

# Editorial CoperAção

Por Luiz Carlos Chiocca – Diretor Presidente da Copercampos

Hoje a Copercampos é resultado da força, da coragem e união. Cooperativa que tem como alicerce de suas ações, os conceitos do cooperativismo. É uma Cooperativa que encontra na dedicação de seus funcionários o caminho para o sucesso e na confiança de seus associados o impulso para o crescimento e desenvolvimento do setor agrícola do nosso país.

Nesse sentido destacamos os investimentos que seguem sendo feitos pela Copercampos, um deles foi a inauguração da nova Loja da cooperativa no município de Sananduva (RS), onde produtos e serviços com a qualidade e o padrão de atendimento Copercampos estão disponíveis aos produtores gaúchos.

Destacamos também as ações alusivas ao Dia das Crianças que foram realizadas nas Lojas dos Supermercados e Hipper Center, com o objetivo de proporcionar aos filhos de associados, clientes e funcionários, um momento de diversão para celebrar a data.

Já para apresentar as novas tecnologias e lançamento de cultivares de inverno foi realizado a tarde de Campo no município de Sananduva. Os produtores rurais tiveram a oportunidade de acompanhar o desempenho das variedades que melhor se adaptam com o clima da região.

Nesta edição destacamos ainda o Dia D Atividades Técnicas, onde integrantes do grupo de Jovens Empreendedores da Copercampos (JEC) participaram de palestra e visitas técnicas, com objetivo de ampliar o conhecimento sobre custos de produção, tendo assim maior rentabilidade e produtividade no campo.



## Câimbras

Por: Rosilene Martinelli – Fisioterapeuta



A câimbra, é um espasmo ou contração involuntária do músculo, normalmente muito dolorosa, que pode durar de alguns segundos até vários minutos. A câimbra pode atingir um ou mais músculos de uma vez, sendo os episódios mais comuns nos músculos da perna ou dos pés. As causas mais comuns das câimbras são:

- Atividade física vigorosa;
- Desidratação;
- Baixas temperaturas;
- Má circulação;
- Compressão de raízes nervosas;
- Carência de sais minerais;

Nas crises de câimbras, algumas medidas simples podem representar a melhor forma de tratamento.

- Alongamento e massagem: Alongar o músculo em espasmo e massagear a área afetada com movimentos circulares são técnicas fundamentais para promover o relaxamento da musculatura e alívio da dor.

Quando as câimbras se manifestam nas pernas, a pessoa deve ficar em pé e colocar o peso sobre a perna acometida. Se não conseguir ficar em pé, deve sentar-se, e esticar a perna e puxar os



pés para trás com as mãos.

- Aplicação de calor no local: o aumento da temperatura favorece o relaxamento dos músculos.

Estudos afirmam que alguns minerais, sobretudo o magnésio, o cálcio e o potássio, precisam estar muito bem equilibrados no organismo. O magnésio é o responsável pelo relaxamento muscular, portanto ele é o principal. O cálcio é responsável pela contração muscular. O magnésio é o responsável pela entrada do potássio nas células, portanto sem o magnésio, o potássio não consegue exercer a sua função. As principais fontes de magnésio são: farelo de trigo, amendoim, aveia, uva, castanha do Pará, semente de abóbora, amêndoas e beterraba. A semente de girassol é o alimento mais rico em potássio, vindo em segundo a banana.

Para se evitar a câimbra deve ser realizada uma boa sessão de alongamento antes e após exercícios, principalmente para indivíduos sedentários. Pessoas sedentárias costumam ter mais câimbras, por isso, manter-se ativo costuma ser uma boa solução para preveni-las. Segundo o fisiologista, esta prática estimula a circulação no local e promove a irrigação das veias e a reposição dos nutrientes perdidos, acabando com a dor. Usar calçados adequados e confortáveis para práticas esportivas ou para quem fica muito tempo em pé é uma boa dica.

**AGORA NO POSTO  
DE COMBUSTÍVEIS  
COPERCAMPOS**



A GASOLINA MAIS AVANÇADA DO MUNDO.

Mais informações em: <http://www.br.com.br>

## Agenda



**PROJETO MERCADO - GESTÃO DE VAREJO** – dia 20 de outubro às 08h30min no Auditório da Matriz Copercampos.

**CURSO NR 10** – dias 21 e 22 de outubro às 08h no Auditório da Matriz Copercampos.

**DIA DE CAMPO CULTURAS DE INVERNO** – dia 26 de outubro a partir das 13h30min. Local: Campo Demonstrativo Copercampos em Campos Novos.

