



Sind • Maringá RURAL

Edição # 11 • Jan. • Fev. • Mar. • 2020

www.sindrural.com.br

Agropecuária

Soja, milho e boi,
um balanço de 2019
e as **expectativas**
para 2020



sucessão 12

Trazer tecnologia para o campo pode ser um chamariz para os jovens

pecuária 16

Grupo da Pecuária Moderna implanta a plataforma Benchmarking nas propriedades

mulher 19

Uma homenagem às mulheres que trazem o sentimento de orgulho para o campo



Nossa **FORÇA,**
O Cooperado!



A nossa responsabilidade aumenta a cada dia, mas o que nos conforta é sabermos que estamos construindo novos horizontes para o campo, sem nunca esquecer o motivo pelo qual acordamos todos os dias: o nosso cooperado.

Uma legião de pessoas, dados e informações se uniram para construir o que nos tornaríamos juntos até aqui. Estamos quase lá, e é por isso que agora o nosso papel é, além de comemorar e planejar o futuro, ficarmos atentos ao que nos espera. Um novo tempo já começou.

Muito prazer, nós somos a Cocamar.

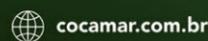
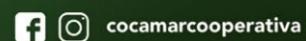
BAIXE AGORA
o app Cocamar!



Android - Google Play



iOS - App Store



Revista **SindRural** • *Maringá*

Edição # 11 • 2020



José Antônio Borghi

Presidente do Sindicato Rural de Maringá

Acompanhem
as **mídias digitais**
do Sindicato Rural
de Maringá



www.sindrural.com.br

[sindicadoruraldemaringa](https://www.facebook.com/sindicadoruraldemaringa)

[sindicadoruraldemaringa](https://www.instagram.com/sindicadoruraldemaringa)

Palavra do Presidente

Olá associados e amigos produtores. Começamos um novo ano com boas expectativas e forças renovadas. Estamos na reta final de uma boa safra, em que, mais uma vez, conquistamos boa produtividade, resultado de técnicas mais apuradas e de um manejo mais sustentável. Nesse bom momento para a agropecuária, nossa revista ressaltava como a participação de homens, mulheres e jovens juntos, no campo, é necessária. Participar é uma forma de ajudar a tomar decisões que fortalecem a categoria, gerando melhores resultados. Além das expectativas para o ano e matérias que destacam o envolvimento dos jovens e das mulheres na agropecuária, confira nesta edição as informações necessárias para declarar o seu Imposto de Renda. Mais uma vez estamos frente a frente com o fisco, momento fundamental para que o produtor esteja bem assessorado, com todas as informações do seu livro-caixa em dia, evitando riscos futuros. Como mais uma conquista para a nossa categoria, trazemos novas informações sobre o Plano Collor Rural; quais os bônus e os ônus a que o produtor está sujeito ao buscar recuperar esses valores, e os procedimentos necessários para solicitar a restituição. Juntamente com todos os membros da Diretoria, iniciamos mais um mandato com o objetivo de fortalecer cada vez mais o nosso Sindicato, buscando sustentabilidade por meio de serviços prestados com agilidade e, principalmente, com qualidade, priorizando a segurança jurídica. Por isso, convido todos os produtores a procurarem os serviços que o Sindicato oferece, sempre com profissionais capacitados. Convidamos todos a prestigiarem esses e muitos outros assuntos e curiosidades na 11ª edição da Revista SindRural Maringá. **Uma boa leitura e um forte abraço!**



06 **Matéria de capa**
Agropecuária em 2020, o que esperar?



12 **Juventude e sucessão**
Trazer tecnologia para o campo pode ser um chamariz para os jovens



15 **Posse do presidente no Sindicato Rural de Maringá**
José Antônio Borghi toma posse para o triênio 2019-2022

16 **Pecuária Moderna**
Grupo "Boi na terra do soja", juntos somos mais fortes



19 **Especial mulheres**
A Mulher e o agronegócio: um sentimento de orgulho

25 **Curiosidades**
Soja: 8 curiosidades sobre o produto mais importante da agricultura brasileira

28 **Cursos Senar**
Cursos realizados e oferecidos pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Rural

33 **Serviços do Sindicato Rural de Maringá**
Imposto de Renda Pessoa Física - IRPF 2020



+ e mais...

