

revista  
**atualidades**

Ano IX - n° 99 - Janeiro - [www.cotripal.com.br](http://www.cotripal.com.br)

 **cotripal**

Distribuição gratuita



**Cotripal presenteia  
comunidade com  
novo empreendimento**



Agricultura:  
2011 superou  
expectativas



É época de  
se proteger  
do sol

Receita:  
Rocambolo  
salgado



## Editorial

# Qualidade de vida

Valorizar quem somos e o que temos. Este é o segredo para melhorar cada vez mais a nossa qualidade de vida. Quando sabemos dar este valor a nós, às pessoas com as quais convivemos e às coisas que conquistamos, naturalmente nos tornamos mais felizes, produtivos, pacientes e criativos. E haveria riqueza maior?

Afinal de contas, o acúmulo de bens e dinheiro pode suprir as necessidades do corpo até o esbanjamento, mas não supre os anseios da alma. Então, a genuína riqueza está mais na qualidade do que na quantidade. Se até pouco tempo isso não estava tão evidente, nos últimos anos, entretanto, parece haver um despertar para esta realidade.

Sobre isso trata o entrevistado desta edição, o professor Escobar, que também será palestrante na série de Reuniões de Famílias da Cotripal, a partir do fim deste mês. Ele fala principalmente a respeito da lida no campo, que infeliz e injustamente até hoje não recebeu seu devido reconhecimento pela sociedade. Porém, suas palavras se aplicam a todas as pessoas, seja qual for o contexto de vida onde estejam inseridas.

E por falar em qualidade de vida, a matéria de capa noticia a inauguração do Supermercado Cotripal no bairro Arco-íris, com o objetivo de melhor servir a associados, clientes e fornecedores. O empreendimento foi projetado na medida para aliar comodidade, bom atendimento e espaço de lazer à população. Junto, também foi reinaugurado o Autocentro Goodyear, com amplas e modernas instalações, o que deve agilizar e aprimorar ainda mais o serviço.

Além de gerar empregos, aumentar a geração de renda e impostos e trazer mais retorno ao associado da Cooperativa, ambos investimentos agregam ainda a vantagem de reduzir o fluxo de veículos e pedestres no centro da cidade. Isso significa que, neste 2012, que é o Ano Internacional do Cooperativismo, a Cotripal dá mais um passo para cooperar com o desenvolvimento não apenas econômico mas, também, social e, por que não dizer, da qualidade de vida das comunidades das quais é integrante.

Estamos inseridos em uma sociedade onde atitudes éticas são cada vez mais raras e vencer a qualquer custo é visto como normal. Temos que procurar inverter essa regra, e por que não utilizar esse tema como reflexão de final de ano? É isso que propõe a reportagem de capa da edição de dezembro da revista Atualidades Cotripal. Fazer um balanço em relação ao nosso comportamento ético pode ser um excelente caminho para um 2012 com mais harmonia nas relações humanas. Refletir sobre caráter individual e coletivo é o primeiro passo para encontrar o melhor modo de viver e conviver em sociedade. Parabéns à Revista Atualidades Cotripal por nos auxiliar nessa reflexão.

**Juliana Michels Pottker - professora**

Sugestões e comentários sobre as reportagens podem ser enviadas para o email: [jornalismo.revista@cotripal.com.br](mailto:jornalismo.revista@cotripal.com.br) ou no endereço Departamento de Comunicação e Marketing - Rua Herrmann Meyer, 237 - Centro CEP: 98280-000 Panambi/RS

## REVISTA ATUALIDADES COTRIPAL

### COTRIPAL AGROPECUÁRIA COOPERATIVA

Rua Herrmann Meyer, 237 - Centro - CEP: 98280-000 Panambi/RS  
Fone: (55) 3375-9000 - Fax: (55) 3375-9088  
[www.cotripal.com.br](http://www.cotripal.com.br)

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

**Presidente:** Germano Döwich  
**Vice-Presidente:** Dair Jorge Pfeifer  
**Conselheiros:** Germano Becker, Darci Witzke, Elmo Pedro Von Mühlen, Manfredo Adler, Ivo Linassi, Jeferson Fensterseifer, Eliseu Dessbesell, Davi Keller e Delmar Schmidt.

### CONSELHO FISCAL

**Efetivos:** Ari Augusto Schmidt, José Pereira da Costa e Norbert Harry Brönstrup.  
**Suplentes:** Bernardo Ewald Lohmann, Arnildo Carlos Markus e Dilson Balke.

### EXPEDIENTE

Comunicação e Marketing Cotripal

### DESIGN GRÁFICO

Charlei Haas e Valdoir do Amaral

### EQUIPE DE REDAÇÃO

Gislaine Windmüller  
Juliana Aguiar  
Mileni Denardin Portella - Mtb/RS 13916

### REVISÃO

Vinicius Dill Soares

### CONTATO

Maiglon Hess - Fone:(55) 3375 9061  
Email: [rp@cotripal.com.br](mailto:rp@cotripal.com.br)  
Email: [jornalismo.revista@cotripal.com.br](mailto:jornalismo.revista@cotripal.com.br)

### IMPRESSÃO

Kunde Indústrias Gráficas Ltda  
Tiragem: 6.000 exemplares



## Sintonize!

Programa Atualidades Cotripal

### Rádio Sorriso FM 103.5

De segunda à sexta 6h10 e 11h45 - Sábado 6h10  
Cotações e preços de segunda à sexta 8h20

### Rede Colinas FM 88.7

Cotações e preços de segunda à sexta 8h20  
Atualidades Cotripal: sábado 8h

### Rádio Sulbrasileira AM 1320

Avisos: de segunda à sexta 7h05  
Atualidades Cotripal: sábado 11h

[jornalismo.radio@cotripal.com.br](mailto:jornalismo.radio@cotripal.com.br)



Pecuária

# Alimentação para o gado

Uma boa alimentação influencia diretamente na produção pecuária. Animais bem nutridos produzem mais e com melhor qualidade. Uma dieta equilibrada também reduz os desperdícios e traz consideráveis resultados econômicos.

Há muito tempo se fala em conformidade ideal de carcaça bovina, mas alcançá-la não é uma tarefa simples. Além de fazer o controle sanitário dos animais, é preciso também escolher a raça certa e oferecer uma alimentação balanceada.

Neste ponto, a dieta assume um papel muito importante na criação e desenvolvimento do rebanho. Cléber Lunardi, médico veterinário e supervisor do Frigorífico Cotripal, diz que cada raça tem suas características, e dentro delas há uma curva natural de crescimento. Para que a curva seja alcançada com sucesso, a alimentação deve suprir as necessidades básicas exigidas. A boa nutrição do animal garante o desenvolvimento e o ganho de peso regular. O pecuarista precisa ter conhecimento do que pode ser oferecido aos bovinos para compor a dieta e a partir dele fazer o planejamento alimentar.

Quando o produtor consegue seguir esses passos, ele tem um melhor aproveitamento dos alimentos e reduz os desperdícios. A condução bem feita dos pastoreios também contribui para baixar o custo da alimentação. A suplementação, quando bem equilibrada, maximiza os resultados. Mas, claro, tudo isso depende das condições ambientais, capacidade genética, estado sanitário e manejo.

Para o gado confinado, a alimentação deve ser exclusivamente no cocho – o custo será mais elevado, mas, em compensação, o tempo de alojamento se torna reduzido. Neste sistema, os animais podem receber silagem de milho, rica em energia devido à presença de grãos com grande porção de amido, ou sorgo forrageiro. A suplementação é feita com rações que tenham

mais proteína. Segundo Cléber, “é preferível que se opte por ingredientes de boa digestibilidade, obtendo o melhor aproveitamento para o crescimento do gado”.

A criação semiconfinada dispõe de alimentação com suplementos no cocho e uma boa área de pastoreio. Apesar de o custo ser menor, é preciso ter uma quantia considerável de terras para o plantio de pastagens, levando em conta o número de animais presentes na propriedade. Para um melhor resultado, as pastagens de aveia e azevém são ótimas pedidas, pois possuem altos índices de proteínas. A dieta pode ser complementada com grãos, como milho e trigo.

Muito utilizado na campanha gaúcha, a criação a campo é baseada em campo nativo e pastagens anuais, principalmente as de inverno. De acordo com o médico veterinário, neste sistema, deve-se fazer um bom manejo no campo, visto que é a principal fonte de alimento do gado. “A área pode ser dividida em piquetes, assim a oferta alimentar – folhas – irá aumentar, o que também melhora a qualidade da pastagem”, conta. Vale lembrar que deve ser calculado o número de animais e a área disponível para eles, sempre auxiliado por um técnico.

Para alcançar um bom desempenho, é preciso oferecer sal mineral aos bovinos. “Existem hoje no mercado alguns tipos de sal mineral com aminoácidos e vitaminas, que suprem necessidades fisiológicas”, esclarece Cléber. Minerais, aminoácidos e vitaminas são essenciais, pois o metabolismo animal depende deles para melhorar o seu desenvolvimento. Aliado a isso, ter sempre à disposição água potável, e de qualidade, é essencial.



João Carlos Pires  
Supervisor comercial  
adrim.comercial@cotripal.com.br

## Soja

As cotações na Bolsa de Chicago oscilaram entre U\$ 11 e U\$ 11,98 o *bushel*.

Na primeira quinzena de dezembro, os fundamentos macroeconômicos influenciaram negativamente os preços. As incertezas sobre como resolver o problema do endividamento público de alguns países da Europa, notadamente a Itália, deram o tom do período.

Na segunda quinzena, o fator climático inverteu a tendência de queda. A falta de chuva, na Argentina e sul do Brasil, e a perspectiva de diminuição na produtividade fizeram as cotações subirem.

Internamente, o mercado acompanhou a Bolsa de Chicago e, o dólar acima de R\$ 1,80, ajudou a melhorar os preços.

O preço pago ao produtor chegou a cair a R\$ 40,02 a saca, mas reagiu na segunda quinzena do mês com o preço máximo de R\$ 43,50 a saca.

## Milho

O preço do milho ficou estável no mês de dezembro, devido à baixa negociação.

Os poucos negócios foram efetuados com pequenos compradores. A grande indústria optou pela compra de fora do estado, onde os preços ainda estão mais baixos que no Rio Grande do Sul.

Com a queda irreversível na produtividade da lavoura de milho do estado, em virtude da falta de chuva, os preços devem reagir positivamente.

O preço pago ao produtor ficou em R\$ 24,54 a saca.

## Trigo

O mercado de trigo teve poucos negócios no mês de dezembro.

A suspensão dos leilões de PEP, por parte do governo, travou o mercado.

Com o preço internacional baixo, a exportação só se viabiliza com prêmios.

É necessário e urgente que o governo revise a política para o setor tritícola, proporcionando mais fluidez ao mercado.

A concentração de oferta após a colheita pressiona ainda mais o mercado. Isto porque o produtor tem necessidade de vender o grão para o pagamento dos financiamentos do custeio da lavoura de trigo, no curto prazo. Portanto, necessita-se minimizar este gargalo.

## Dólar

A cotação do dólar oscilou positivamente, iniciando o mês em R\$ 1,788 e fechando o ano em R\$ 1,869, bem acima das previsões do mercado.

As ferramentas usadas pelo Banco Central, como IOF e redução na taxa Selic, deram suporte ao dólar.

No cenário externo, as incertezas sobre a economia europeia ajudaram a dar suporte na valorização da moeda norte-americana.