## Dicas & Toques Como adaptar o organismo ao horário de verão



Com a mudança para o horário de verão, ocorre uma liberação de adrenalina maior no corpo, o que pode ocasionar aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca. A pessoa também pode acordar sentindo-se mal-humorada e a produtividade também fica reduzida principalmente na primeira semana (pós-mudança).

Hipertensos, diabéticos e pacientes que tomam medicação controlada para a área psiquiátrica também devem ficar atentos, porque como vão acordar mais cedo, muda também o horário de ingestão dos medicamentos e o organismo vai ter que se adequar a isso”, explica a médica cardiologista e clínica geral Josete Gargioni Adames.

A boa notícia é que todos esses efeitos duram em torno de sete a 10 dias e depois desse período o organismo já se adaptou, segundo a médica. “Mal para o organismo, o horário de verão não faz, é só uma questão de adaptação, o impacto é leve e pode ser aliviado com algumas medidas.

### Confira algumas dicas para não sofrer com a mudança

- Dormir mais cedo, evitar televisão e computador pouco antes de dormir, tomar banho refrescante e não levar problemas e preocupações para a cama;
- Fazer exercícios contínuos durante o dia, expor-se ao sol (para ativar a vitamina D, que atua na regulação do relógio biológico);
- Ingerir mais líquidos e evitar alimentos gordurosos, alimentos com cafeína e bebida alcoólica principalmente no horário noturno.

## Integrantes do JEC participaram do Dia D Atividades Técnicas



Os integrantes do grupo de Jovens Empreendedores da Copercampos (JEC), participaram no sábado dia 15 de outubro em Campos Novos do Dia D Atividades Técnicas.

O evento teve início às 09h com a palestra sobre “Custo de Produção” no Auditório da Copercampos e a tarde foi realizada visita a propriedade do associado e Secretário da Diretoria da cooperativa Sergio Antônio Mânica e ao Campo Demonstrativo.

## Quem sou e o que faço?



**Nome:** Cristian Júlio Salvati  
**Estado Civil:** Solteiro  
**Natural:** Campos Novos  
**Time do Coração:** Grêmio  
**Filial:** Logística  
**Tempo de trabalho:** 10 anos  
**Função:** Auxiliar de Escritório/Motorista  
**Próximo passo:** Continuar trabalhando e buscar crescimento pessoal e profissional.

**A Copercampos:** “É uma cooperativa que se destaca em relação as outras do estado de Santa Catarina, pois sempre está em constante crescimento e oferecendo chances e oportunidades a seus funcionários.”



## Bonificação de Sementes já tem data marcada



A entrega da Bonificação de Sementes será realizada no dia 24 de novembro, às 19 horas no Salão Paroquial em Campos Novos. Os convites estão sendo expedidos e em breve os produtores multiplicadores de sementes estarão recebendo.

“O evento retribui a dedicação e o compromisso dos associados multiplicadores com a cooperativa. A Bonificação de Sementes valoriza os associados multiplicadores de tecnologia, e o Programa é mais um diferencial da Copercampos para promover maiores ganhos econômicos”, enfatiza o Diretor Presidente Luiz Carlos Chiocca.



## Profissionais do Departamento Técnico participaram de treinamento do GTC



Engenheiros agrônomos e técnicos agrícolas da Copercampos participaram no dia 10 de outubro de mais um encontro do treinamento do Grupo Técnico de Consultoria Agrícola (GTC).

A iniciativa tem o objetivo de alavancar o conhecimento sobre o manejo das grandes culturas produtoras de grãos, discutir novas tecnologias disponíveis no mercado, aprofundar os conceitos técnicos e observar na prática os seus resultados e aliar o conhecimento atual com os produtos e serviços de cada empresa para a melhor utilização e aproveitamento da tecnologia.



## Gestão de Qualidade



Ao longo do ano, o setor de Gestão da Qualidade juntamente com o apoio de cada filial, vem desenvolvendo e atualizando os procedimentos operacionais nas unidades Copercampos, o apoio e colaboração de cada funcionário está sendo fundamental para o total desenvolvimento.

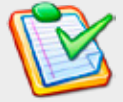
### O QUE É UM PROCEDIMENTO OPERACIONAL??