- 23** Eventos
- 30** Espaço do Associado
- 35** Espaço Saúde
- 36** Associado de Talento
- 38** Jurídico
- 39** Receita

EXPEDIENTE

Revista SindRural • Publicação do Sindicato Rural de Maringá • Jan. | Fev. | Mar. | 2020

Jornalista responsável Lucas Ferreira **Diagramação** Débora Schmitt - Mobi Comunicação
Coordenação geral Valdecir Mokwa e Angélica Pelisson **Revisão final** Ivoneti Catharina Rigon Bastiani e Olga Agulhon **Fotos** Sindicato Rural de Maringá, Sociedade Rural de Maringá, Faep e banco de imagens

Diretoria do Sindicato Rural de Maringá • Gestão 2019 - 2022

Presidente José Antônio Borghi **1º Vice-Presidente** João Batista Versari **2º Vice-Presidente** Julio Cesar Meneguetti **3º Vice-Presidente** João Aparecido Bortolasci **Secretária** Hasue Komura Ito **2º Secretário** Ana Cristina Versari **Tesoureiro** Marco Bruschi Neto **2º Tesoureiro** Antônio Molonha

Suplentes de Diretoria: Élio Ramos, Antonio Campagnoli, Walter Garcia de Oliveira, Orlando dos Santos, Fabio José Brambilla Chavenco, Edilson Yasuhiko Komagome, Carlos Amarildo Polotto, César Augusto Schmitt

Conselho Fiscal: Luiz Carlos Dias, Ivoneti Catharina Rigon Bastiani,IVALDO MENEGUETTE

Suplentes de Conselho Fiscal:IVALDO DE OLIVEIRA, RICARDO T. YAMAMOTO, CICERO MINEO MIZOTE

Delegado Representante: José Antônio Borghi

Suplente de Delegado Representante: Ágide Meneguette



Sind-RURAL

- Anúncios
- Sugestão de pautas
- Críticas e dúvidas

☎ 44 3220-1550

✉ sac@sindrural.com.br

🌐 www.sindrural.com.br

Conheça os benefícios em ser um associado do Sindicato Rural de Maringá



Departamento Técnico



Departamento Pessoal



Certidões Negativas de Débitos



Comissões Técnicas



Orientações ao Produtor Rural



Certificação Digital



Seguros



Eventos e Promoções



Cursos do Senar



Imprensa e Informações



Convênios

Associe-se ao Sindicato Rural de Maringá

(44) 3220-1550

🌐 sindicatorural.demaringa.com.br
sindrural@sindrural.com.br

www.sindrural.com.br

Agropecuária em 2020, o que esperar?

Soja, milho e boi: um balanço de 2019 e as expectativas para 2020

Após um 2019 com resultados gratificantes para a economia brasileira, a expectativa é de um crescimento ainda maior em 2020. Para o setor agropecuário, o aumento das exportações, principalmente da carne no mercado chinês, deu certo fôlego aos produtores.

Quando o assunto são os grãos, segundo o Deral – Departamento de Economia Rural – a safra paranaense de verão 2019/2020 pode chegar a 23,4 milhões de toneladas, valor 19% superior ao da safra anterior, quando foram produzidas 19,7 milhões de toneladas.

Na pecuária os dados também se mostram otimistas, uma pesquisa feita pela consultoria europeia GIRA indica que em 2020 o consumo de carne de aves, suína, bovina e ovina vai aumentar, alavancado pela demanda mundial em países emergentes como o Brasil, Rússia e China.

Entretanto, falar do mercado agropecuário é complicado, uma vez que existem fatores internos e externos que, em questões de horas, podem

alterar os valores, além, é claro, das questões climáticas que podem atrasar ou adiantar uma colheita.

A soja como protagonista

Nos primeiros meses do ano, a soja é a grande estrela e a safra 2019/2020 promete bater recordes. As primeiras notícias, publicadas em janeiro - início das colheitas - mostravam os riscos que o produtor corria com os atrasos na plantação devido à seca.

Diferente da safra anterior, em que o início foi benéfico e, em seguida, por problemas climáticos, ocorreram atrasos, para esta safra a falta de chuva e o excesso de calor atrapalharam o início do plantio em diversas áreas das regiões produtoras.

