abastecer municípios como Forquetinha, Santa Clara do Sul, Marques de Souza, Sério, Canudos do Vale, Capitão, Arroio do Meio e Encantado, este empreendimento poderá servir também como uma subestação

emergencial, no caso de haver alguma instabilidade com as subestações de Lajeado ou Canudos do Vale. Isso é visão de futuro, ainda mais quando se fala de um insumo tão fundamental e que requer extrema confiança.

A Certel tem feito seu papel, mas não podemos esquecer que sempre temos bons parceiros. Como exemplo neste caso, as Prefeituras de Forquetinha e de Lajeado, diversos fornecedores, a Cooperativa Sicredi Integração RS/MG, de Lajeado, que financiou a obra, a Fundação Estadual de Proteção Ambiental (Fepam) e o próprio associado Luciano Scheibe, que vendeu o terreno para a Certel.

Mas, fornecer energia não significa

apenas ter uma subestação. É preciso pessoas, plantões, atendentes e equipamentos que levem essa energia com qualidade. É uma prioridade cada vez maior da Certel garantir condições para que as pessoas executem bem o seu trabalho.

Estamos prospectando o futuro e criando cenários para que ele não nos pegue sentados. Que possamos estar sempre presentes, mudando, planejando e fazendo com que a Certel tenha realmente um futuro muito brilhante. Tudo, juntamente com as demais atividades desenvolvidas com muito esmero, para garantir que você, caro associado, seja atendido da melhor maneira.

## 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: 65 mil exemplares

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

**Impressão**  
Gráfica Uma - Grupo RBS

**Distribuição gratuita aos  
associados e clientes da Certel.**  
Artigos assinados são de inteira  
responsabilidade de seus autores e  
não representam necessariamente  
a opinião do jornal.

**COOPERATIVA DE DISTRIBUIÇÃO  
DE ENERGIA TEUTÔNIA**  
Certel Energia  
Rua Pastor Hasenack, 370  
Fone: (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: Irani Guaragni, Luisa Bauer  
e Paulo Bernardo Wagner  
Suplentes: Carmo Both, Carlos Alberto  
Walter e Pedro Guisleni

**COOPERATIVA REGIONAL DE  
DESENVOLVIMENTO TEUTÔNIA CERTEL**  
Rua Pastor Hasenack, 240  
Fone: (51) 3762-5555  
CEP 95890-000  
Teutônia - RS

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

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

**Conselho Fiscal Efetivos:** Delmar Augusto  
Colombo, Plínio Caliarí e Arno Luiz Pozzebom  
**Suplentes:** Antônio Jahn, João Batista  
Weber e Rene João Radavelli

## Editorial

Garantir que os associados recebam o melhor atendimento, esta é a nossa prioridade. Recém inaugurada, a Subestação de Forquetinha vem para fortalecer ainda mais o abastecimento da energia que chega até os nossos associados. Além de aliviar a demanda da Subestação de Lajeado, oportunizando um maior crescimento de consumo para a desenvolvida capital do Vale do Taquari, a nova subestação permitirá um melhor fornecimento de energia.

Também traz a vantagem de servir como fonte emergencial, no caso de um eventual imprevisto nas subestações de Lajeado e Canudos do Vale, podendo contemplar também os associados destes dois municípios. Esta solução, que possibilita um atendimento em sistema de anel, é uma prática que vem sendo cada vez mais adotada na área da Certel com o intuito de evitar o

desabastecimento ou, pelo menos, que ele seja o mais rápido possível.

Paralelamente, a Certel projeta continuar investindo não somente em melhorias da sua infraestrutura, mas em alternativas que propiciem ao quadro de associados e clientes um atendimento singular e que estimule uma vida de qualidade. Para

**Recém inaugurada,  
a Subestação de  
Forquetinha vem para  
fortalecer ainda mais  
o abastecimento de  
energia..”**

este ano, mais de R\$ 110 milhões estão previstos para atender as va-

riadas atividades desenvolvidas pela Cooperativa. Por exemplo, a transformação de energia em trifásica, que potencializa a produtividade e a qualidade de vida do agronegócio, e que continuará contando com a forte parceria do Programa Energia Forte no Campo, do governo estadual, que já vai para sua terceira edição.

E muitas outras novidades estão previstas para continuar surpreendendo o quadro social e as comunidades como um todo. A Certel quer estar cada vez mais próxima, se sentir gradativamente mais conectada com seus associados, e novas soluções serão disponibilizadas muito em breve para que esse objetivo se alcance. A cooperação estará cada vez mais presente na vida das pessoas, a fim de que nossas comunidades percebam sua Cooperativa como uma extensão do seu próprio lar.



*A subestação também traz vantagens de servir como fonte emergencial*

# Certel importará conhecimento dos Emirados Árabes Unidos



Simão Pedro Diehl (e) foi o representante da cooperativa

**O evento teve como lema conectar mentes e criar o futuro através da tecnologia, mobilidade, sustentabilidade e oportunidade**



Feira contou com muitos aprendizados e trocas de conhecimentos

A Certel integrou a comitativa da Associação Comercial e Industrial de Lajeado (Acil) que, entre os dias 1º e 10 de fevereiro, visitou a Expo 2020 Dubai, em Dubai, nos Emirados Árabes Unidos, no continente asiático. O coordenador de manutenção do sistema elétrico, Simão Pedro Diehl, foi um dos 22 representantes do Vale do Taquari que tiveram a oportunidade de participar da feira. Com exposições em nível mundial, o evento teve como lema conectar mentes e criar o futuro através da tecnologia, mobilidade, sustentabilidade e oportunidade.

Diehl observa que a maior parte da energia gerada advém de termelétricas a gás, diferentemente da Certel e do sistema brasileiro, cuja matriz energética é, principalmente, hidrelétrica. Em Dubai, devido às poucas chuvas, não há rios para instalar hidrelétricas, mas, eles possuem um projeto para construção de uma hidrelétrica no deserto. “A ideia é criar um reservatório de água, passar esta água por uma hidrelétrica à noite e bombear a mesma água durante o dia de volta ao reservatório, com motores alimentados por geração solar, e repetir este ciclo di-

riamente. Tudo isso porque eles contam apenas com



**Lá, por exemplo, toda rede elétrica da cidade é subterrânea e já faz tempo que está sendo implantado o 5G”.**

cerca de 110 milímetros de chuva por ano”, relata.

O coordenador ressalta que em Dubai tudo é extremamente seco, e justamente por isso que necessitam destas inúmeras soluções muito mais caras. Como possuem muitos recursos financeiros devido à extração e comércio de petróleo, dispõem das maiores e melhores ‘coisas’ do mundo. “Tudo é absurdamente exagerado e lindo. Lá, por exemplo, toda rede elétrica da cidade é subterrânea e já faz tempo que está sendo implantado o 5G”, acentua.