É uma descrição detalhada de todas as operações necessárias para a realização de uma tarefa, ou seja, é um roteiro padronizado para realizar uma atividade, contém instruções sequenciais das operações e a frequência de execução, especificando o responsável pela execução, listagem dos equipamentos; peças e materiais utilizados na tarefa, descrição dos procedimentos da tarefa por atividades críticas; de operação e pontos proibidos de cada tarefa; roteiro de inspeção periódicas dos equipamentos de produção.



Receituário dos produtos nos Supermercados      Procedimentos nos armazéns  
 Apoio: SESCOOP/SC      Sistema Gestão da Qualidade

## Produtos e serviços das Lojas Copercampos agora em Sananduva/RS



Com a presença de produtores rurais, autoridades, diretores e funcionários, foi inaugurada no dia 04 de outubro, a Loja Copercampos na cidade de Sananduva, Rio Grande do Sul.

A Loja Copercampos conta com os padrões de qualidade da cooperativa e espaço adaptado para melhor atender os clientes e associados. Ao todo são 400 m<sup>2</sup> incluindo escritórios e área de venda, além de 600 m<sup>2</sup> de área destinados para depósito. A unidade emprega 06 funcionários.



## Ações alusivas marcaram Dia das Crianças



No sábado dia 08 de outubro a Copercampos proporcionou uma festa especial em comemoração ao Dia das Crianças. Atividades recreativas foram realizadas em Otacílio Costa, supermercados do Centro, Bairro Aparecida e Hipper Center em Campos Novos.



## Tarde de campo movimentou produtores gaúchos



Produtores rurais da região de Sananduva/RS participaram no dia 14 de novembro do Dia de Campo Culturas de Inverno. O evento foi realizado na área experimental localizada junto a unidade de armazenagem da Copercampos em Sananduva.

Na oportunidade os produtores puderam conferir lançamentos em cultivares de trigo, cevada, forrageiras, aveia branca e aveia preta, também foram demonstradas as principais técnicas de manejo dessas culturas, e também manejo de plantas daninhas de difícil controle.

De acordo com o Consultor Técnico e Engenheiro Agrônomo da Copercampos, Fabrício Jardim Hennigen, o Dia de Campo de Inverno tem como objetivo demonstrar aos produtores e público visitante, o desenvolvimento e adaptação de cada cultura, para que os produtores possam analisar e assim escolher os melhores cultivares e manejo adequado para a região.

### Projetos do Alegria de Viver encerram atividades na 1ª Mostra Cultural



A Copercampos através do Setor de Treinamentos, responsável por coordenar os projetos sociais da cooperativa, irá realizar no dia 17 de novembro no ginásio de esportes Humberto Calgaro

em Campos Novos, a 1ª Mostra Cultural do projeto “Alegria de Viver – Revelando Talentos”.

“O objetivo desta Mostra Cultural é unir ainda mais as crianças atendidas pelo projeto “Alegria de Viver – Revelando Talentos”. Será uma noite especial que contará com apresentações de dança, judô, música, patinação, canto da melhor idade, para os participantes e familiares”, destaca Luciane Maria Batista Antunes, Coordenadora dos Projetos Sociais da Copercampos.

O projeto Alegria de Viver – Revelando Talentos, atende em Campos Novos, Campo Belo do Sul e Ituporanga aproximadamente 1.700 pessoas, em 18 entidades.

### Botas e botinas é nas Lojas Copercampos



Você procura conforto e segurança para os pés? Nas Lojas Copercampos você encontra opções em Botas e botinas, com os melhores preços e variedades. Passe em uma das Lojas Copercampos e conheça os modelos disponíveis!

### Novos funcionários



Funcionários	Setor/Filial
Adriana Falavigna	Supermercado – Capinzal
Alan Luiz Varela	Supermercado – Capinzal
Ana Kely de Carvalho	Campo Demonstrativo
Andreza da Silva	Supermercado – Capinzal
Carla Pereira Machado Sinhoratti	Supermercado – Capinzal
Charline da Silva	Supermercado – Capinzal
Daiane Carine Gasparine	Supermercado – Capinzal
Fernanda Taise Machajewski	Supermercado – Capinzal

Funcionários	Setor/Filial
Guilherme Belotto	Supermercado – Capinzal
Jociane da Silveira	Supermercado – Capinzal
Jozeane Aparecida da Luz	Supermercado – Capinzal
Luiz Antônio Carniel	Armazém – Brunópolis
Paloma Cristina de Lima	Supermercado – Capinzal
Patrícia dos Santos Infeld	Supermercado – Capinzal
Sérgio Tormem	Logística
Soraya da Silva Urmann	Supermercado – Capinzal