O produtor Otávio Perin Filho, 67, associado há mais de 10 anos, conta que a expectativa para a colheita está grande, apesar do pequeno atraso para a plantação. “Nossa chuva

demorou um pouco, geralmente eu planto no final de setembro, mas nesse ano [2019] eu plantei em outubro.” Apesar do plantio em meio ao tempo seco, o clima ajudou bastante na plantação. “Se não der chuva no começo, ela [a soja] enraíza bem, então o clima ajudou bastante. Foi meio seco no começo e agora que eu preciso de água está vindo”, revelou Otávio.

Sobre os valores, o produtor garante que desde o fim do ano passado as cotações estão favoráveis. “Tanto no ano passado quanto este ano está bom. Esse ano está até melhor.”

Em entrevista para a Agência de Notícias do Paraná, o economista do Deral, Marcelo Garrido, afirmou que a longa guerra comercial entre China e Estados Unidos, que aumentou a demanda pela soja da América do Sul, beneficia o produtor brasileiro.



Os problemas climáticos que reduziram a produção dos EUA neste ano também colaboraram para aumentar a demanda do Brasil.”

Marcelo Garrido
Economista do Deral

Até a publicação desta revista os dados da colheita de soja no Paraná mostravam que de 100% da área plantada, 68% estava colhida. Sobre as condições, 94% se encontra em boa condição, 6% em média condição. Para finalizar, 1% estão em floração, 33% em frutificação e 66% em maturação.



Depois da soja é a vez do milho

Após a colheita da soja começa o plantio do milho, a famosa safrinha. Entretanto o atraso para o plantio está gerando preocupações, e em várias regiões o plantio poderá ocorrer

fora do tempo. “Isso compromete principalmente as regiões de Cascavel e Toledo, que deveriam ter mais de 400 mil hectares plantados e, por enquanto, não atingiram 100 mil”, esclareceu o técnico do Deral Edmar Gervásio, em entrevista para o Universo Agro em janeiro de 2020.



Esse cenário pode desencadear desistências ou atrasos no plantio, aumentando os riscos frente aos fatores climáticos. **A expectativa da produção é de aproximadamente 12 milhões de toneladas, uma redução de 7% em comparação com a safra 18/19.**

Sobre os valores, registra-se um aumento de 33% comparado com o ano passado. Agora, a saca de 60 kg é comercializada por aproximadamente R\$ 40,00, enquanto em janeiro de 2019 o valor ficou próximo de R\$ 30,00. O preço atual beneficia principalmente a primeira safra e, provavelmente, da mesma forma beneficiará os contratos futuros da segunda safra. Para os produtores que estão colhendo o milho no começo do ano, esses são os dados gerados pelo Deral: de 57% da área colhida, 94% em boa condição e 6% em média condição, 21% em frutificação e 79% em maturação.

Milho 2ª Safra

O milho segunda safra deve ser o grande destaque do ano graças à demanda interna aquecida. A expectativa, nos primeiros informes do ano, é de que o consumo interno aumente 6% em relação ao ano passado, um dado que representaria um ritmo menor de exportações. Estima-se uma produção de 3,2 milhões de toneladas – 3% maior do que na safra 18/19, numa área de 348,8 mil hectares.

Quanto ao mercado internacional, há um aquecimento devido ao acordo entre Estados Unidos e China, o que diminuiu as incertezas e gerou algumas altas na bolsa de Chicago. Os norte-americanos não possuem a demanda para suprir o mercado chinês, e é



12  milhões de toneladas é a expectativa de produção em 2020

nesse momento que o mercado brasileiro pode entrar, mas ainda é cedo para afirmar isso.

Segundo relatórios do IBGE, a produção de milho esperada para

esse ano é de 92,7 milhões de toneladas, o que representaria uma redução de 7,5% em relação à produção do ano passado. Segundo relatórios do Deral, os dados para o milho 2º safra são os

seguintes: 84% da área foram plantadas, 98% em boa condição, 2% em média condição, 21% encontram-se em germinação, 78% em fase de desenvolvimento vegetativo e 1% em floração.

Entre altas e estabilidade, 2020 será o ano da pecuária?



A pecuária no ano de 2019 foi atípica até o mês de outubro, entretanto em novembro o preço da arroba do boi atingiu o maior valor da história, e foi cotada em R\$189,00, o que animou os produtores.