Com as cotações neste patamar, elas dão maior competitividade aos produtos agrícolas e também aos produtos manufaturados.

## Leite & Mercado

### Preços baixaram em quase todo o país

O preço pago ao produtor pelo leite entregue em novembro caiu 3,7%. A baixa é resultante do aumento de produção, o que gera maior oferta do produto às indústrias. A maior queda aconteceu nos estados do Sudeste e Centro-oeste, onde houve aumento de produção devido às chuvas elevadas. No Rio Grande do Sul e em Santa Catarina aconteceu o contrário, o preço manteve seu patamar, devido à acentuada falta de chuvas, o que prejudicou principalmente as pastagens.

Para o leite entregue em dezembro, as empresas sinalizam uma manutenção dos preços.

## **Produção de leite cresce 55% em 10 anos no Brasil**

Nos últimos 10 anos, a produção de leite cresceu 55% no Brasil. As empresas de beneficiamento de leite estão apostando no crescimento do setor para abrir fábricas com capacidades bem acima do volume processado hoje.

Para aumentar a produção, o custo também sobe. Estima-se que a vaca consuma, em alimento, 60% do que ela produz em leite. Por isso, é preciso buscar formas de baixar custos para dar viabilidade à atividade.

No Brasil, a produção de leite é feita de extremos. Em Santa Catarina, a média de produtividade atingiu, em 2010, 4.432 litros por vaca, ao ano, enquanto em Roraima, a média ficou em 312 litros por vaca, ao ano. O custo para produzir um litro de leite também é variável. De acordo com a Scot Consultoria, o valor para produção varia entre R\$ 0,50 e R\$ 0,70 por litro, dependendo do manejo aplicado.

A maior parte do rebanho leiteiro ainda é alimentado com pastagens, que apresenta um custo menor, porém tem volume menor em relação aos animais que recebem suplementação no cocho, alternativa cada vez mais usada pelos pecuaristas.

Fonte: [www.canalrural.com.br](http://www.canalrural.com.br)

## **Rio Grande do Sul deverá registrar poucas chuvas no verão**

A chuvarada que caiu no dia 30 sobre o Rio Grande do Sul deverá ser um acontecimento pouco comum para os gaúchos durante o verão. Depois do novembro mais seco da última década, a previsão é de que o estado tenha precipitações abaixo da média também ao longo dos três próximos meses.

Algumas regiões do estado poderão ter um déficit mensal de 75 milímetros de chuva em dezembro, janeiro e fevereiro, conforme o boletim divulgado pelo Inmet (Instituto Nacional de Meteorologia) e pelo CPPM (Centro de Pesquisa e Previsões Meteorológicas), da Faculdade de Meteorologia da Universidade Federal de Pelotas. As reduções deverão ser mais acentuadas no Nordeste do Rio Grande do Sul, em dezembro, e no Sul, em fevereiro. Em alguns casos, elas correspondem à meta-de das precipitações normais do mês.

A falta de chuva no Estado, explica o meteorologista e professor da Faculdade de Meteorologia da UFPel Gilberto Diniz, é efeito direto do La Niña, o fenômeno climático caracterizado pelo esfriamento das águas do Pacífico Equatorial. O La Niña atual se manifesta desde o ano pas-

sado, mas, depois de reduzir sua atividade no início de 2011, ele voltou a se intensificar a partir de meados do ano, embora ainda seja um dos menos intensos já registrados.

Em anos de La Niña, as frentes frias chegam com menos frequência ao estado e, quando chegam, passam rapidamente pelo território gaúcho, deixando poucos acumulados de chuva.

A estiagem, no entanto, não deve influenciar as temperaturas da estação. "As máximas e mínimas ficarão dentro da normalidade do verão", afirma Felipe Farias, meteorologista do Cptec/Inpe (Centro de Previsão do Tempo e Estudos Climáticos, do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais).

Fonte: [www.zerohora.clicrbs.com.br](http://www.zerohora.clicrbs.com.br)

## **Cooperativismo terá secretaria, diz ministro da Agricultura**

O ministro da Agricultura, Mendes Ribeiro Filho, disse, em Curitiba, durante o Encontro Estadual de Cooperativistas Paranaenses, que, em 2012, vai criar uma secretaria para atender o cooperativismo. "O cooperativismo é fundamental para que possamos agregar valor, fazer com que o dinheiro chegue na ponta", disse o ministro.

"Temos de produzir cada vez mais alimentos e eu estou aqui para dizer que as cooperativas são extremamente importantes, junto com o produtor, para que isso aconteça." Segundo o secretário-executivo do ministério, José Carlos Vaz, a intenção é que a secretaria, que deve estar estruturada em até três meses, seja a responsável pelo "desenvolvimento estratégico da política agrícola, dando força ao cooperativismo".

O ministro disse que a reforma administrativa no ministério também incluirá alterações na Conab (Companhia Nacional de Abastecimento) e na Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária). "O controle sobre as empresas vai passar para dentro do ministério", afirmou. "Nós vamos trabalhar o conjunto de instrumentos que temos para favorecer o produtor."

Mendes Ribeiro ressaltou que o ministério precisa antecipar-se aos problemas, incluindo os atuais, que envolvem a cultura do trigo, em razão de quebra nos principais Estados produtores e de preços considerados baixos. "Nossa política agrícola para o trigo vai ser a política agrícola que tivemos em outras crises no Brasil", disse.

Fonte: [www.ae.com.br](http://www.ae.com.br)

## **Seca prejudica as lavouras de verão no RS**

A seca que afeta a maior parte das regiões do estado já está causando transtornos para os agricultores gaúchos. Enquanto no Nordeste do RS as plantações de milho estão apresentando perdas irreversíveis, na Metade Sul e na Região Metropolitana a falta de chuvas aumenta os gastos dos produtores de arroz e prejudica a irrigação das lavouras.

Na Serra, o fornecimento de água à população urbana, assim como em algumas áreas rurais, já começa a ser afetado devido à pouca quantidade de chuva. Segundo dados da Fepagro de Veranópolis, o ano de 2011 teve o mês de novembro mais seco desde 1955, quando começou a coleta de dados no município. No mês passado, foram registrados apenas 13 milímetros de chuvas no local, enquanto a média histórica para o período seriam 134 milímetros. A queda tem afetado as lavouras de milho, especialmente aquelas que foram plantadas antes do final de setembro, as quais estão em fase de floração e formação das espigas. O agricultor Marcelo Casagrande, que cultiva 25 hectares de milho em Guaporé, acredita que cerca de 50% de sua lavoura está perdida. "Mesmo que chova bem a partir de agora, não tem mais como recuperar muitas partes da plantação", comenta.

A estiagem também tem atrasado a semeadura das áreas onde ainda está sendo realizado o plantio, que chegou a ser suspenso na maior parte das propriedades da Serra. Segundo Ênio Todeschini, agrônomo da Emater-RS, dos 150 mil hectares que deveriam ser semeados com milho na região, 20% ainda não foram semeados.

Todeschini lembra que os fruticultores da Serra também estão enfrentando dificuldades com a seca. A falta de umidade e o calor têm apressado a maturação e o crescimento das frutas, afetando especialmente a produção de pêssegos e de uvas. "No caso dos parreirais, o tempo mais seco é benéfico a partir de dezembro, para melhorar a qualidade dos cachos. Mas a falta de água em novembro reduz o volume das bagas e faz muitos grãos caírem, interferindo no rendimento."

Em relação ao arroz, nas regiões da Campanha, Fronteira-Oeste e zona Sul, tradicionais produtoras do cereal, diversas lavouras têm necessitado de "banhos" para acelerar a germinação nas áreas plantadas, uma vez que sem as chuvas esperadas para o período os grãos não brotam. "Essa prática acaba encarecendo os custos de produção", afirma Roberto

Oliveira da Silveira, secretário de Agricultura de Santa Vitória do Palmar.

Já os produtores de arroz do entorno da Região Metropolitana, que se servem dos rios Gravataí e dos Sinos como fonte de irrigação para suas lavouras, estão sofrendo com o baixo nível das águas. No mês passado, obedecendo a uma resolução do Conselho de Recursos Hídricos do Estado, os arrozeiros chegaram a suspender as atividades de bombeamento de água a fim de não prejudicar o abastecimento da população urbana. O município de São Leopoldo chegou a declarar estado de emergência, e fará racionamento das 7h às 15h. Atualmente, o nível do Rio dos Sinos está em 60 centímetros, o menor em dez anos.

Fonte: [www.jcrs.uol.com.br](http://www.jcrs.uol.com.br)

### **Votação do Código Florestal na Câmara é marcada para março de 2012**

A votação do novo Código Florestal na Câmara dos Deputados está marcada para os dias 6 e 7 de março de 2012. A informação foi confirmada na tarde desta terça, dia 13, pelo deputado federal Luis Carlos Heinze. Ele fez o anúncio ao sair da reunião de líderes de partidos, que definiram as pautas para as duas últimas semanas de trabalho antes do início do recesso parlamentar, no dia 22 de dezembro. Conforme Heinze, não haveria tempo hábil para discutir e votar o projeto ainda este ano. Apesar de o presidente da Câmara, Marco Maia, não ter feito o anúncio oficial, deputados que participaram da reunião confirmam que Paulo Piau foi eleito relator da matéria.

Aprovado no último dia 6 no Plenário do Senado, o relatório do senador Jorge Viana não agrada 100% dos deputados. Em audiência, o substitutivo foi comparado ao texto aprovado na Câmara. Um terço da bancada ruralista pede mudanças em pelos menos 29 pontos do projeto, como as restrições ao plantio em APPs (Áreas de Preservação Permanentes).

O deputado ruralista Ronaldo Caiado comemorou, na saída do encontro de líderes, a decisão pelo adiamento da votação. Segundo ele, a sociedade terá nova oportunidade para participar das discussões.

Os integrantes da base governista, por sua vez, defendem a aprovação do Código como está. Durante a tarde desta terça, a CNA (Confederação da Agricultura e Pecuária do Brasil) chegou a divulgar nota pedindo que a Câmara apreciasse a matéria ainda este ano.

Fonte: [www.canalrural.com.br](http://www.canalrural.com.br)

### **Confira os principais pontos do relatório do novo Código Florestal aprovado**

#### **no Senado**

O texto do novo Código Florestal foi aprovado na terça, dia 6, no Plenário do Senado, depois de horas de discussão, com 58 votos a favor e oito contrários. O relatório do senador Jorge Viana, agora, voltará para a Câmara dos Deputados para mais uma votação.

#### **- Agricultura familiar recebe tratamento especial**

O novo Código Florestal aprovado concede tratamento especial aos agricultores familiares, donos de pequenas propriedades produtivas. Esses produtores poderão, por exemplo, obter autorização para manter atividades de baixo impacto ambiental em área protegida e dispor de regras simplificadas para inscrição no CAR (Cadastro Ambiental Rural) e até mesmo para o licenciamento ambiental de Planos de Manejo Florestal, entre outros benefícios.

Pelo texto, a pequena propriedade ou posse rural familiar poderá manter cultivos e outras atividades de baixo impacto ambiental em APPs (Áreas de Preservação Permanente) e de Reserva Legal, desde que o imóvel esteja inscrito no CAR e que as atividades sejam declaradas ao órgão ambiental.