### Parabéns a todos e Felicidades para...



Data	Funcionário	Setor/Filial
20/10	José Padilha dos Santos	Supermercado – Bairro Aparecida
20/10	Norberto Machado Almeida	UBS – Bairro Aparecida
21/10	Cássio Tholl	Armazém Ituporanga
21/10	Cleverson Peixoto dos Santos	UBS – Bairro Aparecida
21/10	José Vilmar de Oliveira	UBS – Matriz
22/10	Altair Cezar Camargo	UBS – Matriz
22/10	Edimilson Matheus de Souza	Hipper Center
22/10	Geomar Salvatti	Granja Floresta
22/10	Valdecir Rodrigues Lisboa	Logística
23/10	Jeferson Maciel Neves	Granja Ibicuí
24/10	Ana Carolina Alves Batista	Hipper Center
24/10	Antônio Freitas Primo	UBS – Matriz
24/10	Elias Ribas	Supermercado – Centro
24/10	Elizandra Mara Cordeiro Faria	Marketing
24/10	Marcos Schlegel	Departamento Técnico
24/10	Maurício Carlos de Oliveira	Granja Floresta
24/10	Ronaldo Petronilio de Souza	Supermercado – Centro
24/10	Vilmar Rodrigues	Granja dos Pinheiros
25/10	Amarildo Ribeiro Waltrick	Armazém – Campo Belo do Sul
25/10	Thays Cristina da Cruz	Supermercado – Bairro Aparecida
26/10	Eliane Bueno Rosa Neriz	UBS – Bairro Aparecida
26/10	Gabriel Dresch Devilla	Posto de Combustíveis
26/10	José Luiz de Souza	Granja Floresta
26/10	Junior Alves de Bairro	Armazém – Anita Garibaldi
26/10	Leonardo do Aguiar	UBS – Matriz

Data	Funcionário	Setor/Filial
26/10	Luiz Alberto Silva	Supermercado – Bairro Aparecida
26/10	Oberdan Godinho de Oliveira	Armazém – Lagoa Vermelha
27/10	Adaiane Chagas Ramos	Hipper Center
27/10	Lindonei Antunes	UBS – BR 470
27/10	Lucimar Gritti Campanharo	Armazém – São José do Ouro
28/10	Darci Firmino Cardozo	Granja dos Pinheiros
28/10	Denise Fernandes de Souza	Recepção – Matriz
28/10	Gabriel da Silva Krieger	Armazém – Curitibaanos
28/10	Luis Henrique Vargas de Freitas	Supermercado – Otacilio Costa
28/10	Marcos Paulo Capelari	Financeiro
28/10	Valmir Pauli	Supermercado – Bairro Aparecida
29/10	Amilson Pasquali	Granja Ibicuí
29/10	Sonia Fernandes da Silva Tibes	UBS – Matriz
30/10	Fabiano Piroli	Financeiro
30/10	Ivonir Pereira do Nascimento	Armazém – Campo Belo do Sul
30/10	Laerte Izaías Thibes Junior	Diretor Executivo
30/10	Mauro Alcemar Guedes	Financeiro
30/10	Osmar Luiz da Silva	Granja Ibicuí
30/10	Vilmar Antônio Zotti	Logística
01/11	Cleison Vilmar Marcon	Supermercado – Centro
01/11	Juliana Aparecida Maciel Neves	Granja – Ibicuí
02/11	Adenilson Correia	Granja dos Pinheiros
02/11	Claudiomar Nicolau Alves da Silva	Granja Floresta
02/11	Marcos Moreira	Supermercado – Centro
02/11	Valmor Heller da Costa	Indústria de Rações

#### Expediente

Realização: Depto. Comunicação e Marketing Copercampos  
 Jornalista Responsável: Oséias Inácio da Silva/ Reg SC004389JP  
 Supervisão: Maria Lucia Pauli - CRA/SC 5836 - marketing@copercampos.com.br  
 Projeto Gráfico e Diagramação: Mk3 Propaganda  
 Impressão: Ourograf | Tiragem: 1.100 Exemplares



COOPERATIVA REGIONAL AGROPECUÁRIA DE CAMPOS NOVOS  
 Rodovia BR 282, Km 338, nº 23  
 Bairro Boa Vista - Campos Novos/SC  
 Fone: (49) 3541-6000 - [www.copercampos.com.br](http://www.copercampos.com.br)