No parque da Expo Dubai, parte das placas solares são no estilo de um girassol, sendo que giram e se inclinam para absorver o melhor ângulo da radiação solar, com rotação praticamente imperceptível. Paralelamente, a feira inteira tem alta produção de energia em painéis solares. “Toda essa experiência é indescritível e, com certeza, irá agregar inúmeras novas oportunidades para serem compartilhadas no dia a dia da Certel. No pavilhão de Dubai, conseguimos o contato de um dos engenheiros responsáveis pela empresa de energia e saneamento da cidade. Com

ele, vamos colher algumas informações complementares, como sobre potências das subestações, classe de tensão nas vias públicas e demais assuntos de nosso interesse”, assinala.

Outro exemplo da grandiosidade do local é o prédio mais alto do mundo, com cerca de 30 mil pessoas, entre moradores e visitantes durante o dia. “Isso representa, praticamente, a população de Teutônia, município onde a Certel está sediada. Imaginem a carga elétrica somente deste prédio. Deve atingir, tranquilamente, a carga da nova Subestação de Forquetinha, que foi inaugurada no aniversário da Certel”, complementa.

Diehl em uma das principais avenidas de Dubai



# Inauguração de subestação em Forquethinha

Momento da inauguração

**A nova subestação possui monitoramento 24h por dia, através do Centro de Operações do Sistema Elétrico**

Para comemorar os seus 66 anos de fundação, a Certel inaugurou no dia 18 fevereiro, sua quinta subestação rebaixadora, localizada em Vila Storck, Forquethinha. Com todos os cuidados relativos à prevenção da Covid-19, a Cooperativa recebeu lideranças locais,

regionais e estaduais, além de delegados cooperativos e conselheiros administrativos, conselheiros fiscais e imprensa. O evento também foi transmitido ao vivo e continua disponível pelos canais da Certel no Facebook e no Youtube.

Entre as autoridades presentes e que salientaram a contribuição do empreendimento para o desenvolvimento da região, estiveram a presidente da Câmara de Vereadores de Forquethinha, Clarice Groders; o secretário de educação de Santa Clara do Sul, Edson José Mallmann; o secretário de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Agricultura de Lajeado, André Bucker; o presidente da Associação



dos Municípios do Vale do Taquari (Amvat) e prefeito de Colinas, Sandro Ranieri Herrmann; o presidente da

Sicredi Integração RS/MG, Adilson Carlos Metz; a presidente da Fundação Estadual de Proteção Ambiental (Fe-

pam), Marjorie Kauffmann; e o chefe de gabinete da Casa Civil, Jonatan Bröns-trup.

## Compromisso

O presidente da Certel, Erineo José Hennemann, afirma que a subestação tem importância significativa para o desenvolvimento do Vale do Taquari. Logo, a Cooperativa tem se antecipado às demandas de seus associados para estar cada vez mais adequada ao crescimento do consumo de energia elétrica. “Numa região desenvolvida como a nossa, a demanda por energia será cada vez maior, e o nosso compromisso com a sociedade é muito grande. Temos

que dar a garantia ao associado que, ao ligar uma chave, tenha a certeza de que a Certel está lhe atendendo de acordo com as normas de qualidade, e ainda com uma tarifa 30% menor que a das concessionárias. A subestação simboliza a inovação tecnológica cada vez mais praticada pela Certel, estando interligada em tempo real com o Centro de Operação do Sistema Elétrico, em Teutônia, sendo monitorada e controlada 24 horas pelos nossos colegas altamente

capacitados. Esta comemoração aos 66 anos da Cooperativa traz melhores condições para que nossa região possa crescer e se desenvolver”, menciona.

Hennemann também ressaltou a visão de futuro da Cooperativa. “Precisamos ser proativos, ainda mais quando se fala em energia elétrica, algo que toda sociedade necessita. Devemos tê-la sempre à disposição e com confiança. Mas, fornecer energia não significa apenas ter uma subesta-

ção. Temos que ter pessoas, plantões, equipamentos e veículos que levem essa energia de qualidade. É uma prioridade da Certel garantir condições para que suas equipes executem bem esse trabalho. E esta é uma subestação inovadora, com tecnologia muito avançada. Só foi possível construí-la porque acreditamos na força de trabalho dos nossos profissionais e de todos os demais agentes que deram a sua cooperação”, completa.



Hennemann também comentou sobre as melhorias contínuas que a cooperativa realiza aos seus associados



Convidados foram acompanhados pelo presidente durante visita

# marca os 66 anos da Certel

## Associados puderam acompanhar a inauguração pelas redes sociais da cooperativa, através de uma live

### Licença de Operação

A presidente da Fundação Estadual de Proteção Ambiental (Fepam), Marjorie Kauffmann, presenteou a Certel com a entrega da Licença de Operação da subestação. “É um enorme prazer estar novamente aqui, e quero cumprimentar o presidente Erineo e toda equipe. Sempre que fazemos entregas por parte do Governo do Estado é muito gratificante, e costumo dizer que o Rio Grande do Sul passa inteiro pela Fepam, o que é uma grande responsabilidade. Que possamos nos reunir para falar ainda de outros empreendimentos, porque a Certel é um ótimo cliente da Fepam. Parabéns e vida longa a Cooperativas como a Certel”, relatou.

### Saiba mais

A Subestação de Forquetinha é a quinta subestação rebaixadora da Certel, sendo que as demais localizam-se em Teutônia, São Pedro da Serra, Canudos do Vale e Lajeado. Ela assume uma função muito importante para a qualidade do atendimento da Cooperativa, ao aliviar a demanda energética da Subestação de Lajeado e oferecer melhores condições para o crescimento da microrregião compreendida por municípios como Forquetinha, Santa Clara do Sul, Sério, Marques de Souza, Travesseiro, Capitão, Arroio do Meio, Encantado e parte de Lajeado que, certamente, vão se desenvolver ainda mais, até considerando-se a duplicação da Rodovia BR-386.

### Dados gerais da Subestação de Forquetinha

- Capacidade atual – 26,6 MVA;
- 4 saídas em 13,8 kV, com alimentadores para poder distribuir a energia da Subestação de Forquetinha, bem como interligar com as redes da Subestação de Lajeado;
- Capacidade futura de 100% de ampliação.

### Finalidade

- Absorver 40% da capacidade da Subestação de Lajeado;
- Interligação da Subestação de Lajeado e com a Subestação de Canudos do Vale.



Entrega da Licença de Operação do empreendimento, pela presidente da Fepam, Marjorie Kauffmann

## Depoimentos



**CLARICE GRODERS**

Presidente da Câmara de Vereadores de Forquetinha



**A Certel é uma das cooperativas pelas quais sentimos tanto orgulho. Quando alguém fala de energia elétrica, podemos dizer com tranquilidade que a nossa é da Certel. Então, é muito bom quando um investimento desta grandeza é feito dentro do nosso município. Temos a grata satisfação de poder fazer parte da história da Certel, pois desde pequena sempre tive a Cooperativa como uma referência.”**



**EDSON JOSÉ MALLMANN**

Secretário de Educação de Santa Clara do Sul



**Temos a satisfação em sermos atendidos pela Certel que, quando acontece algum imprevisto, sempre tem feito um maior esforço para atender da melhor forma possível. Além da questão energética, contamos com uma loja no município e com o apoio recebido em prol do Consepro e da Liga de Combate ao Câncer.”**