#### **- Regime de Proteção de Áreas Verdes para cidades**

O texto do Código Florestal inova ao instituir o Regime de Proteção das Áreas Verdes Urbanas, com regras que preveem a manutenção de pelo menos 20 metros quadrados de área verde por habitante em novas expansões urbanas. Os municípios terão até 10 anos para rever plano diretor e leis municipais de uso do solo. Também concede poder aos conselhos municipais do Meio Ambiente para definir as faixas mínimas de mata ciliar em rios que cortam as cidades, que deverão respeitar a área de passagem de inundação.

#### **- Reserva legal**

O Novo Código mantém os percentuais de reserva legal previstos na lei em vigor, mas dá a produtores que desmataram antes de 22 de julho de 2008 diferentes oportunidades de regularizar a situação. Ainda de acordo com o texto, pequenas propriedades não precisarão recompor a reserva desmatada antes daquele ano.

#### **- Áreas de Preservação Permanente**

O projeto seguiu o texto definido na Câmara para permitir a continuidade das atividades agrossilvopastoris, de ecoturismo e turismo rural em Áreas de Preservação Permanente, desde que existentes antes de 22 de julho de 2008.

#### **- Preservação e recuperação de áreas degradadas**

O texto amplia o capítulo que trata de incentivos econômicos e financeiros

para preservação e recuperação de áreas florestadas. Até 180 dias depois da publicação do novo Código, o poder público deverá instituir programa para incentivar a preservação e a recuperação ambiental.

#### **- Benefício progressivo para manter florestas**

Os incentivos econômicos para manutenção e recomposição de vegetação nativa poderão ser proporcionais ao cumprimento da legislação florestal, caso o texto do novo Código Florestal seja mantido na Câmara dos Deputados. O texto aprovado pelos senadores estabelece o critério da premiação progressiva, concedendo vantagens àqueles que seguirem a lei ou foram além das obrigações mínimas para áreas protegidas, como reserva legal e Áreas de Preservação Permanente.

#### **- Cadastro Ambiental Rural**

O texto determina a criação do Cadastro Ambiental Rural e estabelece prazo de um ano, prorrogável uma única vez por igual período, para que os donos de terras registrem suas propriedades nesse cadastro.

O CAR será implantado no âmbito do Sinima (Sistema Nacional de Informações de Meio Ambiente), que é um instrumento da política ambiental brasileira, responsável pela gestão da informação ambiental no âmbito do Sisnama, de acordo com a lógica da gestão ambiental compartilhada entre as três esferas de governo.

Os dados do CAR serão disponibilizados na internet, com acesso público, e servirão para a elaboração dos Programas de Regularização Ambiental. O cadastro terá a finalidade de integrar as informações ambientais de todas as propriedades e posses rurais. Essa grande base de dados servirá para controle, monitoramento, planejamento ambiental e econômico e combate ao desmatamento.

#### **- Cota de Reserva Ambiental**

O material aprovado prevê a criação de uma espécie de "moeda verde": a Cota de Reserva Ambiental. A cota, na definição do projeto, será um "título nominativo representativo de área com vegetação nativa, existente ou em processo de recuperação".

Cada CRA corresponderá a um hectare (10 mil metros quadrados) de área com vegetação nativa primária, ou vegetação secundária em qualquer estágio de regeneração ou recomposição ou ainda áreas de recomposição reflorestadas com espécies nativas. Ela poderá ser doada, transferida, vendida ou comprada e poderá ser utilizada para compensar Reserva Legal de imóvel rural situado "no mesmo bioma da área à qual o título está vinculado".

Fonte: [www.senado.gov.br](http://www.senado.gov.br)



**Denio Oerlecke**  
Supervisor do Departamento  
Técnico Agrônômico  
sdetec@cotripal.com.br

# Direto do campo

por Denio Oerlecke

## Dezembro marcado pela falta de chuvas

Dezembro de 2011 ficará na memória dos agricultores por muito tempo ainda. As condições de clima que se apresentaram neste mês não foram nem um pouco favoráveis, principalmente para o milho, que estava em sua fase reprodutiva.

As pancadas de chuva que ocorreram no mês foram localizadas e, de forma geral, com baixas precipitações. A estiagem certamente vai interferir na produtividade do milho, chegando inclusive à perda total em algumas lavouras. A maioria dos produtores aproveitou para fazer silagem, mas ainda assim a qualidade do alimento para o gado é regular. Em outras áreas, que são maiores, não será possível transformar tudo em silagem e a perda será grande. Alguns, assim que o clima permitir, provavelmente começarão a replantar essas áreas perdidas com soja ou milho.

A área de milho na região de atuação da Cotripal é pequena e há pouco interesse em aumentá-la. Por mais que o preço esteja bom, com uma quebra de safra como a que vai acontecer este ano, o produtor fica desestimulado.

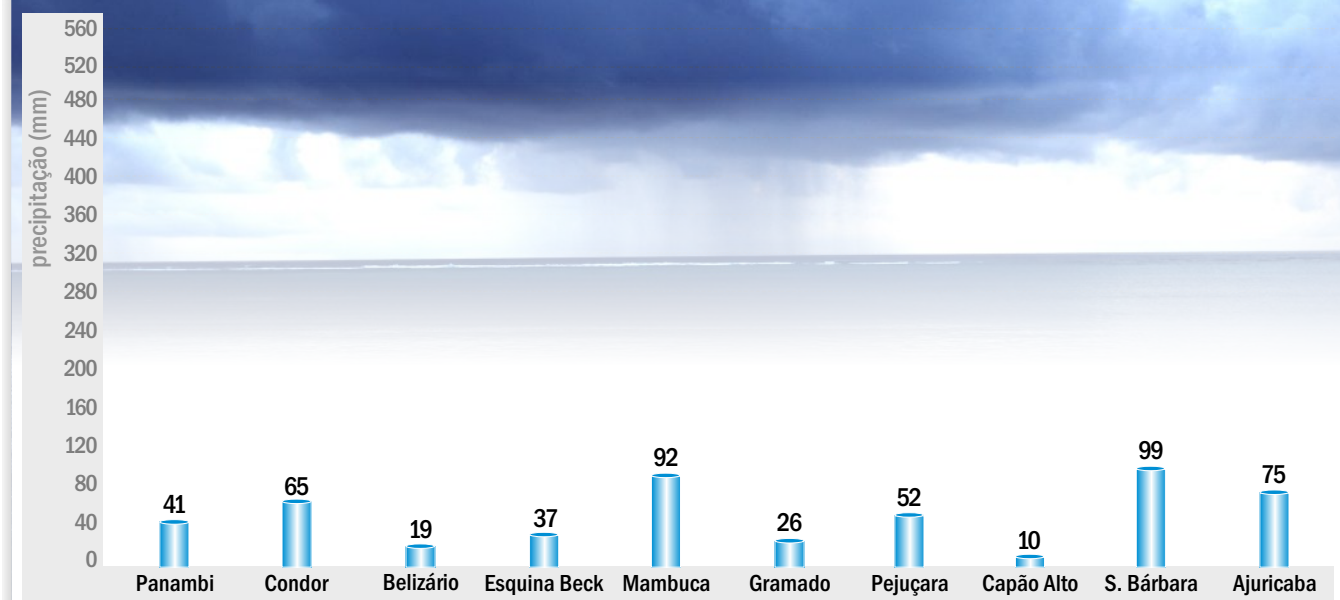
No caso da soja, houve uma emergência muito boa e no período atual ela resiste bem à falta de chuvas. A semeadura na época ideal entre 20 de outubro e 20 de novembro

também foi um dos fatores que possibilitou esse desenvolvimento. O que nós do Detec temos notado é que, devido à estiagem, a planta apresenta um porte mais baixo, porém, isso não interfere na produtividade. A oleaginosa depende agora da sequência das próximas semanas, pois chegará à fase reprodutiva, e se torna necessário que haja normalização das chuvas. Esse é o nosso principal receio. O ideal seria que as elas fossem regulares até março, pelo menos.

Com o clima seco, uma praga comum em cebolas também esteve presente em muitas lavouras de soja. Apesar de nos últimos anos ela já ter aparecido, no final de 2011 o clima foi ideal para a disseminação do "trips". Outra praga favorecida por este clima foi o ácaro.

Para os próximos dias, recomendamos que o produtor continue fazendo o controle de pragas e doenças, para que no momento em que a chuva retornar, a soja retome seu desenvolvimento normal. O trigo foi um exemplo disso. Mesmo com o excesso de chuvas, no começo, os agricultores continuaram fazendo as aplicações e o resultado foi a maior safra dos últimos tempos. Manter a lavoura livre de pragas, doenças e estresses é a melhor maneira para ela se desenvolver bem.

Ocorrência de chuvas/dezembro



A portrait of a middle-aged man with short dark hair, looking slightly to the right with a gentle smile. He is wearing a light-colored, vertically striped button-down shirt with a red embroidery of a tree on the left chest. The background is a blurred outdoor setting with a brick wall on the right. A green horizontal bar is overlaid at the bottom of the image, containing the title and introductory text.

# Orgulho em ser do campo

“Os agricultores escrevem na terra. / Os arabescos da natureza / e a geometria das lavouras / bordam na cartografia / o dorso de um tapete persa”, esta é uma passagem da poesia do professor Escobar Nogueira. Ele, que é encantado pelos temas da terra e pelo valor do homem do campo, será o palestrante das Reuniões de Famílias. E, nesta entrevista, adianta um pouco do assunto que será tratado nos encontros.

**Como poeta, você tem voltado um olhar encantado para o campo em seus textos. Por quê?** Embora eu tenha nascido em uma cidade pequena, Fortaleza dos Valos, e me criado em Pejuçara, não cresci no campo. Os caminhos da vida me tornaram professor e palestrante. Contudo, num determinado momento desta trajetória, percebi que as minhas raízes vinham do meio rural, como de toda a sociedade. Só então entendi que a atividade agrícola não é valorizada pelas pessoas da cidade. A partir desta descoberta, passei a voltar um olhar diferente para o campo. Lá, descobri muitos valores já perdidos em vários lugares, como o relacionamento familiar, a ajuda-mútua entre vizinhos e colegas e a ideia de pertencer a um lugar, uma comunidade. Posso dizer que sem as relações nós não crescemos, não obtemos sucesso na vida, falta o principal, a qualidade de vida.

**Você acredita que o morador do campo consegue enxergar estes valores com facilidade?** Com certeza não. O problema é que muitas pessoas não dão valor ao homem rural. Desta maneira, os agricultores têm dificuldade de reconhecer a importância de sua atividade e de sua vida. Para exemplificar isso, lembro-me do livro do escritor João Guimarães Rosa, chamado de *Manuelzão e Miguilim*. Ele conta a história do pequeno Miguilim, garoto sensível, de oito anos, que vive mergulhado numa insatisfação a respeito do local onde mora, o Mutum, interior de Minas Gerais. Um dia, a chegada do Dr. José Lourenço ao local traz uma revelação surpreendente. Miguilim era míope. Ao emprestar ao menino seus óculos, o médico permite à criança uma descoberta. Miguilim ganha uma visão completamente nova, mais nítida, mostrando o seu velho mundinho de forma bem diferente, totalmente novo e muito mais belo. A intensão desta metáfora é dizer que o campo tem beleza, basta as pessoas enxergarem, sem se deixar levar pelas dificuldades do dia a dia. No entanto, preciso ressaltar que este tipo de comportamento não acontece só com os moradores do meio rural. As pessoas das cidades também podem sofrer com a visão “embaçada” e não valorizar as coisas boas do lugar onde residem. Então, acredito que o agricultor tem dificuldade de perceber a beleza do local onde mora e, ainda, a necessidade de sua atividade para a Humanidade.