Quem confirma isso é o pecuarista e associado Mauro Santos Jorge, atuante no ramo há 40 anos, "O ano

passado não estava bom, mas depois que a China entrou no negócio a coisa melhorou, revolucionou para nós o mercado."

Além da participação chinesa no mercado, entre os fatores que colaboraram para o aumento do valor do boi estão o atraso na engorda dos animais decorrente da

seca em alguns períodos de 2019, menor oferta devido à baixa dos rebanhos - resultados de anos de baixa rentabilidade -, a alta no dólar com câmbio favorável, dentre outros fatores.

Para 2020, os primeiros indicadores já apostavam estabilidade, algo que foi comprovado logo nas primeiras



semanas do ano, quando a arroba estava cotada em R\$ 177,50, o que se mantinha até o momento da escrita desta reportagem.

Dentro das expectativas para esse ano, no segundo semestre, o mercado aponta para preços ainda mais altos para o boi gordo. O período é marcado pela entressafra e a maior parte da demanda interna e externa, as previsões são de preços altos para o milho e o farelo de soja e firmes para os animais de reposição.

“

Se o valor do boi não cair, vamos continuar com o patamar bom. Se cair a coisa vai ficar feia, o sal subiu, o farelo subiu, tudo subiu. Passamos três anos patinando, o que acabou com a pecuária.”

Mauro Santos Jorge
Pecuarista e associado

Produção na última década

Fonte: Deral



Milho

2017/2018	2946992,68 (t)
2016/2017	4966791,37 (t)
2015/2016	3369251,08 (t)
2014/2015	4684853,35 (t)
2013/2014	5449402,2 (t)
2012/2013	7104949,95 (t)
2011/2012	6645801,2 (t)
2010/2011	6213557,1 (t)
2009/2010	6845628,69 (t)
2008/2009	6722113,36 (t)



Soja

2017/2018	19276531,13 (t)
2016/2017	19884626,42 (t)
2015/2016	16571039,81 (t)
2014/2015	17071010,99 (t)
2013/2014	14705736,3 (t)
2012/2013	15813669,1 (t)
2011/2012	10821158,3 (t)
2010/2011	15342969,95 (t)
2009/2010	13931904,99 (t)
2008/2009	9319977,56 (t)



União feminina, força para o agro



Comissão de Mulheres

SINDICATO RURAL DE MARINGÁ

OBJETIVOS DA Comissão de Mulheres

Reunir e integrar as participantes, buscando contribuir com o aperfeiçoamento profissional, pessoal e social, incrementando o espírito associativo de livre iniciativa e resultando em ações benéficas para a sociedade.

Promover análises e estudos, pesquisas, treinamentos, debates, sugestões e assessoramentos, intensificando a integração da mulher

produtora rural, bem como das esposas, filhas e noras de produtores rurais filiados ao Sindicato.

Promover a realização de cursos, palestras, congressos, reuniões, bem como o intercâmbio junto às diversas comissões dos demais Sindicatos Rurais Patronais do Paraná, visando a ampla integração e troca de experiências, a fim de priorizar a formação e capacitação continuada e a

disseminação da união da classe empresária rural.

Convocar as produtoras rurais que empreendem a atividade agropecuária para que integrem o Sindicato Rural de Maringá, visando a união da classe empresária rural, o desenvolvimento e a valorização da atividade agropecuária e o progresso econômico, social e político do país, sobretudo na dimensão feminina.

• Plantadeiras KF
• Aplic • Pulverizadores
• Pro Solus • Monitores de plantio e tanque de tratamento

44 3266-2039 | RODOVIA PR-317 · SAÍDA PARA CAMPO MOURÃO · KM 4 · MARINGÁ-PR | WWW.AGIVA.COM.BR

Juventude e sucessão

uma realidade preocupante

Trazer tecnologia para o campo pode ser um chamariz para os jovens

Em toda empresa um dia, chega o momento de "passar o bastão" e no agronegócio não é diferente. Entretanto, quando o assunto é sucessão familiar no campo, os números são, de certa forma, preocupantes. Segundo levantamento feito pela Lavoura10, apenas um terço dos negócios chega à segunda geração e uma minoria chega à terceira.

Segundo o associado Luiz Carlos Dias, 55, o que falta hoje nos jovens é a participação nas atividades do campo. "Se não começam desde criança a participar das atividades, quando chegam aos 15 anos não têm mais aquele interesse."