**ANDRÉ BÜCKER**

Secretário de Desenvolvimento Econômico, Turismo e Agricultura de Lajeado



**Para se desenvolver, cada cidade precisa de condições, e a energia é condição básica para que possamos ter na região um crescimento desde a área industrial, agrícola até todas etapas que englobam o meio econômico. Duas situações caracterizam a atuação da Certel, pioneirismo e protagonismo. Então, parabéns a toda equipe, que faz com que isso aconteça como uma grande força do Vale.”**



**SANDRO RANIERI HERRMANN**

Presidente da Amvat e prefeito de Colinas



**Parabenizamos pelos 66 anos, mas, principalmente, pela excelente entrega do produto que vocês distribuem, a energia elétrica, estão todos de parabéns por tudo que fazem. É uma pena que não podemos chegar aqui hoje e anunciar, além deste belo investimento, que a nossa Cooperativa Certel possa atender a toda nossa região com esta excelente prestação de serviços.”**



**ADILSON CARLOS METZ**

Presidente da Sicredi Integração RS/MG



**Falar da Certel é fácil, porque aqui estamos numa região em que todo mundo a conhece e valoriza. A comunidade sabe a diferença do seu atendimento, e que bom seria se toda região pudesse ser atendida pela Cooperativa. Com o dinheiro que os associados guardam na Sicredi temos a possibilidade de emprestar para um empreendimento que gera energia e melhora o desenvolvimento”.**



**JONATAN BRÖNSTRUP**

Chefe de gabinete da Casa Civil



**Quando temos Cooperativas, percebemos que elas estão ao lado para buscar as soluções das demandas da região. E aqui está a prova concreta disso, esta subestação irá atender inúmeras famílias e propriedades, garantindo aquilo que deveria ser um dos direitos básicos, o acesso à energia elétrica de qualidade. Em nome do governador Eduardo Leite, trago este reconhecimento de gratidão à Certel por tudo que tem feito pelo Estado.”**

## HISTÓRIA

# Jornal Certel comemora seus 45 anos com novo projeto gráfico

**O objetivo do novo layout é proporcionar uma leitura mais leve, rica em detalhes e com ilustrações ao leitor. Prezando sempre pela característica do jornal impresso.**

Páginas menores e um editorial explicativo, em março de 1977 surge a primeira edição do Jornal Certel, na época, chamado de Jornal Choque. A intenção dessa mídia impressa era estar cada vez mais presente na vida de seus associados, trazendo informações da cooperativa, entretenimento, dicas, receitas e até mesmo contos da comunidade. Com a editoria da jornalista Lilian

Dreyer, o jornal já ganhava muito espaço na região, aumentando sua tiragem para 9.000 exemplares dois anos após o seu lançamento. Em algumas localidades, o jornal da cooperativa era o único meio para realizar a comunicação e, até os dias atuais, permanece sendo o principal elemento de interação para algumas famílias na área de atuação da Certel.

45 anos depois, a edição de número

529 continua levando aos associados a sua principal essência: compartilhar e possibilitar novas descobertas e experiências.

Um novo layout foi apresentado pela equipe de comunicação da Certel, que seguiram engajadas em proporcionar um projeto gráfico moderno em seu conteúdo. Segundo o presidente da Certel, Erineo José Hennemann, o pla-

nejamento exigiu visualização e estudos desde a primeira edição do impresso. “Queremos entregar aos nossos associados uma nova experiência de leitura, visto que o Jornal Certel já possui tiragem de 65 mil exemplares. Esperamos que essa novidade possa complementar ainda mais a comunicação com a razão de nossa existência, nossos associados e clientes”, finaliza.

Março  
1977

**Março 1977**

O Jornal Choque ganha a sua primeira edição, que contava como assuntos principais, melhorias realizadas na rede elétrica da cooperativa e uma entrevista com Reinoldo Aschebrock, fundador da Certel.



Março  
2000



O jornal já ganhava cor e naquele mês um seminário com os associados foi um sucesso.

Março  
2005



A cartola do jornal ganha uma nova adaptação para sua utilização.



Acervo do jornal está localizado na sede administrativa da cooperativa

## Algumas curiosidades sobre o jornal

A edição e diagramação são feitas pelo Departamento de Relações Institucionais da cooperativa.

Já utilizamos muitas dicas de assuntos dos nossos associados para fazer matérias.

Na segunda edição do jornal, as páginas já ficaram maiores

Março 2010



Já eram 32 anos de história do jornal e na capa, ações sociais da cooperativa foram reconhecidas pela Assembleia Legislativa.

Março 2015



Jornal ganha um novo layout de diagramação, ocorrendo a troca de algumas fontes.

Março 2020



Com um novo selo, o Jornal Certel de março, marcou os 64 anos da Certel com o lançamento do projeto Hidrelétrica Vale do Leite.

Março 2021



Capa comemorativa marcou os 65º aniversário da cooperativa, onde uma live foi realizada com a inauguração da Usina Solar.



# Certel programa sua Assembleia Geral de Microrregião no formato digital

## Associados podem acompanhar a prestação de contas do Conselho de Administração, além da eleição do Conselho de Administração

A Certel realizará em março a sua Assembleia Geral de Microrregião (AGM's), contemplando os mais de 75 mil associados, distribuídos nas microrregiões de Taquara, Marques de Souza, Lajeado, Salvador do Sul, Alta do Vale e Teutônia. Será a oportunidade de os associados acompanharem a prestação de contas do Conselho de Administração referente ao ano de 2021, entre outros assuntos de relevância, como a eleição do Conselho de Administração. A AGM será realizada de forma digital,

com todas as seis microrregiões, no dia 14 de março, às 19h, para a Certel Energia, e às 20h, para a Certel. Para participar, é necessário acessar um link que estará sendo informado nas redes sociais e no programa de rádio Contato Direto.

### Editais

Os editais das Assembleias Gerais de Microrregião estão disponíveis no site da cooperativa.

### Pesquisa

Os associados já podem responder a pesquisa de satisfação relacionada a todas as atividades desenvolvidas pela Certel. A mesma está disponível no endereço <https://www.certel.com.br/associados/pesquisa-assembleia-geral-de-microrregioes>.

**Para participar, é necessário acessar um link que estará sendo informado nas redes sociais e no programa de rádio Contato Direto.**

## Eletricistas da Certel são homenageados pela atuação no restabelecimento de energia



*Equipes não mediram esforços para atender as ocorrências*

### Profissionais receberam um mimo da Certel

Devido à instabilidade climática no mês de janeiro, mais de 200 profissionais da cooperativa atuaram para restabelecer o fornecimento de energia elétrica. Em várias áreas de abrangência da Certel foram substituídos postes de concreto, bem como a desobstrução de passagem da vegetação. Entre as ocorrências, a principal dificuldade encontrada pelas equipes permanece sendo árvores caídas sobre a rede.

Preocupados com a prestação dos serviços, os eletricistas da Certel não mediram esforços para que o trabalho fosse concluído em pou-

cas horas, sendo também muito elogiados nas redes sociais. Inúmeras palavras de apoio e agradecimento foram descritas em comentários pelos associados.