**Como os moradores do campo podem saber seu valor?** Primeiro, eles precisam entender a importância da atividade que praticam para a sociedade. O mundo pode viver sem uma *top model*, sem um grande jogador de futebol, mas não pode viver sem comida, sem os alimentos provenientes do campo. Quando eu vou ao supermercado, pego uma caixa de leite na mão e penso qual é a história deste produto, onde iniciou o processamento. Neste momento, lembro-me do produtor que cuidou do seu rebanho de vacas, alimentou-as, ordenhou-as e deu seu esforço para o leite chegar até mim e minha família. Por tudo isso, eu digo que os produtores rurais têm uma enor-

me importância para a vida e quando eles perceberem isso, aí sim entenderão o seu valor. A segunda situação tem referência à estima dada a “doutores da ciência”. Claro que eles têm importância, mas isso não diminui o valor do conhecimento do homem rural. Porque quem cresce no campo adquire o chamado *know-how*. Que nada mais é que conhecimento transmitido por gerações e o desenvolvimento da atividade com base neles. A pessoa pode fazer faculdade de Agronomia ou Medicina Veterinária, mas se não tiver vivência do negócio, será difícil e trabalhoso prosperar. Em terceiro lugar, é o produtor rural se enxergar como um empresário do agronegócio. E vale lembrar que o sucesso não é medido apenas pelos números, mas pela qualidade da produção. Aos poucos, a sociedade está aprendendo a valorizar qualidade e não quantidade. Então, se o agricultor planta um ou mil hectares não faz diferença, o mérito é a forma como ele trabalha e o resultado obtido em cada hectare. O sucesso está naquele que sabe fazer seu trabalho e por meio disso dá uma vida digna para sua família. A partir do momento que o produtor reconhecer o valor do seu negócio, o valor do conhecimento que adquiriu através da vivência e perceber a importância do que faz, ele vai enxergar melhor o lugar de destaque que têm no mundo.

**O mundo pode viver sem uma *top model*, sem um grande jogador de futebol, mas não pode viver sem comida, sem os alimentos provenientes do campo.**

**Você falou também em relacionamento.** É verdade. Tudo começa nos relacionamentos. Falamos nesta entrevista do valor da terra, da importância do conhecimento, da qualidade dos produtos, mas nada disso é possível se não houver relacionamentos, bases da vida. A família unida é que proporciona a força da propriedade rural e da comunidade onde elas estão inseridas. Ela dá o norte para cada ser humano, mostra o certo e o

errado e auxilia nos momentos difíceis.

**O agricultor, compreendendo a sua própria importância, passará a ser mais valorizado pela sociedade?** Sem dúvida alguma. O urbano tem dificuldade de entender o valor do trabalho rural, devido à falta de conhecimento sobre o assunto. Ele recebe a imagem do agricultor transmitida pelos meios de comunicação. E acaba não compreendendo o impacto do interior na vida de todo o planeta. Um exemplo disso é uma moça que escreveu, nas redes de relacionamento da internet, que estava chateada com a previsão de chuva para o final do ano, pois ia estragar a festa. Logo, diversas pessoas a criticaram, lembrando a seca nas lavouras e o racionamento de água nas cidades. A conclusão tirada é que a moça não tem conhecimento dos problemas causados por uma seca e isso faz com que ela não entenda a importância de cada gota de água para a manutenção da vida. E não é só ela, muitas outras pessoas acabam valorizando o sol para aproveitar o veraneio, sem compreender que a vida delas depende da chuva também. A partir do momento que os moradores do interior se orgulharem destas questões, de seu estilo de vida e de suas atividades, aos poucos as cidades vão valorizar mais o trabalho do produtor rural.

Agricultura

# 2011

## superou expectativas

Safras de grãos com produtividade recorde e preços mais elevados na hora da comercialização marcaram o agronegócio no ano que passou.



Para que o ano de 2012 inicie e deixe um rastro de sucesso, é preciso analisar o que aconteceu em 2011. Rever os passos certos e os errados e, então, montar estratégias para enfrentar a nova fase. Entre os pontos positivos do ano que passou, estão os bons resultados nas lavouras e as safras históricas na região de abrangência da Cotripal.

Para começar a relembrar os acontecimentos que marcaram o ano, primeiro é preciso falar dos grãos – milho, soja e trigo, pois eles obtiveram alta produtividade, impulsionados pelo excelente clima, manejo adequado e atenção dos agricultores com as lavouras. Segundo o supervisor do Detec da Cotripal, Denio Oerlecke, o ano foi excepcional. “Com certeza será difícil esquecermos 2011, pois as médias de produção nas três culturas foram históricas e bateram recordes. A soja atingiu 54 sacas/ha, o milho 130 sacas/ha e no trigo 58 sacas/ha.”

Os bons resultados devem-se também ao aumento do investimento em tecnologia. “Entre as ações que deixam bons efeitos estão o uso de fertilizantes e fungicidas, as novas cultivares, o manejo integrado de pragas e doenças e o Sistema de Plantio Direto na Palha. Sem falar no clima, que em 2011 ajudou muito. Para o milho foi perfeito, para a soja faltou um pouco de chuva no mês de março, mas como a maioria das lavouras já estavam prontas, isto não afetou a produtividade”, esclarece Denio.

Aos números excepcionais do ano passado, de acordo com o diretor financeiro da Cotripal, Luiz Elberto Schneider, também há a contribuição dos aportes de recursos que a Cooperativa ofereceu aos associados. “Auxiliamos os produtores com pré-custeio e investimos na logística dos insumos, para que os produtos fossem disponibilizados no momento de necessidade, entre outras ações de investimento.”

Denio ainda lembra das vantagens de quem utilizou o Programa Efetivar – agricultura de precisão. “Tivemos cerca de 7.500 hectares mapeados pelo programa no ano passado. Para 2012, já temos seis mil hectares inscritos. A aceitação do trabalho por parte do produtor tem relação direta com os resultados obtidos. Vale ressaltar que o investimento feito em fertilização não é apenas para um ano, mas sim para três ou quatro anos.”

Todo este trabalho pôde ser observado no Campo Experimental da Cotripal, que é uma referência e visa o auxílio ao produtor. “O local foi criado para sanar dúvidas dos produtores e também de nossos técnicos, em relação a produtos, tratamentos e manejos. Lá, fazemos uma pesquisa bem simples e objetiva, que resolve os problemas nas propriedades, aumenta a produtividade e ajuda na redução dos custos. Além disso, não podemos esquecer que o Campo Experimental já ganhou importância regional”, explica Denio.





## Os preços melhoraram, mas o trigo precisa de liquidez

Os preços acompanharam a elevada produtividade e subiram. O supervisor do departamento comercial da Cotripal, João Carlos Pires, comentou que em relação ao ano de 2010, a soja teve preço médio 15% maior, o trigo 13% e o milho 40%. “Os preços em 2011 foram muito bons para os agricultores.”

Em referência ao dólar, João diz que a moeda norte-americana teve dois momentos. Nos primeiros meses do ano, ela estava um pouco mais baixa, na casa de R\$ 1,60, pois o governo brasileiro manteve os juros bastante elevados, atraindo capital estrangeiro, o que acabou pressionando o dólar. No segundo momento, com a crise na Europa e os juros brasileiros mais baixos, a moeda norte-americana voltou a subir. “Entretanto, houve muita especulação e nem sempre a moeda refletia a realidade. Hoje, posso dizer que o ideal é o dólar ter um valor de aproximadamente R\$ 1,80. Assim, os grãos têm competitividade para exportação e também para a indústria brasileira.”

No final de 2011, a crise na Europa prejudicou um pouco os preços, isto devido à perspectiva de que podia haver menor consumo de grãos e, conseqüentemente, aumento dos estoques. Alguns economistas acreditam que essas notícias de redução de consumo foram divulgadas no intuito de forçar a redução dos valores praticados.

Apesar da boa safra e dos bons preços, o trigo sempre apresenta dificuldade de comercialização logo após a colheita. Schneider, que tem mais de 40 anos de experiência, diz que o mercado tritícola tradicionalmente se comporta desta maneira. “Até o final do ano, os programas de incentivo do governo federal, via PEP e PEPRO, estavam um pouco parados. Houve apenas três leilões. As rodadas de negócios devem iniciar a partir de meados de janeiro, quando os moinhos têm o estoque diminuído e, por isso, começam a comprar o produto. Mas tudo vai depender do governo liberar o PEP para exportação e para os mercados do Norte e Nordeste do nosso país.”

Outro fator relevante em relação ao trigo é que em 2011 as lavouras paranaenses tiveram sérios problemas, então, este estado deve adquirir o grão do Rio Grande do Sul. “Basta ter um pouco de paciência que as coisas começam a fluir”, aconselha Denio. João Carlos ainda revela que a qualidade do trigo aumentou, em alguns locais chegando ao tipo pão, o que facilita a venda e melhora o preço. “A força do W está excelente e há estabilidade na qualidade do produto, o que antigamente não existia e criava problema. Hoje, temos condições de atender ao mercado interno e externo com trigo de qualidade.”



# Investimentos

O que se vê na atualidade são produtores capitalizados, investindo em equipamentos bons, como tratores cabinados, colheitadeiras, pulverizadores e também em conforto dentro de casa. Outro cuidado que aumentou é com a saúde, o agricultor passou a prezar pela sua qualidade de vida. E tudo isto não deixa de ser investimento, pois o trabalho na lavoura depende deste conjunto de fatores.

Em outro sentido, os produtores estão acostumados a fazer investimentos financeiros, mas é preciso cuidado, principalmente nos de longo prazo. “Comprometer grande parte da safra é perigoso, pois sabemos que há anos ótimos, anos bons e, ainda, os regulares e os ruins. E 2012 merece atenção redobrada, já que as previsões indicam menos chuvas, o que pode afetar a qualidade e a produtividade dos grãos. Os produtores e a Cooperativa têm de estar preparados para passar por esta fase”, expõe Denio. Ele ainda alerta para os agricultores terem atenção aos valores dos arrendamentos. “Em anos de safra boa, a tendência é os preços se elevarem, pois o produtor quer plantar uma área maior. No entanto, é preciso cautela.”

Para finalizar, os entrevistados dizem que o ano de 2011 serve como motivador para a agricultura, e, baseado nisso, é possível planejar bem os próximos anos para continuar com tranquilidade, sustentabilidade e capacidade de enfrentar crises.



# Cotripal presenteia comunidade com novo empreendimento

O novo empreendimento foi inaugurado no dia 20 de dezembro, com a presença de autoridades do município e da Cooperativa, fornecedores, associados e clientes. O moderno espaço construído não é apenas um local de compras e serviços, mas, também, de lazer para a população.

O dia 20 de dezembro tornou-se uma data muito especial para a Cotripal, pois foi nela que ocorreu a inauguração do novo Supermercado Panambi, localizado no bairro Arco-íris. Como também a reinauguração do Autocentro Good-year, com sua transferência do antigo endereço para o mesmo local do novo mercado.

A solenidade de abertura contou com a presença de diversas autoridades, fornecedores, associados e clientes. As autoridades foram recebidas para um café da manhã, que antecedeu a cerimônia oficial. O momento serviu para os presentes conhecerem detalhes da obra e do funcionamento do estabelecimento.