Esse desinteresse pode ser fruto de várias situações, entre elas podemos destacar a falta de diálogo entre os pais e filhos, objetivos diferentes entre os sucessores, busca por outras oportunidades de trabalho fora do meio rural, distância entre a propriedade e a cidade, desconhecimento do negócio, e, principalmente, a falta de tecnologia nas atividades realizadas no campo. Alguns desses pontos são reafirmados pelo Sr. Luiz Carlos: "Eu moro em Itambé e coloquei [os filhos] para es-

tudar aqui em Maringá. Então nesta vinda, muitas vezes eles acabam ficando o dia todo. Sobra só o fim de semana, que não tem tanta atividade assim, quando vê eles vão ficando fora". Sobre a falta de tecnologia ele ainda ressalta: "Muitas vezes o trabalho manual não insere o jovem, se o produtor conseguir colocar bastante tecnologia no campo, o jovem vai se inserir."

A realidade que se segue é que hoje, em muitas propriedades, quando os responsáveis pelo negócio não conseguem mais realizar as atividades, e buscam pela aposentadoria, a propriedade acaba sendo arrendada e o legado da agricultura familiar se perde.

Apesar de todas as dificuldades, Luiz Carlos garante que está fazendo o possível para inserir os filhos na propriedade e que a sucessão por conta deles está garantida. "Eu tenho procurado levar eles na propriedade durante o período de plantio, de manejo, da colheita", disse ele. "Sempre mostrando para eles os benefícios, as vantagens da agricultura. Assim, mesmo trabalhando fora, eles darão continuidade, porque estão envolvidos".

*a jovem
no campo*



“

Muitas vezes o trabalho manual não insere o jovem, se o produtor conseguir colocar bastante tecnologia no campo, o jovem vai se inserir.”

Luiz Carlos Dias
Associado



O Sindicato e os jovens

O ingresso da juventude no campo também preocupa o Sindicato Rural de Maringá. Há 53 anos o número de associados jovens, filhos dos primeiros associados ou até mesmo os pequenos agricultores em busca do crescimento, era bem mais expressivo. Por isso, em parceria com o SENAR/PR, o programa Jovem Agricultor Aprendiz – JAA busca oferecer para os adolescentes de 14 a 17 anos, filhos de produtores rurais, formação necessária para que desenvolvam, além da criatividade, práticas para serem aplicadas nas suas propriedades. O objetivo do programa é justamente



Luiz Carlos Dias e seu filho sucessor, juntos com o presidente do Sindicato Rural de Maringá José Borghi e o tesoureiro Marco Neto

despertar e informar os jovens rurais sobre as várias oportunidades no campo, qualificando-os para que se mantenham na atividade desenvolvida pela família.

Como desafio aos filhos dos associados, e pensando em buscar novas lideranças, o Sindicato lançará este

ano a Comissão de Jovens. O objetivo é elaborar palestras, cursos e atividades que promovam a juventude no campo, não apenas com olhar comercial, mas com didáticas que mostrem a administração rural em si e os benefícios de levar adiante o trabalho aprendido com as gerações passadas.



José Antônio Borghi toma posse para o triênio 2019-2022



Soja, o grão que vale
Ouro!

Produtor rural, aplicar os recursos da colheita é uma forma de obter liberdade para trabalhar e alcançar os seus objetivos pessoais e do seu agronegócio.

Consulte nosso portfólio de INVESTIMENTOS no site investindojuntos.com.br ou procure sua agência.



No dia 18 de dezembro de 2019, no Sindicato Rural de Maringá o presidente do sindicato José Antônio Borghi, reeleito nas eleições de novembro, tomou posse para o triênio 2019 -2022. Em uma manhã de alegria, com a presença de autoridades, associados e colaboradores, tomaram posse, além do Presidente e seu vice, João Versari, o Conselho Fiscal, o Delegado

Representante, seus suplentes e os membros da Comissão de Mulheres.

O responsável por empossar os eleitos foi o associado Romualdo Carlos Faccin que, durante sua fala, destacou a importância daquele momento pois representava a solidez do Sindicato Rural de Maringá. "É uma honra poder dar posse à nova Diretoria", ressaltou em sua fala.