Como forma de reconhecimento pela dedicação, as equipes se reuniram na sede administrativa, onde foram homenageadas com uma cesta de alimentos. Segundo o diretor de operação e manutenção do sistema elétrico, Daniel Luis Sechi, o empenho dos colaboradores e amor pela profissão, determina o êxito nos atendimentos. "Queremos agradecer imensamente a contribuição de todos. Foram momentos de muito trabalho, onde mais uma vez confirmamos que nossas equipes vestem a camisa e se dedicam em prol de nossos associados", enaltece.

DEUTSCH 

### Unsere Deutsche Dialekte

Liebe Leserin, lieber Leser, heute möchten wir über Karneval sprechen. Wusstet ihr, dass Karneval ein christlicher Feiertag ist? Ja, er wurde als Entfleischungstag eingeführt. Ab dieser Tag bis Ostern durfte man kein Fleisch essen. Diese Zeit ist auch als Fastenzeit bekannt und beträgt die 40 Tage vor Ostern. Die Masken wurden erst in der Renaissance eingeführt, zuerst im Theater, später hat das Volk es übernommen. In Brasilien hat das Fest auf der Straße mit den Sklaven begonnen, während die Elite es in

feinen Trachten und Masken in den Sälen gefeiert hat. Danach haben die Trachten und Masken auch die Straßenpartys gewonnen. In Deutschland ist Köln die berühmteste Karnevalstadt. Dort gehen die Leute auf der Straße und werfen Schokoladen und Pralinen den Zuschauer zu und das alles mit lustiger Karnevalsmusik. Es gibt spezifische Bands die nur Karnevalslieder komponieren und spielen, ein Beispiel ist Lupo Band, die sogar alle Lieder auf Kölsch, den kölnner Dialekt, singt. Tschüs!

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

 TALIAN

### El panocin

La casa de Bèpi no stea mia distante dela nostra. Dele olte ndeven trovarlo ma steven atenti par no trovar so femena, la Catina, parche no la dassea veder i denti, sempre cativa, brontolona e la disea su a tuti quanti ghe para. La ciameven de “regina dele ave”, parche sora tuto la zera sprosiona. I gavea do fiole oramai scoasi rivando a la età de scàpole, e che sianca bele, i tusi gavea paura che le ndea restar come so mama, sempre a brontolar. Ntea festa dela sagra tel paese ndoe i stea, na olta al an i fea de dí la festa e a la note el balo. El dí dea festa la Catina lera in leto coi misi e un bruto mal de testa. Come le tose le volea ndar balar e no la podea ndar insieme la ghe ga fato le racomandassion che la catea de bisogno. La ga dit che

Luiz A. Radaelli - Lajeado  
 (51) 99702-8250  
[www.radiobrasiltalian.com.br](http://www.radiobrasiltalian.com.br)

el dí drío la volea saver come la zera sucedesta. Finio el balo oramai passá dela meza note le tose le va a casa dormire. Co sciarisse el dí le leva su par scominsiar a far i misteri: impissar el fogolar, monzer la vache, darghe da magna a le galine, prontar la colassion e cosi via. La Catina la leva su e domanda a le fiole come lé stà el balo e con chi le ga balá. La pi vecia dise che la ga balá con dotore, parche dela magniera come el ga palpá no ghenera mia come sbaliar e el gavaria de esser próprio un dotore. La pi zovena dise che la ga balá con fiol den colono, parche la ga sentù chel ga balá tuta la note con panocin ntea scarsela. Dopo sentir ste matità la Catina la ga torná in leto brontolando come sempre la fea.

## ANÚNCIOS FÚNEBRES

Adela Borghardt Heirichs, de L<sup>a</sup> Harmonia, Teutônia, faleceu no dia 27 de novembro de 2021, aos 88 anos.



Ademar Muller, de Forquetinha, faleceu no dia 25 de novembro de 2021, aos 71 anos.



Lisela Bayer Kussler, do Bairro Teutônia, Teutônia, faleceu no dia 24 de outubro de 2021, aos 79 anos.



Roque Inacio Assmann, de L<sup>a</sup> Francesa Alta, Barão, faleceu no dia 27 de setembro de 2021, aos 62 anos.



Theobaldo Biergayer, de Marques de Souza, faleceu no dia 1<sup>o</sup> de abril de 2021, aos 93 anos.



Woni Pohl, do Bairro Campestre, Lajeado, faleceu no dia 25 de novembro de 2021, aos 87 anos.



José Nelson Hensel, de L<sup>a</sup> Julio de Castilhos, Salvador do Sul, faleceu no dia 13 de novembro de 2021, aos 85 anos.



Lira Trennepohl, do Bairro Languiru, Teutônia, faleceu no dia 26 de novembro de 2021, aos 88 anos.



Decio Elson Klein, de Felipe Essig, Traveseiro, faleceu no dia 19 de outubro de 2021, aos 74 anos.



Irineu Schneider, do Bairro Campestre, Lajeado, faleceu no dia 18 de novembro de 2021, aos 83 anos.



Anilda Engelmann, de L<sup>a</sup> Harmonia, Teutônia, faleceu no dia 08 de outubro de 2021, aos 82 anos.



Elizabete Ferreira França, de Poço das Antas, faleceu no dia 22 de novembro de 2021, aos 38 anos.



Silerio Dhein, de L<sup>a</sup> Schmidt, Westfália, faleceu no dia 21 de novembro de 2021, aos 64 anos.



Lurdes Accardrolli Pacliari, de L<sup>a</sup> Tripoli, Boa Vista do Sul, faleceu no dia 14 de novembro, aos 71 anos.



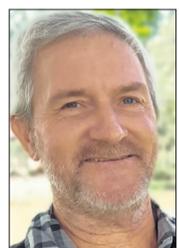
Melita Margarida Richter, de L<sup>a</sup> Andreas, Venâncio Aires, faleceu no dia 16 de novembro de 2021, aos 90 anos.



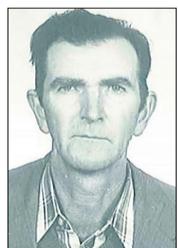
José Mattei, de Santo Antônio, Coronel Pillar, faleceu no dia 12 de novembro, aos 99 anos.



Jose Leopoldo Henzel, de São Pedro da Serra, faleceu no dia 27 de outubro, aos 56 anos.



Ivo Von Muhlen, de L<sup>a</sup> Paissandu, Westfália, faleceu no dia 06 de maio de 2021, aos 81 anos.



Norberto Lorenz, de Pontes Filho, Teutônia, faleceu no dia 27 de outubro de 2021, aos 79 anos.



Arsenio Messer, do Bairro Alesgut, Teutônia, faleceu no dia 31 de julho de 2021, aos 70 anos.



## Energia Seguro de Vida

Valor recebido em caso de **falecimento do associado ou cônjuge:**

- 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**

### Documentos necessários:

- \* Cópia do CPF/RG ou CNH do falecido e do solicitante;
- \* Cópia da fatura de energia elétrica referente ao mês do sinistro com a cobrança do auxílio pecúlio;
- \* Cópia da certidão de óbito;
- \* Cópia da certidão de casamento atualizada ou comprovante de união estável do falecido;
- \* Cópia do cartão ou extrato da conta bancária do solicitante e informado se a mesma é conjunto, poupança ou corrente;

- \* Cópia do comprovante de residência (conta de energia elétrica, água ou telefone) do falecido e do solicitante;
- \* Nome completo, com data de nascimento e CPF de todos os herdeiros do falecido.