A festividade iniciou oficialmente com o discurso do gerente de Comunicação e Marketing da Cotripal, Marco André Regis. "Este novo empreendimento vem para trazer mais retorno ao nosso associado, gerar mais empregos e negócios, fazer circular e multiplicar riquezas, implicando em mais renda e impostos, de modo a colaborar com a vocação desenvolvimentista do município e região. Além disso, deve ajudar a reduzir o fluxo de caminhões, carros e pedestres no centro da cidade. Para isso, inclusive, houve um esforço incrível por parte dos nossos colaboradores e prestadores de serviço envolvidos na obra para dar condições de inauguração nesta data, semana do Natal, pois assim podemos oferecer a toda a população duas opções de local para compras."

O segundo a se pronunciar foi o vice-prefeito de Panambi, José Luiz de Mello Almeida, que iniciou sua fala ressaltando a importância da Cotripal para a comunidade panambiense. "A Cooperativa traz para o nosso município prosperidade, empregos e serviço de qualidade. A história de sucesso que construímos teve a participação fundamental da Cotripal."

O presidente da Cotripal, Germano Döwich, finalizou os discursos, dizendo que a construção do supermercado e a transferência do Autocentro são um sonho antigo e tiveram como objetivo seguir com a política de investimentos no desenvolvimento socioeconômico do quadro associativo, bem como das comunidades onde a Cooperativa está inserida. "A Cotripal mantém firme o compromisso, expresso em sua missão, de cumprir o ideal de união, trabalho e desenvolvimento mútuo, preconizado por seus fundadores. Isto tem se traduzido ao longo dos anos em investimentos constantes e bem-sucedidos, equilibrados entre a prudência de gestão e a visão de futuro. Por estes dois trilhos, nós temos avançado em ajuda-mútua, com a participação de associados, colaboradores, fornecedores e clientes. Todos, cooperativamente, têm seus méritos em mais esta conquista."

Após os pronunciamentos, houve a abertura da faixa de inauguração pelas autoridades e as portas do empreendimento foram abertas para visitação e compras. Fornecedores prepararam degustações especiais de diversos produtos, o que agradou aos visitantes. Afinal, faz tempo que o supermercado Cotripal deixou de ser um local apenas de consumo para se tornar ambiente de lazer, onde é possível encontrar amigos, conversar com diversas pessoas e conhecer novidades.





# O supermercado e o Autocentro

O novo supermercado tem instalações modernas e comunicação visual que confere facilidade de localização dos produtos e leveza ao ambiente. Tudo distribuído em sessões, como padaria, confeitaria, açougue, hortifrutigranjeiros, além de lanchonete, depósito de produtos e vasilhames, central de congelados com câmaras frias e mezanino para a administração. Os recintos foram distribuídos em uma área de 2.648 m<sup>2</sup>. O estacionamento disponibiliza vagas para 150 carros e mais 40 motos.

O Autocentro Goodyear, com área de 1.768 m<sup>2</sup>, foi preparado especialmente para as necessidades do negócio. O supervisor do Autocentro, Jorge Volkmann, diz que no local há mais espaço para expandir os negócios, além de equipamentos novos e modernos.

O meio ambiente também foi contemplado na construção, já que foram utilizados equipamentos ecologicamente corretos para a refrigeração e iluminação da área. Uma estação

compacta de tratamento de efluentes (ETE) também está na lista dos recursos que preservam o meio ambiente. A ETE serve para tratar os esgotos sanitários produzidos no local de forma a reaproveitar os recursos hídricos. A água tratada será utilizada para limpeza, e não para o consumo humano. O telhado do supermercado é composto por telhas térmicas especiais que têm tecnologia para isolamento térmico. A vantagem está na economia de energia, durabilidade, resistência e conforto da clientela.

Vale lembrar que o terreno onde foi construído o negócio da Cooperativa tem 28.434 m<sup>2</sup> e a área utilizada até agora é de 7.360 m<sup>2</sup>, o que possibilita uma futura expansão.

“Acreditamos que vale a pena investir nas comunidades das quais a Cotripal faz parte. Por isso, esse novo empreendimento vem para gerar mais empregos e negócios, aumentar a circulação de riquezas no local, gerar impostos e incentivar o crescimento”, explica o presidente.



**Jorge Volkmann, supervisor do Autocentro Goodyear** – Nos mudamos da rua Gaspar Martins para o novo local, no bairro Arco-Íris, com intuito de atender melhor a nossos clientes. Hoje, temos dez elevadores de carros, duas geometrias, maior quantidade e variedade de peças, ou seja, dobramos o tamanho em relação às antigas instalações. A sala de espera climatizada é outra novidade que agradou, pois o cliente aguarda a manutenção de seu veículo num ambiente agradável, calmo e sem barulho. E vale lembrar que os serviços são para carros e caminhonetes. Para veículos pesados, apenas comercializamos pneus, câmaras de ar e peças.

**Maurício Marchesan, supervisor do Supermercado Arco-Íris** – É uma satisfação fazer parte deste momento tão especial para a Cotripal, a inauguração de seu 5º supermercado. O que pretendemos com o novo empreendimento é atender a clientes e associados da Cooperativa com produtos e serviço de qualidade. Espero que todos se sintam à vontade e venham conhecer o espaço, pois foi feito pensando em satisfazer a comunidade panambiense.





**Bruno Kich** – Eu moro perto deste novo empreendimento da Cooperativa, por isso, para mim, ficou excelente. Não vou precisar atravessar a cidade para fazer meu rancho. Na verdade, nem vai haver necessidade de eu fazer uma compra mensal. A partir de agora, posso vir todos os dias e adquirir os produtos aos poucos.



**Cleudimar Wulff** – Para mim e minha família o novo empreendimento da Cotripal vai facilitar a nossa vida. Moramos no bairro Piratini e as compras serão mais tranquilas. Sem falar na beleza do supermercado e na facilidade de encontrar os produtos, devido às sinalizações internas. Outra situação que considero muito importante é a geração de empregos que o novo negócio proporciona. Foi um presentão de Natal para a cidade.

**Wimilda Lindemann** – Eu achei muito lindo o novo supermercado da Cotripal, coisa de primeiro mundo. Além disso, nele encontrei todos os itens que eu costumava comprar e posso vir a pé, já que é perto da minha casa.



**Maria Helena Antunes** – O novo empreendimento me deixou muito feliz, pois, agora, posso buscar verduras e legumes fresquinhos, todos os dias.



**Jorge Conceição** – A zona sul de Panambi estava precisando de um supermercado deste porte, pois a cidade cresceu, o trânsito se intensificou e ir ao centro, para fazer compras, era complicado. Além disso, o empreendimento está muito bonito e tem espaço para crescer. Sendo sincero, espero que este crescimento aconteça logo.



**Inês da Rocha** – Estou muito feliz com o novo empreendimento, a decoração está de tirar o fôlego de tão linda. Logo na inauguração já aproveitei para provar algumas delícias na nova lanchonete, acompanhada da minha família. Todos estão de parabéns pelo estabelecimento belíssimo que construíram.



**Ilone Schwingel** – O meu marido e a minha filha trabalharam mais de 20 anos na Cotripal, por isso, para nós, a Cooperativa é tudo. E poder fazer o rancho perto de casa é um sonho.



**Alberto Kieling** – Para nós, associados da Cotripal, é um orgulho ter um empreendimento como o novo Supermercado Arco-iris e o Autocentro Goodyear. Eles têm equipamentos de última geração, são modernos e atenderão aos públicos com qualidade e eficiência. Acredito que a comunidade necessitava de mais um espaço de compras, principalmente para desafogar o supermercado do centro.

## Cursos e treinamentos



### Nutrição Esportiva

**Data:** 9 de dezembro

**Local:** Auditório Escritório Central

**Palestrante:** Diego Cezimbra – Fisiculturista e personal trainer

**Conteúdo:** Cuidados ao ingerir suplementos alimentares e a intensidade com que são realizados os exercícios

Confira mais fotos do evento no site: [www.cotripal.com.br](http://www.cotripal.com.br)



### Motivo Natal – decoração natalina

**Data:** 5 a 8 de dezembro

**Local:** Núcleo de associados – linha Belizário, Panambi



### Treinamento do uso de extintores

Data: 15 de dezembro

Local: Supermercado Arco-íris

## Agenda

### Cursos e eventos

- **Manejo da teimeira e da novilha de leite**  
Data: 23 a 25 de janeiro  
Local: Centro Social de Morengaba  
linha Morengaba, Panambi
- **Inclusão digital**  
Data: 26 e 27 de janeiro  
Local: Centro Social de Morengaba  
linha Morengaba, Panambi
- **Processamento de hortaliças**  
Data: 6 a 8 de fevereiro  
Local: Comunidade Católica Sagrado Coração de Jesus  
linha Boa Vista, Panambi
- **Regulagem e manutenção de colheitadeiras**  
Data: 13 a 16 de fevereiro  
Local: Núcleo Vencedor – linha Rincão Fundo, Panambi
- **Encontro**  
Data: 11 (10 horas) e 18 de janeiro (9 horas)  
Local: Afucopal, Panambi
- **Garota Rural**  
Data: 27 de janeiro, às 22h  
Local: Afucopal, Panambi
- **Reunião de famílias**  
Data: 31 de janeiro e 2 de fevereiro, às 10h  
Local: CTG Tropeiro da Liberdade, Condor
- **Data: 1º e 9 de fevereiro, às 10h**  
Local: Afucopal, Panambi
- **Data: 7 de fevereiro, às 10h**  
Local: CTG Pialo da Amizade, Pejuçara
- **Data: 8 de fevereiro, às 10h**  
Local: Linha 26, Ajuricaba
- **Assembleia Geral Ordinária**  
Data: 11 de fevereiro  
Local: Afucopal, Panambi  
Primeira convocação: 7h  
Segunda convocação: 8h  
Terceira convocação: 9h

Agenda

Notícia

# Garota Rural 2012

O tradicional baile de Escolha da Garota Rural está se aproximando. No dia 27 deste mês, 10 candidatas sobem à passarela representando seus núcleos. O evento, que acontecerá na Afucopal (Associação dos Funcionários da Cotripal), completa 25 anos em 2012. Conheça as candidatas e prepare sua torcida!



## Julia Franken

15 anos, estuda no 1º ano do Ensino Médio. É representante do núcleo Unidos Venceremos, da linha Mambuca, Condor. Seus pais são Rudi e Janice Franken. Almeja realizar seus sonhos e formar-se em Agronomia ou Administração. Ela nos deixa a seguinte mensagem: "Não deixe que a saudade do passado e o medo do futuro estraguem a beleza do hoje, pois há dias que valem por um momento e há momentos que valem por toda a vida."



## Micaela Jungbeck

15 anos, cursa o 1º ano do Ensino Médio. É a candidata do núcleo Integração, da linha Jacicema, Pejuçara. Seus pais são Claudio e Irene Jungbeck. No futuro, pretende cursar Medicina Veterinária. A sua mensagem é: "Parta em busca do seu ideal. Brigue, insista, sorria e até chore. Talvez perca a parada, mas mesmo assim, lute. Lute sempre, tente conquistar o seu espaço, tente atingir o seu objetivo, faça sacrifícios, tente o impossível e no final concluirá que valeu a pena."



## Maize Friske Kuhn

15 anos, é estudante do 2º ano do Ensino Médio. Candidata pelo núcleo Amigos da Terra, da linha Pontãozinho, Condor. Seus pais são Neiva e Lotário Kuhn. Seu maior sonho é, no futuro, cursar faculdade de Administração. Ela deixa como mensagem: "Lembre-se de que a vontade de Deus não se trata apenas de tempo e lugar, mas de uma atitude do coração."



## Jordeli Vincenci

15 anos, é estudante da 8ª série. Representa o núcleo Unidos do Campo, da linha Maraney, Panambi. É filha de Bernardo e Nilza Vincenci. Para o futuro, pretende cursar Agronomia e realizar seus sonhos junto com a família e amigos. Como mensagem, ela nos diz: "Enquanto houver vontade de lutar, haverá sempre a esperança de vencer."

## Cristina Marcus

14 anos, estuda no 1º ano do Ensino Médio. Representante do núcleo Cogitando o Futuro, da linha Zeppelin, Condor. Seus pais são Egon e Marli Marcus. Para o futuro, sonha cursar Engenharia Elétrica ou Administração e conhecer os Estados Unidos. Ela nos diz: "Não se deixe levar pela distância entre seus sonhos e a realidade. Se você é capaz de sonhá-los, também pode realizá-los."



## Laís Helen Loose

20 anos, faz faculdade de Estatística. É a candidata do núcleo Vencedor, da linha Rincão Fundo, Panambi. Filha de Sidio e Haidi Loose. No futuro, quer ser professora universitária. Seu sonho é poder criar os filhos como foi criada. Como mensagem, ela nos diz: "Dedique-se a conhecer seus pais, é impossível prever quando eles terão ido embora de vez. E entenda que amigos vão e vem, mas nunca abra mão de uns poucos e bons."



## Andressa Taís Schmid

14 anos, é estudante da 8ª série. Representante do núcleo Sempre Avante, da linha Ocearú, Panambi. Filha de Carlos e Sueli Schmid. Futuramente, deseja cursar Medicina e ser uma profissional realizada. Para ela, "em todos os momentos da vida é preciso valorizar a humildade, pois até o Sol, com toda a sua grandeza, se esconde à noite para deixar a lua brilhar."



## Marilei Mariane Schneider

16 anos, cursa o 2º ano do Ensino Médio. Ela representa o núcleo Nova Esperança, da linha Entre Rios, Panambi. Filha de Erno e Iloni Schneider. Seu desejo é estudar Pedagogia. Como mensagem, ela nos diz: "As páginas da vida são cheias de surpresa. Há capítulos de alegria e também de tristeza. Por isso, não rasgue páginas nem solte capítulos. E nunca se esqueça do principal: no livro da vida, o autor é você."



## Daila de Siqueira

16 anos, estuda no 3º ano do Ensino Médio. Concorre em nome do núcleo Força da Terra, da linha 29, Ajuricaba. Seus pais são Marcia e Vanderlei Siqueira. Em relação ao futuro, ainda tem algumas dúvidas, mas pretende cursar Estética ou Direito. Ela nos deixa a seguinte mensagem: "Nas grandes batalhas da vida, o primeiro passo para a vitória é o desejo de vencer."



## Vanessa Hoppe

13 anos, estuda na 7ª série. É a representante do núcleo Nova Geração, de Santa Apolônia, Pejuçara. Filha de Edson e Sirlei Hoppe. Seu sonho é cursar Medicina Veterinária e realizar-se profissionalmente. Para ela, "é melhor ser quem você é do que querer imitar pessoas erradas."

## Notícia

# Noite feliz...

**Festiva Natalina homenageia funcionários que completaram 20, 30 e 40 anos de serviços prestados à Cotripal.**

Na noite de 9 de dezembro, a Afucopal (Associação dos Funcionários da Cotripal) foi palco da tradicional Festiva Natalina. O evento homenageou os funcionários da Cooperativa que, em 2011, completaram 20, 30 e 40 anos de serviços prestados.

Além dos homenageados e seus familiares, participaram do acontecimento conselheiros administrativos e fiscais, líderes de núcleo, diretores, gerentes e supervisores. O Coral Misto Sempre Alegre, de linha Maraney, regido por Ivo Schwingel, sob a presidência de Norbert Brönstrup, brindou os convidados com belíssimas músicas natalinas. O ponto alto da apresentação foi o momento em que o público cantou junto com o coral a canção "Noite Feliz".

A mensagem escolhida para a reflexão foi a "parábola das três árvores", proferida pela colaboradora Juliana Aguiar e a oração ficou sob responsabilidade do gerente de Comunicação e Marketing, Marco André Regis. O colaborador Eugenio Pott, gerente do Departamento Técnico, que completou 30 anos de casa, falou em nome dos homenageados.

Para finalizar a noite, o presidente da Cotripal Germano Döwich agradeceu a presença de todos, parabenizou os homenageados e destacou o apoio da equipe que trabalhou para que o evento fosse um sucesso.



### Homenageados

#### 20 anos - admitidos em 1991

Daniel de Moura, auxiliar financeiro, Conta Movimento Panambi  
Haidi Rosane Bayer, vendedora, Lojas Panambi  
Mara Lima Morche, vendedora do Magazine, Supermercado Panambi  
Lourdes Schmidt, encarregada do restaurante, Supermercado Panambi

#### 30 anos - admitidos em 1981

Claudir Vicente Fantinel, encarregado do armazém, Grãos Pejuçara  
Claudimiro Silveira da Silva, encarregado do armazém, Grãos Arco-íris, Panambi  
Elisabet Inês Von Mühlen, secretária, Departamento Técnico Panambi  
Helio Pereira dos Santos, encarregado do Arquivo, Administrativo Panambi  
Mari Weschenfelder, encarregada da Tesouraria, Administrativo Panambi  
Marino Loose, técnico agrícola, Departamento Técnico Panambi  
José Alfredo Pereira de Freitas, supervisor, Conta Movimento Condor  
Eugenio Osvaldo Pott, gerente, Departamento Técnico

#### 40 anos - admitido em 1971

Hari Feldmann, supervisor, Conta Movimento Panambi





Prata da casa

## Família é a base de tudo

Ao chegar à residência da família Drews, localizada na linha 30, interior de Ajuricaba, nos deparamos com um local feliz e acolhedor. Com sorriso nos lábios e chimarrão nas mãos, o casal Osvaldo e Cledi reflete a imagem que o ambiente transmite: tranquilidade, alegria e amor. Tranquilidade de quem colhe os frutos de anos de trabalho e dedicação; alegria pelo orgulho que sentem da linda família que construíram; e amor, que os mantém unidos e renovados na fé.

**Nome:** Osvaldo Drews

**Idade:** 59 anos

**Associado da Cotripal desde:** abril de 1973

**Esposa:** Cledi Drews

**Profissão:** Agricultor

**Filhos:** Magali Drews Robeck, Régis Fernando Drews e Karine Drews

**Neta:** Bianca Drews Robeck

**Como o senhor se define?** Sou trabalhador, prezo muito pela honestidade e me dedico em todas as atividades. Dou valor à família e tenho fé em Deus, sou evangélico luterano.

**O que a família significa para o senhor?** É tudo. Estamos na vida só de passagem, vivemos e trabalhamos pela família. O que temos hoje, um dia ficará para nossos filhos, por isso, é importante educá-los com amor e repassar todos os ensinamentos que tivemos em casa.

**Como foi seu início na Cotripal?** Herdei a profissão do meu pai; no final de década de 60, ele comprou um pequeno pedaço de terra, plantou por três anos e depois disso passou para mim essa responsabilidade. E, com 21 anos, eu assumi a lavoura e me associei. Escolhi a Cotripal pela proximida-

de e por toda a assistência que eu sabia que a Cooperativa prestava. Trabalhar com agricultura naquela época não era nada fácil, não tínhamos os recursos que hoje dispomos.

**Para o senhor, quais são as vantagens de se trabalhar com a Cotripal?** São muitas. Desde toda a assistência técnica que a Cooperativa nos oferece até aos serviços financeiros, como crediário e financiamentos. E o acesso melhorou muito desde a inauguração da unidade de grãos aqui de Ajuricaba. A Cotripal é muito importante para toda a nossa família.

**Como o senhor vê a evolução da agricultura durante todo esse tempo?** Melhorou bastante, devido a evoluções da tecnologia, principalmente com a implantação do Sistema de Plantio Direto. O clima, que é nosso aliado fundamental, colaborou e depois de 2005, ano em que tivemos a pior estiagem dos últimos tempos, tivemos boas safras. Trabalhar com agricultura exige uma dedicação diária, acompanhar o desenvolvimento e estar atento em relação a doenças e pragas. Eu gosto do que faço e me sinto realizado com meu trabalho.

**O senhor nunca pensou em seguir outra**

**profissão?** Não, nunca. Agricultura é minha vocação. Diariamente dedicando-se ao serviço, não tem como se imaginar fazendo outra coisa.

**O que o senhor considera como principais conquistas de sua vida?** Em primeiro lugar está a família maravilhosa que eu tenho. A Magali, que é casada, mora aqui perto e sempre vem com a família dela, nos fins de semana. O Régis Fernando me ajuda na lavoura e a Karine quer fazer faculdade, ela está no ensino médio. Nossa família é uma grande bênção de Deus.

**Quais são seus planos para o futuro?** Levar uma vida tranquila, morar aqui no interior para o resto da vida. Mas claro, às vezes fazemos planos e acabamos nos surpreendendo, com o tempo. Só que esse hoje é o nosso desejo.

**Que conselho o senhor deixa ao jovem produtor?** Dedique-se e tenha objetivos em seu trabalho. Hoje, lidar com agricultura é muito mais fácil se comparado com o tempo que comecei. Procure trabalhar em família e apoiar-se nos valores cooperativistas, de modo que cada um faça a sua parte para que todos ganhem.

# É época de se proteger do sol

A estação mais quente do ano chegou. Vontade de ficar o dia inteiro na piscina ou na praia, tomando sol, na companhia de pessoas queridas é o que não falta. Contudo, deve-se ter cuidado com a exposição solar, já que, com o passar do tempo, além do risco de doenças mais sérias, o sol pode causar queimaduras e outras enfermidades que não combinam nenhum pouco com o verão.

O sol é essencial para todo mundo. Através dele, o organismo produz e absorve vitamina D, uma substância que está envolvida na formação do cálcio, elemento responsável pela estrutura dos ossos. Especialistas recomendam banho de sol de cinco a dez minutos, duas vezes por semana, para auxiliar na produção dessa vitamina. Expor-se ao sol muito além desse tempo, em horários inadequados e sem proteção, faz surgir o problema.

Proteger-se do sol usando filtro solar é uma recomendação muito conhecida. Como bem disse Pedro Bial, na sua letra de música mais famosa: "os benefícios a longo prazo do uso do filtro solar estão provados e comprovados pela ciência". Mas é importante redobrar-se de cuidados nesta época do ano, já que é no verão que as radiações solares ficam mais fortes. É o que recomenda a farmacêutica da Cotripal, Ana Luiza de Castro. "É necessário um cuidado especial para evitar lesões, flacidez, manchas e doenças mais sérias."

O melhor horário para se expor ao sol é antes das 10 horas da manhã e depois das 16 horas da tarde. É porque durante este tempo, os raios solares ultravioleta, do tipo UVA e UVB, estão mais intensos.



## Crianças merecem um cuidado especial

Há produtos específicos para os pequenos. Até os seis meses de vida, médicos indicam a não exposição ao sol. "Dos seis meses aos dois anos, é importante usar os filtros físicos, que são diferentes dos filtros solares para adultos, pois eles atuam formando uma verdadeira barreira na pele; um exemplo é a pasta d'água", explica Ana Luiza.

Pediatras recomendam passar o filtro em todo o corpo da criança, dando atenção especial ao rosto, couro cabeludo, orelhas, mãos e braços.