**Em caso de morte acidental, também é necessário:**  
 Acrescentar:  
 - Cópia do Boletim de Ocorrência Policial;  
 - Cópia do Laudo do IML;

- Cópia da fatura de energia elétrica de dois anos anteriores ao mês do sinistro, contendo a cobrança do auxílio pecúlio.

**Em casos de acidentes automobilísticos, onde o falecido era o condutor, adicionar:**  
 - Cópia do laudo de dosagem alcoólica;  
 - Cópia da CNH.

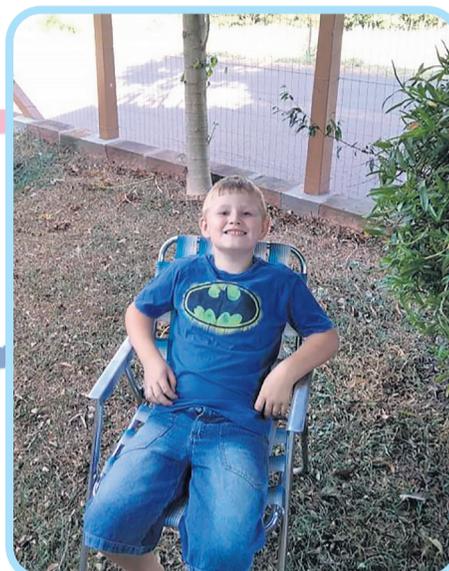
Obs.: Para ter direito ao Energia Seguro de Vida, o associado deverá estar em dia com o pagamento da mensalidade. No caso de óbito, o prazo para solicitação do benefício é de até 3 anos após a data do falecimento do associado e de até 1 ano após o falecimento do cônjuge.

# Espaço comemorar



## Isabele Paloschi

De São Luís, Progresso, completou seus nove anos no dia 25 de janeiro. É homenageada pelos pais José Carlos Paloschi e Sara Campiol Godoy, e avós. **Parabéns, Isabelle!**



## Guilherme Rutz

De Westfália, completou seus seis anos no dia 30 de janeiro. Recebe homenagem dos seus pais Márcio e Renata e demais familiares. **Parabéns, Guilherme!**

Créditos: Mocca Photo

## Marciane Santos Moraes da Silva

De Teutônia, comemorou no dia 05 de fevereiro a sua colação de grau em Direito, pela Univates. Também foi momento de celebrar a pós-graduação em Direito Penal e Processo Penal pela Fundação da Escola do Ministério Público (FPM). **Parabéns, Marciane!**



## Plínio e Noeli Millarch Dickel

De Boa Vista, Teutônia, comemoraram seus 67 anos de casamento no dia 19 de fevereiro. São homenageados pelas filhas Werlaini e Elisiani, netos, bisneta, genro, demais familiares e amigos. **Parabéns e muitas felicidades, Plínio e Noeli!**



## Fatura de energia elétrica está com um novo layout

Desde o mês de fevereiro a Certel promoveu mudanças no layout da sua fatura de energia elétrica, em decorrência da adoção da nota fiscal eletrônica, por exigência da Secretaria da Fazenda do Estado do Rio Grande do Sul (Sefaz).

Após o processo de implantação, a cooperativa estará aperfeiçoando o modelo de fatura para melhor compreensão do seu conteúdo aos associados.

## Pagamento da fatura de energia via PIX é elogiada por associado

Três meses após o seu lançamento, a implantação do PIX para o pagamento da conta de energia elétrica é sucesso entre os associados da cooperativa. Com a leitura do QR Code impresso na fatura, não há necessidade de deslocamento, facilitando o processo na hora de organizar o pagamento mensal.

O associado Luciano Boesing Eckhardt Filho, de Lajeado, destaca que ao receber a sua fatura, notou que poderia realizar o pagamento via PIX. “Vi que poderia fazer o pagamento diretamente pelo aplicativo do meu celular, então, no mesmo momento já providenciei”, ressalta.

Elogiando a iniciativa, Filho diz que o procedimento foi muito rápido, em questão de segundos sua fatura já estava com o pagamento realizado, avaliando positivamente também o novo serviço da cooperati-

va. “Não preciso ficar em filas para fazer o pagamento, é instantâneo e muito prático. A Certel sempre está atualizada e, com essa opção, ficou muito melhor fazer o pagamento no conforto da minha casa”, finaliza.



LUCIANO BOESING  
ECKHARDT FILHO  
Associado Certel



**A Certel sempre está atualizada e, com essa opção, ficou muito melhor fazer o pagamento no conforto da minha casa”.**

# PIE proporciona inovação para a qualidade do ensino

## Programa entregou camas empilháveis, geladeira e projetor para escolas da região

O novo ano letivo está começando de uma forma especial para muitas escolas da região. Contempladas pelo Programa de Incentivo a Entidades da Certel, elas contam com melhores recursos para garantirem a qualidade do ensino e também para proporcionarem um ambiente mais acolhedor aos estudantes.

Um exemplo é a Escola de Educação Infantil Girassol, de Teutônia, que recebeu 40 camas empilháveis. Para a diretora, Jaqueline Musskopf, através do projeto, a escola ganha mais conforto, segurança e higiene para as crianças na hora do descanso. “Sabemos o quanto é importante esse momento de descanso e que deve ser de qualidade. Queremos parabenizar a iniciativa da Certel, pois investir em educação significa investir no presente e no futuro. Como cooperativa, ela tem



Entrega na EEI Girassol

essa característica de aproximar-se da comunidade, atendendo também aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável”, assinala.

A Escola Municipal de Educação Infantil Bem Querer, de Capitão, foi beneficiada com uma geladeira e um projetor. Na avaliação da diretora, Angélica Salton Gava, a doação se enquadra ao Projeto Prato Limpo, que é desenvolvido no

educandário e que tem por objetivo incentivar o consumo consciente de alimentos. “Esse projeto foi aplicado para conscientizar as crianças, os profissionais e a comunidade escolar sobre o desperdício de alimentos, o que deu muito certo. Cumprimentamos e agradecemos à Certel, pois tanto a geladeira quanto o projetor irão nos auxiliar nas atividades do dia a dia. Muito obrigado, Certel, por fazer parte da história da nossa escola”, enfatiza.



Entrega na Emei Bem Querer

## Consórcio da Certel facilita realização de sonhos

### Lojas oferecem cartas de crédito para todas as linhas de produtos

Cada vez mais atentas em oferecer soluções aos seus clientes, as Lojas Certel disponibilizam uma série de facilidades a quem pretende realizar os sonhos da família. Uma destas facilidades é o planejamento de compras com pagamento parcelado e sem juros através de cartas de consórcio.

“Oferecemos cartas de crédito para todas as nossas linhas de produtos, como móveis e eletro, além de opções para compra de carro

e moto novos ou usados, terrenos e imóveis. Tem também a linha de serviços, que inclui a possibilidade de programar viagens, festas de formatura, aniversário e casamento, entre diversas outras alternativas que envolvem a área da estética, reforma/construção, todas elas com taxas super atrativas. É uma oportunidade muito especial”, assinala o auxiliar administrativo da Certel, Douglas Elói de Castro.