## Como escolher o protetor solar

Para determinar qual é o melhor protetor solar à sua pele, esclarece a farmacêutica, deve-se levar em conta o Fator de Proteção Solar – o FPS de cada produto. “Este número é uma medida que indica a eficácia do filtro; quanto maior for o FPS, maior a proteção, principalmente contra os raios UVB”, explica.

Por isso, para pessoas com a pele clara, que têm maior sensibilidade cutânea, o recomendado é aplicar um protetor solar com FPS maior que 30. Já peles mais morenas podem usar filtros solares com fator de até 30. Quem tem a pele mais oleosa deve procurar produtos *oil free*, que não contêm óleo, e peles ressecadas precisam ficar longe de filtros solares a base de gel.

Mas a farmacêutica faz um alerta: “produtos com FPS maior que 30 podem desencadear alergias, pois eles contêm mais substâncias”. Em caso de dúvidas, o ideal é procurar orientação médica.

## Na sombra também se queima

As duas radiações mais comuns que atingem a superfície da Terra podem provocar danos diferentes nos seres humanos.

A radiação UVA penetra as camadas mais profundas da pele e possui intensidade constante o ano inteiro. “Ela não causa as queimaduras superficiais, mas é altamente nociva e causadora em potencial do câncer de pele”, ressalta a farmacêutica. Raios UVA passam até mesmo por vidros e estão presentes também na sombra e em dias nublados.

É a radiação UVB que queima a pele, mas também está correlacionada com o aumento da predisposição do câncer.

## Como e quando aplicar o protetor

Deve-se aplicar uma camada espessa, 20 a 30 minutos antes da exposição ao sol, para a pele absorver o produto. Se estiver em contato com a água, explica Ana Luiza, o ideal é reaplicar, preferencialmente, a cada 40 minutos.

Já quando não há contato com a água, como por exemplo, o produtor rural que sai cedo para a lavoura, o recomendado é reaplicar o filtro solar a cada duas horas. “Usar o produto apenas uma vez ao dia não garante proteção”, reforça.

## O que fazer em caso de queimaduras

Se já ocorreu o descuido e as queimaduras aconteceram, há algumas dicas para aliviar a dor e o ressecamento da pele:

- Colocar toalhas frias e molhadas na área afetada, ou tomar banho frio
- Aplicar um hidratante imediatamente após o banho, para a pele não ressecar
- Deixar o hidratante na geladeira antes de usar; isso proporcionará maior sensação de refrescância
- Abusar dos cremes hidratantes que contêm aloe vera e/ou vitamina E
- Beber muito líquido, principalmente água, para não desidratar
- Medicamentos para aplicar diretamente na pele também são muito eficazes para trazer alívio à coceira e ardência e para acelerar o processo de regeneração da pele. Eles sempre devem ser usados com orientação médica
- Não fazer uso de receitas caseiras, como aplicar vinagre, creme dental, azeite, margarina e outros. Não há nenhuma comprovação de eficácia e a situação pode piorar
- Se houver muitas bolhas, algumas rompidas e inflamadas, o corpo todo queimado e com calafrios, febre e tremores: procure imediatamente atendimento médico.



Entre proteção e bronzeado,  
fique com os dois.

## Curiosidade

### Beterrabas de aproximadamente um quilo são colhidas em Condor

O produtor associado Jair Mesadri possui uma horta em sua propriedade, localizada na linha Enden, no município de Condor. Lá, ele planta uma grande variedade de hortifrutigranjeiros destinados ao consumo da família.

O curioso é que, neste ano, as beterrabas apresentaram um tamanho maior do que o habitual. “As minhas raízes têm aproximadamente um quilo, mas o interessante é que várias são grandes, não foi um caso isolado”, explica Jair.



### Comunidade escolar de Condor colhe beterraba de três quilos

A Escola Municipal de Ensino Fundamental Professor Malaquias Pinheiro, localizada na linha Rincão dos Pinheiros, no município de Condor, mantém uma horta em seu pátio. A área cultivada tem o intuito de incrementar a merenda e também é utilizada para aulas práticas dos cursos que possuem técnicas agrícolas.

De acordo com o encarregado da produção e manutenção das hortaliças, legumes e verduras, Itamar Rodrigues Amaral, desde o ano passado, as beterrabas são avantajadas. “No entanto, nesta colheita nos surpreendemos. Uma das raízes chegou a pesar, aproximadamente, três quilos.”



### Não vão faltar cebolas e tomates em propriedade de Condor

Os produtores rurais Marli e Ilmo da Silva, proprietários do sítio Bom Retiro, localizado na linha Mambuca, possuem uma bela horta nestas terras. Entre as verduras, legumes e hortaliças cultivados, estão a cebola e o tomate, que nesta safra surpreenderam pelo tamanho. As cebolas atingiram até um quilo e os tomates chegaram a 500 gramas.

Segundo Marli, o marido teve um cuidado especial com a produção, que é destinada ao consumo da família. Os produtos da foto serão usados para temperar um delicioso ensopado de peixe, preparado por Marli.



# Valores para crescer: iniciativa

O escritor norte-americano Orison Swett Marden disse certa vez: “Não espere um momento oportuno: crie-o. Encontrarei meu caminho ou o abrirei eu mesmo”.

Desde a edição de novembro de 2010, a série de artigos “Valores para crescer”, baseada na obra com o mesmo título, de Esteve Pujol I Pons, é publicada mensalmente na revista *Atualidades Cotripal*. Porém, como tudo na vida tem começo, meio e fim, este será o último texto desta publicação. Não por falta de assunto, pois os valores éticos dão muita história para contar. Mas, sim, porque esgotamos todos os temas propostos pelo livro.

Ao longo do período, falamos sobre autoconhecimento, simplicidade, sensibilidade, otimismo, autocontrole, amabilidade, disciplina, sentido crítico, curiosidade, higiene mental e corporal, produtividade, autocrítica, reflexão e, por fim, falaremos sobre iniciativa.

E nada mais oportuno para um ano que começa agora mencionarmos a iniciativa. Sim, porque a maioria das pessoas, quando faz suas preces e promessas para o ano novo, inclui propostas de mudança. Mudar de casa, de emprego, de visual, de estado civil: de solteiro rumo a uma nova família... Enfim, faz muitos planos para melhorar a vida.

Mas o que significa iniciativa? Resumidamente, é a capacidade de se adiantar às indicações ou ordens dos demais, de abrir caminho nas ideias ou na ação, de sugerir mudanças, planejar alternativas, começar algo antes que outras pessoas proponham.

E para conseguirmos realizar qualquer coisa, inclusive os sonhos, não nos pode faltar iniciativa. Não adianta a gente planejar ações sem ter a vontade própria para cumpri-las. Claro que cada ser humano é diferente do outro. Uns possuem facilidade para iniciar atividades, conversas ou uma relação. Sentem a necessidade de se adiantar a ordens e pedidos, ou seja, praticam a iniciativa. Já outros não são tão hábeis assim e, por vezes, acabam se frustrando ou achando que só as coisas ruins acontecem para eles.

Na realidade, assim como todos os outros valores, para praticar a iniciativa é preciso encontrar seu ponto de equilíbrio, ter força de vontade e conhecer seus limites, qualidades, defeitos. Só assim é possível que haja amadurecimento, evolução e fica mais fácil que as mudanças propostas aconteçam.

A psicologia explica que casos de pessoas sem iniciativa acontecem porque na infância elas foram superprotegidas



pelos pais. Neste caso, na tentativa de evitar que os filhos enfrentassem problemas, esses pais faziam de tudo por eles, assumindo principalmente o comando nas circunstâncias mais complicadas, não permitindo que fizessem escolhas e tomassem decisões próprias. Assim, não se estabelece condição para se desenvolver um comportamento proativo, de livre iniciativa. E é muito importante que os pais e demais educadores prestem atenção para não cometer este erro. É saudável que as crianças procurem sozinhas resolver seus problemas, que saibam buscar a solução por si mesmas, ainda que tenham pequenos fracassos pelo caminho. O que não pode acontecer é privar os pequeninos de ter iniciativa própria. Os pais precisam incentivá-los e deixá-los agir também sozinhos, fazendo com que as propostas apresentadas pelos filhos tenham credibilidade, corrigindo-os somente quando é óbvio que o caminho que pretendem seguir não será o mais adequado.

Algumas ações podem ser realizadas pelos pais e demais educadores para estimular a iniciativa da garotada. Dentre elas, podemos destacar: promover situações em que as crianças possam

propor suas ideias, sabendo levá-las em consideração, valorizando-as e colocando em prática as mais produtivas; envolvê-las em assuntos cotidianos da família, por exemplo, a escolha do cardápio para o almoço, pedindo opiniões e dicas; deixá-las planejar e organizar seu quarto, seu material escolar. Enfim. Tem muita coisa que pode ser feita para instigar a iniciativa nas pessoas desde pequenas.

E, para finalizar, uma citação do escritor norte-americano Francis Scott Fitzgerald, em fala do personagem Benjamin do filme “O curioso caso de Benjamin Button”: “Se é que minha opinião importa, nunca é tarde demais ou cedo demais para ser quem você quer ser. Não há limite de tempo. Comece quando quiser. Mude ou continue sendo a mesma pessoa. Não há regras para isso. Podemos tirar o máximo ou o mínimo proveito das coisas. Espero que você tire o máximo. Espero que veja coisas surpreendentes. Espero que sinta coisas que nunca sentiu antes. Espero que conheça pessoas com um ponto de vista diferente. Espero que tenha uma vida da qual se orgulhe. E se não se orgulhar dela, espero que encontre forças para começar tudo de novo”.



Vida saudável

# Corpo definido e saudável

Exercícios exagerados e má alimentação moldam as pessoas que buscam o físico apenas para o verão. Muitos outros usam também medicamentos para alcançar a forma – acarretando inúmeros malefícios ao organismo. Exercitar-se durante todo o ano e seguir uma dieta adequada é o ideal para quem quer chegar à estação com um corpo moldado e saudável.

Quando ligamos a TV, depois de um dia exaustivo de trabalho, a imagem que aparece mostra mulheres magras e homens com corpos musculosos. O estereótipo de beleza criado, na maioria das vezes pela mídia, leva milhares de pessoas à academia – principalmente no verão – em busca do corpo perfeito. Neste momento, os exageros aparecem: diminuem consideravelmente a alimentação, ingerem anabolizantes e forçam os músculos mais do que eles aguentam. Os danos à saúde são enormes, físico e psicologicamente.

Segundo o fisiculturista e *personal trainer* Diego Cezimbra, pode-se conquistar o corpo desejado apenas com alimentação adequada, treinamento correto e bom descanso. “Com essa receita, até mesmo aqueles que são mais ‘fraquinhos’ conseguem desenvolver um bom físico, e os gordinhos, perder. O resultado não aparece de uma hora para outra, é preciso muita dedicação, esforço e insistência”.

Algumas pessoas têm maior facilidade em desenvolver massa muscular e perder peso, mas isso é uma questão de genética. Quando se busca resultado, deve-se levar em consideração a frequência e a qualidade dos treinos e refeições. “Não existe uma receita que possa ser usada por todas as pessoas. Mas algumas regras precisam ser cumpridas, como o intervalo entre os exercícios e a sequência deles”, conta Diego. Entre os cuidados, é importante ter acompanhamento de um profissional, que indicará os exercícios e como eles podem ser realizados. O corpo acostuma-se com o treinamento repetitivo e pode haver uma queda de ganho muscular. Para que isso não aconteça, o *personal trainer* indica que a carga de peso deve começar baixa e aumentar gradativamente, de acordo com as possibilidades de cada pessoa. Além disso, alternar a série de exercícios, trabalhando todos os músculos e as repetições, auxilia no progresso corporal.

Mas vale lembrar que as atividades físicas não servem apenas para quem quer ganhar massa muscular. “Eu noto, nas pessoas que me procuram e também na maioria da população, que existem dois motivos para frequentar academia. Primeiro, por estarem infelizes com o próprio corpo. Segundo, após uma doença – quando o médico indica que é preciso fazer atividades físicas para conservar a saúde”, comenta Diego.

Porém, destaca-se aqui a diferença entre um corpo saudável e os exageros. Muitas pessoas se veem no espelho diferentes do que são e, a partir daí, buscam o físico que desejam. É aí que mora o perigo. O fisiculturista diz que quando existe uma vontade excessiva de querer mudar a aparência, torna-se necessário um acompanhamento psicológico. “Corpo e mente devem andar no mesmo ritmo. Muitos não estão contentes com sua imagem e desencadeiam uma série de problemas, como depressão, baixa autoestima, baixa autoconfiança. Eles acreditam que tendo uma capa de músculos ou sendo extremamente magros serão mais felizes, o que é uma falsa realidade”.

Para alcançar o físico desejado mais rapidamente, algumas pessoas optam pelo uso de medicamentos e anabolizantes. Eles podem sim acelerar o processo de emagrecimento e ganho de músculos, mas trarão enormes prejuízos à saúde. Tudo que acontece rápido, volta na mesma intensidade. O que surge como um auxílio para o desenvolvimento corporal é o suplemento alimentar. Ele deve ser ingerido a partir da orientação de um profissional da saúde e não substituir refeições, apenas as incrementa.

Assim como os exercícios, a dieta precisa ser seguida rigorosamente. O ideal é ter acompanhamento de um nutricionista e fazer, no mínimo, cinco refeições diárias, todas balanceadas. Manter o corpo hidratado e bem nutrido melhora o desenvolvimento dos músculos e garante que ele fique mais saudável.

Fazendo um conjunto de associações, que vão desde uma boa noite de sono até à alimentação equilibrada, pode-se alcançar o desejado. Mas tudo precisa ser feito com calma, respeitando os limites do próprio corpo. “Costumo dizer que é melhor gastar com a saúde para, no futuro, economizar com a doença. Depois, não adianta reclamar que o médico custa caro, que os remédios têm um valor muito elevado... Mesmo que não exista a intensão de emagrecer ou desenvolver músculos, é de suma importância que se faça exercícios regularmente, como uma caminhada três ou quatro vezes por semana, pois isso garante saúde e qualidade de vida”, conclui Diego.



## Mais cuidado com a sua saúde

### Astrez - Memorize este nome

Astrez é um eficiente suplemento vitamínico e mineral. Sua fórmula contém 12 vitaminas e 13 minerais que complementam as necessidades do organismo, que não são supridas pela alimentação. Ele combate fadiga, estresse, cansaço físico e mental, falta de memória, impotência sexual, irritabilidade, insônia e dores no corpo.

**Farmácia  
cotripal**  
juntos somos mais

# Vende-se

## **Novo Uno** – ano 2010

1.4, 11 mil km, completo, roda de liga leve  
Contato: (55) 9939-7145

## **Kombi** – ano 1994

4 pneus novos, bom estado  
Contato: (55) 9178-4831 ou 9168-1780

## **Saveiro Pick-up** – ano 1998

Modelo CL, 1.6  
Contato: (55) 9132-9423

## **Verona** – ano 1992

Ótimo estado, 1.6, cor cinza  
Contato: (55) 9174-8407

## **Saveiro** – ano 2005

1.6, cor preta, direção hidráulica, baixa quilometragem  
Contato: (55) 3375-2136 ou 9622-3490

## **Caminhonete Pampa GL** – ano 1993

Direção hidráulica, vidro elétrico, capota de fibra, a gasolina, ótimo estado

## **Carreta para trator**

Capacidade de 4 toneladas, com carroceria nova

## **Pulverizador Max Prey Jacto**

Modelo Columbia, 2mil litros, com barra de 18 metros, marcador de linha elétrico, com motor MWM 4 cilindros

## **Trator Ford 6600** – ano 1984

Contato: (55) 8421-8837

## **Moto YBR** – ano 2005

Freio a disco, partida elétrica, vermelha  
Contato: (55) 9942-5740

## **Moto NX 200 Honda** – ano 1997

Plantadeira Eickhoff  
Hidráulica com kit de milho, 6 linhas de soja e 4 de milho  
Contato: (55) 9988-0066 ou 9915-9153

## **Colheitadeira SLC 6200** – ano 1984

Bom estado  
Contato: (55) 9118-5012

## **Colheitadeira Clayson 1530** – ano 1978

Com cabine, caracol grosso, ótimo estado, pagamento em 6 anos  
Contato: (55) 9977-6279

## **2 colheitadeiras Clayson 1530** – ano 1979

Uma com e outra sem cabine, pagamento em 5 safras  
Contato: (55) 9122-3598 ou 9671-8057

## **Colheitadeira Massey Ferguson 3640** – ano 1986

Modelo 1987, revisada, com 2 pneus novos  
Contato: (55) 9917-6936

## **Colheitadeira SLC 6200** – ano 1984

Revisada, cabinada, em ótimo estado  
Contato: (55) 9132-9423

## **Plantadeira Vence Tudo** – ano 1997

7 linhas de soja, 17 linhas de trigo, revisada e pintada

## **Espalhador lancer Vicon**

600kg  
**Resfriador de leite**  
500 litros, motor novo  
Contato: (55) 9963-0795 ou (54) 3324-5324

## **Plantadeira IMF**

5 linhas, plantio direto, para trigo, milho e soja. Disco duplo para trigo, disco de corte de 15 polegadas, sulcador independente  
Contato: (55) 9982-6515 ou 9981-8325

## **Pulverizador**

600 litros, com marcador de linha  
Contato: (55) 9128-7533

## **Carretão Stara**

Modelo reboque, 2 pneus novos, ótimo estado  
Contato: (55) 9973-0010

## **Segadeira Krause**

De barra  
Contato: (55) 9974-7312

## **Ordnehadeira Fockink**

2 conjuntos  
**2 tarros de 50 litros**  
**Novilha prenha**  
Holandesa com jersey  
Contato: (55) 9974-0750

## **Ordnehadeira com transferidor**

8 meses de uso, bom estado  
**Resfriador Sulinox**  
1000 litros, 2 anos de uso  
**Trator Massey Ferguson 65**  
Com todos os implementos  
Troca-se por material de construção  
Contato: (55) 9934-3870

## **Resfriador de água**

200 litros  
Contato: (55) 9152-2732

## **Rádio Buster MP3**

Leitor de cartão de memória e pen drive  
Contato: (55) 9108-5078

## **Carrinho de bebê**

Cinza com rosa, único dono. Ligar depois das 18 horas  
Contato: (55) 9167-6700

## **Notebook Acer**

3GB, seminovo  
Contato: (55) 9118-1896

## **8 novilhas holandesas**

5 com parto para fevereiro e março e 2 para maio  
**Filhotes de cão boxer**  
Contato: (55) 9640-8001 ou 8402-6396

## **Porco cachaço**

Aproximadamente 100 kg  
Contato: (55) 9961-8836

## **Touro Gir puro**

**4 novilhos mestiços**  
**2 vacas mestiças**  
Contato: (55) 9116-4647 ou 9134-6249

## **Junta de novilhas**

Gir-leiteira, 2 anos e meio, prenhas  
Contato: (55) 9926-2943

## **Novilha holandesa**

Prenha de 8 meses  
Contato: (55) 9106-6421

## **Cavalo inglês**

10 anos de idade  
Contato: (55) 9131-6125

## **2 vacas holandesas prenhas**

Contato: (55) 9648-0682

## **9 novilhas**

Algumas prenhas  
Contato: (55) 9137-9144

## **Vaca holandês com jersey**

Primeira cria, prenha de 8 meses

## **Vaca holandesa**

Primeira cria, prenha de 3 meses  
Contato: (55) 9182-6334

## **COMPRA-SE**

### **Toldo para trator Ford**

Contato: (55) 9168-5180

### **Conjunto de pneus estreitos para Massey Ferguson**

Contato: (55) 9975-1987

### **Terneiras de até 2 meses, da raça jersey vermelha ou de bovinos de corte aberdeen, red-angus**

Contato: (55) 9926-9261 ou 9997-1000

## **PRECISA-SE**

### **Casal para morar em sítio localizado na linha Caxambu próximo a BR.**

Contato: (55) 9651-1352

### **Funcionário com experiência para trabalhar em granja na linha Iriapira I**

Contato: (55) 9159-4359

## **BOM SABER**

Além da revista Atualidades Cotripal, o seu classificado também pode ser divulgado no programa de rádio da Cotripal, no quadro Classificados. Ele vai ao ar todas as sextas-feiras, às 6h10 e às 11h45, na emissora Sorriso FM, 103.5MHz. Lembrando que podem participar deste espaço associados e colaboradores de forma gratuita. Para mais informações, ligue (55) 3375-9071.



## Férias mais divertidas e saborosas

Janeiro geralmente é o mês em que a maioria sai em férias, seja do trabalho ou dos estudos. É o momento de relaxar, descansar corpo e mente para, depois, retomar as atividades com a corda toda. Que tal preparar então receitas fáceis e que casam bem com essa época do ano? Sugerimos, nesta edição, dois pratos deliciosos, para você deixar suas férias muito mais saborosas.

### Rocambole salgado

#### Ingredientes

500g de batata cozida e amassada  
½ xícara de chá de leite  
1 colher de sopa de manteiga  
4 colheres de sopa de farinha de trigo  
2 colheres de sopa de amido de milho  
1 colher de sopa de salsa picada  
Sal a gosto  
200g de mortadela fatiada  
100g de queijo prato fatiado

#### Modo de preparo

Em uma tigela, misture o purê de batata, leite, manteiga, farinha de trigo, amido de milho, salsa e sal. Se ficar muito mole, acrescente mais um pouco de farinha para dar o ponto. Misture bem e coloque em uma assadeira untada e polvilhada com a farinha de rosca. Asse em forno médio preaquecido por 15 minutos. Desenforme sobre um pano de prato e enrole, para dar forma ao rocambole. Desenrole, distribua as fatias de mortadela e queijo e enrole novamente. Pincele com gema, salpique com pãesão e leve ao forno por mais 10 minutos.



### Milk-shake de banana

#### Ingredientes

2 bananas-prata congeladas  
6 colheres de sopa de achocolatado Ovomaltine  
1 xícara de chá de leite  
2 xícaras de chá de sorvete de creme

#### Modo de preparo

Pique as bananas, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso. Sirva em copos frios e decore.



#### Compartilhe a sua receita preferida!

Se você quer ver publicado aqui aquele prato especial que alguém da sua família prepara, entre em contato conosco.

Mande sua dica para [jomalismo.revista@cotripal.com.br](mailto:jomalismo.revista@cotripal.com.br) ou ligue para (55) 3375-9071



# Plano Safra Verão

A mais completa linha  
de peças agrícolas  
com pagamento  
super facilitado

Pagamento só em  
**02** de  
**maio**  
Sem juros

Pneus agrícolas e de carga

Óleos lubrificantes

Peças agrícolas



**cotripal**

juntos somos mais