Na linha de carro e moto, a Certel ainda oferece a oportunidade do Lance Fácil. Segundo Douglas, o próprio cliente que tenha carro ou moto pode ofertar o valor do mesmo pela tabela Fipe como lance para contemplar seu carro, sem se desfazer dele. “Ele permanece com o veículo e contempla a sua carta de crédito para futuramente comprar ou trocar o seu carro novo ou usado”, complementa.

## Associado Certel!

Agora você pode fazer o pagamento da sua fatura de energia elétrica por Pix.

Com o QR Code impresso na fatura, a cooperativa possibilita o pagamento de forma ainda mais prática.



Saiba mais em:  
[www.certel.com.br](http://www.certel.com.br)

somoscoop

Praticidade  
Segurança

Certel  
A força que nos une

## CARTA ABERTA

**Ivete Kist**  
Associada Certel



**Prezado senhor,  
Erineo Henneman**

**S**ei que o Senhor está o tempo todo de olho na Certel e, por isso mesmo, deve ter ocupação de sobra. Comandar uma organização com setenta mil associados não é café pequeno. Então, não vou me alongar muito. Só queria fazer uma pergunta.

Sou associada da Certel Energia há quase vinte anos. Meu número de conta é 43633. Nesse tempo todo, não lembro de ter apresentado alguma queixa, também não recorde de ter feito um elogio, nem que fosse para o Jornal Certel, que me chega sem custo extra.

Nesta semana aconteceu o fato que me leva a perguntar. Foi assim. Eu cheguei em casa e notei que a energia faltava. Tinha estado fora e a surpresa não agradou, claro. Fiquei imaginando se teria medo de me movimentar à luz de velas na noite que chegava... Avaliei como seria ficar sem TV, sem geladeira, sem micro-ondas. Respirei fundo. Já estava resignada e só de passagem comentei isso em ligação com minha filha. Por que tu não telefonas, para saber se há previsão da volta da energia? - ela perguntou.

Puxa! Nem tinha pensado nisso. Anos atrás, suei sangue para resolver encrenca com uma certa empresa e a partir de lá perdi a fé. Fiquei tão escaldada que adotei a política de economizar reclamação. Ou seja, pagar pra não me incomodar...

Mas a conta da energia tinha recém chegado e estava sobre a mesa. Foi fácil ler que havia dois números de 0800 à disposição dos sócios. Liguei. Liguei e achei inacreditável ouvir de outro lado

uma voz amável e clara me identificando, sem eu precisar informar nada. Tive de clicar dois algarismos. O primeiro para confirmar os dados, que a origem do telefonema registrava. O segundo, para indicar qual a demanda.

Ninguém vai acreditar no que aconteceu depois. Talvez nem o Senhor, Seu Erineo!

Num prazo curto, menos que meia hora com certeza, chegou um veículo da Certel com o Clovis Berghann e o Leandro Mattos a bordo. Eles vinham me acudir. Queriam saber qual o problema. O Senhor consegue acreditar nisso, Seu Erineo?

Os funcionários relataram que estavam perto e não foi difícil mudar de rumo para incluir mais esse atendimento numa jornada que, oficialmente, já tinham encerrado.

Agora vem, então, a pergunta. Eu quero saber como faço para agradecer. E nem é tanto pelo atendimento. O que eu quero saber mesmo é como agradecer por me devolverem o sentido original de umas palavras. Virou coisa tão normal falar em "responsabilidade" e "confiança" para enganar bobo, que a gente aprendeu a entender tudo pelo lado avesso. Ficou normal se sentir logrado pelas palavras e quanto mais bonitas elas são, mais medo a gente tem. Responsabilidade? Pois sim! Confiança? Há-há-há.

Quando lhe sobrar um tempo, Seu Erineo, por favor, dê resposta para esta carta e me diga como faço para agradecer de um jeito que pareça suficiente.

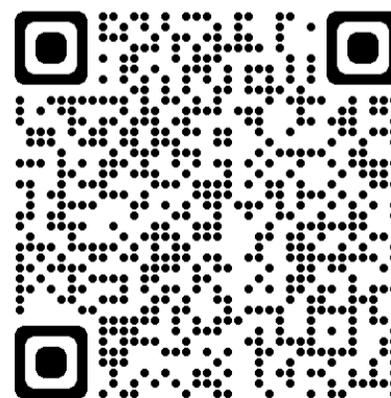
Um abraço, Ivete Kist.

## PARTICIPE

### Pesquisa de satisfação avalia os serviços da Certel

**P**ara avaliar a qualidade de seus serviços, a Certel iniciou uma pesquisa de satisfação, já disponível através do QR Code abaixo. A exemplo do que ocorre anualmente, a mesma será apresentada nas Assembleias Gerais de Microrregião, em março.

O objetivo, segundo afirma o presidente da Certel, Erineo José Hennemann, é sentir como as ações da cooperativa são percebidas pelo quadro social, a fim de que a marca se fortaleça cada vez mais. "A pesquisa ocorre de forma digital e seus resultados serão apresentados junto as nossas assembleias, em seis microrregiões. É muito importante que todos os associados participem, pois queremos disponibilizar um atendimento ainda mais excelente", afirma.



Acesse o QR Code para participar



Bianca Fraga Bithencorte  
\* Nutricionista - CRN 16.298



Camila Eidelwein  
\* Cirurgiã-dentista - CRO/RS 28.237

## Álcool prejudica o emagrecimento?

**P**ara começar, precisamos saber que o álcool, além de não ter valor nutricional algum, é uma substância que também contém calorias. Aliás, ele é mais calórico que os carboidratos (4 kcal) e as proteínas (4 kcal), pois cada grama contém 7 kcal. Lembrando que estamos falando, exclusivamente, das calorias do álcool em si, e não da bebida como um todo. Sabe aquele drink com leite condensado, sucos e várias outras coisas? Ele vai muito além desse número!

O nosso corpo reconhece o álcool como uma substância tóxica. Por esse motivo, quando em contato com ele, dedica-se exclusivamente na sua eliminação. Isso faz com que muitos outros processos importantes no organismo sejam deixados de lado, como a queima de gorduras, absorção de nutrientes e a recuperação muscular, acabando por atrapalhar o emagrecimento e a busca por um corpo definido, mesmo em indivíduos que praticam exercícios e cuidam da alimentação.

Aquela taça de vinhos todos os dias para relaxar ou uma reunião com amigos no fim de semana para um churrasco com cerveja podem ser hábitos aparentemente inofensivos para muita gente, mas a verdade é que a falta de equilíbrio pode resultar em consequências indesejadas no corpo.

Outro ponto importante é que o álcool é transformado em açúcar no corpo e modifica o metabolismo. Dependendo da quantidade

ingerida por dia, isso pode levar ao sobrepeso com mais facilidade. Além disso, seu efeito tóxico na mucosa intestinal acaba diminuindo a absorção de vitaminas fundamentais para o nosso corpo, como a tiamina, ácido fólico e B12. Vale lembrar que, por ter ação diurética, a bebida também aumenta a frequência urinária de magnésio e zinco, que são nutrientes reguladores do organismo. E não é só isso: o álcool também contribui para a retenção de líquido, que gera aquela sensação de inchaço, e ainda dificulta o ganho de massa muscular.

O álcool se acumula no organismo em forma de gordura, elevando o peso com mais facilidade e atingindo regiões como os glúteos, barriga e o quadril. Vale lembrar que quanto maior o teor alcoólico, maiores são as calorias de cada bebida.

### **Estabeleça limites para o consumo de bebidas**

Para as pessoas que não abrem mão da bebida mesmo sabendo dos efeitos negativos dela sobre o corpo, a regra é clara: é preciso estabelecer limites. Uma boa alternativa é escolher apenas um ou, no máximo, dois dias na semana para beber, mas sempre sem excessos. Em uma festa, vale a pena substituir a bebida alcoólica por água com gás de forma natural ou com frutas. Outra dica muito válida é alternar cada copo de bebida com um copo de água.

## Cárie de mamadeira

**A** saúde inicia na boca, através dos cuidados com a higiene bucal. E esses cuidados devem ser feitos em todas as idades, seja nos idosos, adultos, jovens, crianças e até mesmo bebês. Cuidar da limpeza da boca, dentes, gengivas e inclusive da língua, é fundamental para que as crianças cresçam com um sorriso saudável, livre de doenças e aprendam a importância da escovação. Até mesmo no caso de recém-nascidos, já devemos criar este hábito realizando a higiene da boca com uma gaze. Nos bebês, uma das principais doenças associadas à falta de cuidados com a higiene bucal é a chamada cárie de mamadeira.

Sendo considerado como um dos problemas dentários mais comuns, pode atingir pessoas de qualquer faixa etária, infelizmente, os pequenos não estão livres disso. E a cárie de mamadeira é uma infecção que surge em crianças como consequência do consumo frequente de alimentos e bebidas com alto teor de açúcar associado a maus hábitos de higiene bucal, o que favorece a proliferação de microrganismos e, conseqüentemente, o desenvolvimento da cárie, que pode acometer todos os dentinhos da criança e causar dor e alterações na fala e na mastigação.

Vale ressaltar que esse problema é muito mais comum em crianças que dormem com

a mamadeira ou com chupetas embebidas em alguma solução açucarada, como mel ou produtos similares, isto porque durante a noite, acontece uma queda na produção de saliva, que contém substâncias responsáveis pela oxigenação bucal e pela destruição dos açúcares e agentes prejudiciais. A partir do momento em que estes açúcares entram em contato com a boca, se inicia o processo de formação das cáries. O processo consiste na produção de ácidos e substâncias por bactérias. Estas substâncias acabam corroendo o esmalte dos dentes, danificando a superfície e abrindo caminho para o interior do dente.

Os sintomas da cárie de mamadeira são semelhantes às cáries em dentes permanentes, muitas vezes, não apresentam qualquer sinal e podem evoluir até estágios mais graves sem que sequer se note sua ocorrência. Outras vezes, porém, o bebê pode apresentar dor ou desconforto, mau hálito e inchaço na gengiva, acompanhado ou não de falta de apetite ou inquietação. Sendo que o sintoma mais comum é observado em forma de manchas ou sinais de danos nos dentes da frente, local mais acometido pela cárie de mamadeira. A fim de prevenir o surgimento das cáries devemos priorizar uma alimentação saudável, evitando chupetas, doces e líquidos muito açucarados.

## Maionese de couve-flor

Foto: Reprodução/Internet



### **Ingredientes**

- 400g de couve-flor cozida e picada;
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 colher (sopa) de suco de limão;
- 1 dente de alho;
- Sal a gosto;
- Tempero verde a gosto.

### **Modo de preparo da massa**

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata muito bem. Confira a pasta para que não tenha pedaços de couve-flor, o creme deve ficar bem liso.

Coloque em um pote com tampa e deixe gelar por 1 hora antes de servir. Se quiser, pode adicionar os temperos que preferir.

\*Guardar no máximo em dois dias após pronto na geladeira.

Fonte: nutricionista Bianca Fraga Bithencorte



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

## E quando o desânimo pega!

Quem me conhece pessoalmente, sabe o quanto sou motivado a buscar novos desafios e fazer novas coisas. Mas vamos lá, a meia idade judia da gente e no auge dos meus 48 anos, beirando meio século de vida, confesso que não tem sido nada fácil buscar motivação nas tarefas e afazeres do meu dia a dia. Gosto muito de trabalhar no que eu trabalho, gosto muito de viver com as pessoas que vivo, gosto muito de ser pai dos meus filhos, mas não é disso que estou falando. Estou falando daquela sensação de estar desanimado, enjoado, saturado, indisposto, enfim, não sei bem qual o melhor adjetivo, mas é aquela sensação que não dá vontade de fazer as coisas e investir em novos projetos. Parece que tudo é igual ao que já aconteceu e que nada mais nos motiva, só queremos ficar no nosso canto.

Tantos desafios a serem superados, tantos lugares novos para conhecer, tantas modalidades esportivas a serem praticadas, tantos hobbies a serem realizados, tantos trabalhos a serem feitos, tantas pessoas a serem conhecidas... e nada da vontade aparecer. Claro que não é para tanto, mas investir tempo e disposição parece um fardo sem fim. E para piorar... as redes sociais. Elas derrubam com a gente. Todos felizes, todos viajando, todos se realizando, todos fazendo coisas maravilhosas. A vida sem problemas, a vida perfeita. Claro que sei que muito disso

é apenas um pequeno momento, ou até, apenas um faz de conta, mas que dá uma dorzinha vendo os outros "conseguirem" fazer o que você não está, isso dá.

Então, qual o caminho para sair dessa? Bem, não tenho uma resposta, e provavelmente você também não tenha, mas penso que há boas pistas para amenizar esta sensação ruim, então aí vai. O mais importante, não se sinta culpado – estes sentimentos fazem parte da vida. Não crie muitas metas nem expectativas quanto ao que pode acontecer – controle sua ansiedade. Converse com as pessoas que te fazem bem – e importante... não converse com quem te faz mal. Avalie o quanto as redes sociais te fazem bem, ou simplesmente preenchem um vazio seu. Mesmo estando indisposto e com preguiça, faça qualquer tipo de atividade física, mesmo que sejam apenas 10 minutos, trabalhos domésticos são ótimos. Não sinta vergonha de fazer coisas que você gosta, mesmo que sejam "tolas" perante os olhos dos outros. Às vezes é importante não escutar a opinião dos outros. Não tenha medo do futuro, arrisque um pouquinho, e ainda, pare de olhar para trás, leve apenas os aprendizados do que passou. Então... soou meio que um "coaching"... não foi a ideia. Apenas quis compartilhar alguns pensamentos. O que me diz? Escreva pra mim: cltiggemann@yahoo.com.br.



Luiz Rogério Boemeke  
Engenheiro Agrônomo do Capa Santa Cruz



## Feijão preto, agroecológico e *kaingang*

O trabalho de assessoria e acompanhamento às comunidades indígenas realizado pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia (CAPA) busca a segurança alimentar, soberania nutricional, preservação ambiental, geração de renda e o direito à terra.

Para contribuir com as famílias no enfrentamento à fome, são fornecidas cestas de alimentos. Mas o trabalho em prol da segurança alimentar continua por meio do fornecimento de insumos ecológicos, como composto e pó de rocha, sementes e mudas para a implantação de hortas, pomares e quintais agroecológicos. Esses espaços cultivados são capazes de prover frutas e hortaliças ao longo do ano, assim como mandioca, batata-doce, milho e feijão. Alimentos esses que são altamente nutritivos e compõem uma estratégia de segurança alimentar e nutricional.

Uma vez mitigadas as demandas de fome imediata e a disponibilidade de alimentos para as famílias mais fragilizadas é o momento de viabilizar a geração de renda junto às famílias que têm condição e capacitação de acessar as feiras municipais e fornecer alimentos para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), mercados, cooperativas, entre outros.

Esse é o caminho que vem sendo trilhado pelo casal Paulo Gregório e Jocemara Ferreira de Campos, da reserva *Kaingang Toto* (toto significa borboleta na língua

*Kaingang*), do distrito de Júlio Borges, município de Salto do Jacuí (RS). Além de produzirem para sua segurança alimentar, há quatro anos realizam feira aos sábados na cidade de Salto do Jacuí, e, há cinco anos, são fornecedores do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA). Os produtos comercializados são feijão, mandioca, batata-doce, amendoim, repolho, couve, rabanete, beterraba, tomate, pepino, milho verde, abóbora, moranga, melancia e temperos verdes.

Em fevereiro deste ano, Jocemara e Paulo comercializaram 360 kg de feijão preto orgânico com a Cooperativa Regional de Agricultores Familiares Ecologistas (Ecovale).

A Ecovale, além de comercializar o feijão na sua loja em Santa Cruz do Sul, vai fornecê-lo em 144 cestas de ajuda humanitária para comunidades quilombolas e indígenas.

Assim, organizadas e organizados em uma rede solidária e cooperativada, tendo as pessoas das próprias comunidades como protagonistas, podemos trabalhar em conjunto para mitigar a fome imediata e oportunizar espaços para geração de renda através da produção agroecológica, sem perder de vista a luta pela garantia e reconhecimento das terras indígenas, pois a partir delas é que a vida se torna possível.

Trabalhamos e torcemos por mais exemplos como o de Paulo e Jocemara.

## Correspondente Bancário Banrisul

Pague seus boletos na **LOJA CERTEL**



Boletos até  
**R\$1.000,00**



Saque até  
**R\$1.500,00**

## Jaque brilha e conquista duas medalhas para o Brasil

Créditos: Divulgação



Atleta conquistou a medalha de bronze nos 1500 metros e prata nos 800 metros

### Jaque se prepara agora para o início das competições em pista aberta

A atleta da AMO/Miller/Certel/Languiru, Jaqueline Weber representou o Brasil, nos dias 19 e 20 de fevereiro, no Campeonato Sul Americano Indoor, em Cochabamba, na Bolívia. A altitude de quase 2600m não intimidou a atleta teutoniense, que conquistou a medalha de bronze no sábado nos 1500 metros e a prata no domingo nos 800 metros.

“Certamente começamos a temporada 2022 com o pé direito. Desde antes de viajar, eu sabia que a altitude atrapalharia meus tempos, mas que, independente disso, eu tinha plenas condições de brigar por medalhas em ambas as provas”, pontua a atleta.

“Confesso que os 1500 metros foram um pouco mais difíceis, até por se tratar de uma prova mais longa, que exige mais capacidade aeróbi-

ca. Ao fim da prova, terminei com a medalha de bronze no peito e o cilindro de oxigênio no rosto”, acrescenta.

A atleta foi superada por duas bolivianas que vivem a 4 mil metros de altitude. No domingo, Jaque voltou à pista para os 800 metros e travou um arremate final de prova espetacular com a atleta uruguaia Débora Rodrigues. “Fizemos uma prova conservadora, mais tática, e deixamos a definição para os último 200 metros. Nossa disputa levantou a arquibancada. Fiquei satisfeita por ter conseguido fazer uma prova progressiva e ter chegado muito perto da Débora.”

Jaque Weber agora se prepara para o início das competições em pista aberta (outdoor). “Temos uma temporada longa e cheia de eventos. Pretendemos estar competindo no dia 26 de março em Montevidéu, no Uruguai e, dia 2 de abril, em Concepcion del Uruguay, na Argentina”, destaca a atleta.

O Brasil foi o campeão geral do Campeonato Sul Americano Indoor e Jaque foi a única atleta feminina da delegação a conquistar duas medalhas.

# Passatempo

### CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

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

## Água de lastro

ÁGUA de LASTRO é a água recolhida no mar e armazenada em tanques nos porões dos navios com o OBJETIVO de dar ESTABILIDADE às embarcações, quando estão navegando sem CARGA. Embora seja um fator de EQUILÍBRIO para o NAVIO vazio, pois compensa a falta de PESO, é também uma AMEAÇA ao sistema ECOLÓGICO, quando é despejada em ALTO-mar ou nos portos. Esse procedimento transfere organismos estranhos aos ecossistemas, gerando ameaças à SAÚDE humana, à BIODIVERSIDADE e às atividades pesqueiras. Os portos são os pontos de descarga de maior RISCO oferecido. Por ser um problema GLOBAL, tem sido o tema mais importante nas discussões ambientais e motivo de preocupação de governos e entidades de PRESERVAÇÃO do meio AMBIENTE.



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

8

### Solução

# PROGRAMA CLUBE CERTTEL

Um programa  
de vantagens  
para você, cliente  
e associado Certel.

Pagando sua fatura de energia em dia ou realizando compras nas Lojas Certel, você garante pontos no programa Clube Certel. Seus pontos se transformam em descontos incríveis.

## SAIBA COMO CONSULTAR SEUS PONTOS:

Acesse [www.certel.com.br/pontos](http://www.certel.com.br/pontos)

1

**1º Acesso:**  
Clique em  
**Cadastre-se aqui,**

2

Após clicar em  
**Cadastre-se aqui,**  
abrirá a tela ao lado

(neste momento marque e preencha os dados solicitados)

Marque uma das opções - **FÍSICA**  
ou **PESSOA JURÍDICA**

Informe o **CPF** ou o **CNPJ**

Informe a **data de nascimento** (física)  
ou a **data de fundação** (jurídica)

Leia a política de privacidade  
e após marque a opção:  
**Li e concordo com a  
política de privacidade**

Clique em **avançar**

3

Preencha os  
**dados pessoais**

Informe o seu **E-mail**

Informe o seu **número do celular**  
(campo obrigatório para receber o Token)

Informe uma **senha de acesso**

Repita a **senha de acesso**

Clique em **avançar**

Após clicar em avançar, o sistema  
irá enviar o **Token via SMS**

4

Insira neste espaço o  
**código de seis dígitos**  
recebidos via SMS

Pronto, seu cadastro foi  
**realizado com sucesso!**



Saiba mais  
acessando o QR  
Code ao lado:

**Certel**  
A força que nos une  
somos **coop**