Ao final da cerimônia, o Presidente agradeceu às parcerias do sindicato, ressaltando que elas são fundamentais para que o setor rural continue como um dos pilares para a economia do país. Borghi ainda destacou os desafios para o novo mandato e ressaltou que a participação de todos é fundamental para que o Sindicato continue crescendo.



Grupo “Boi na terra do soja”, juntos somos mais fortes

Não é de hoje que o pecuarista precisa buscar inovações na produção, e manter-se atualizado é o caminho. Tendo isso em mente, um grupo de 15 pecuaristas - com o apoio do Sindicato Rural, da Sociedade Rural de Maringá e da Emater - buscou implantar a plataforma benchmarking em suas propriedades.

A grande missão da plataforma é simples: ela potencializa a capacidade do pecuarista em gerar resultados, tendo sido desenvolvida justamente para que o produtor possa acompanhar e comparar

os dados produtivos e financeiros

A proposta para a formação do grupo começou a ganhar forma no ano passado, após a palestra do zootecnista, autor do livro “Como Ganhar Dinheiro na Pecuária”, Antonio Chaker El-Memari Neto. Os pecuaristas presentes no evento se interessaram pela plataforma e resolveram montar um grupo-piloto, inédito no Paraná. Vale ressaltar que, nos estados que já passaram pela experiência, 97% das fazendas tiveram os resultados positivos esperados. O Comitê da Pecuária Moderna

de Maringá formou, então, o “Boi na terra do soja”, grupo de desenvolvimento para líderes de alta performance. O lançamento do projeto ocorreu em 28 de janeiro, na primeira reunião do comitê em 2020.

Fazendo uso dessa importante inovação, cada pecuarista lança mensalmente os dados de sua propriedade na plataforma benchmarking, que gera, automaticamente, os indicadores da fazenda: taxa de mortalidade, desenvolvimento dos animais, valor gasto a cada arroba produzida e a margem de lucro a partir da venda.



PLATAFORMA DE
BENCHMARKING
INTEGRA

Com o objetivo de auxiliar o pecuarista com os dados produtivos e financeiros, serão realizadas reuniões trimestrais para que o grupo possa debater os números gerados a partir da produção em suas propriedades.

Garantia de sucesso e desafios

A proposta dessa concepção é fazer com que o pecuarista entenda melhor a própria fazenda, e, principalmente, fazer com que os resultados positivos cresçam, além de mostrar onde o produtor precisa melhorar na gestão.

A proposta dessa concepção é fazer com que o pecuarista entenda melhor a própria fazenda, e, principalmente, fazer com que os resultados positivos cresçam, além de mostrar onde o produtor precisa melhorar na gestão.

É nesse aspecto que a Inttegra ressalta a importância da formação do grupo, destacando que a junção de tecnologia e educação é um dos fatores de transformação para a vida no campo, levando o produtor ao sucesso.

Com as reuniões trimestrais, os próprios pecuaristas se reeducam. A Inttegra ressalta que a dificuldade pela qual um pecuarista passa hoje pode ter sido a dificuldade enfrentada por outro no passado. Um deles, por exemplo, que obteve uma taxa de mortalidade menor que os outros,



explica quais foram os feitos para que essa taxa ficasse baixa. Às vezes podem ser práticas simples, mas que para os outros são práticas inéditas e de grande importância. A iniciativa, além dos benefícios para o produtor, busca mudar uma das realidades do Paraná, um estado que tem a agricultura como atividade dominante. Uma das finalidades da plataforma e do grupo "Boi na terra do soja" é, justamente, valorizar o pecuarista, fazer com que ele obtenha mais renda e não desista da atividade, permitindo, assim, que os filhos e os netos continuem trabalhando no ramo. Por ora, a experiência, que durará 17 meses, ocorrerá apenas na região de Maringá, justamente pelo incentivo do Comitê da Pecuária Moderna, mas já existem demandas e projetos para a expansão em outras áreas como Umuarama e Cianorte.

Valorizar o pecuarista, fazer com que ele obtenha mais renda e não desista da atividade, permitindo, assim, que os filhos e os netos continuem trabalhando no ramo.



A mulher e o agronegócio um sentimento de orgulho



"Ter um time de trabalho que entenda os porquês do que estamos fazendo é o grande passo" (Larissa Gallassini - Membro da Comissão de Mulheres do Sindicato Rural de Maringá)

No dia 8 de março, o mundo inteiro presta homenagens às mulheres. Diferente de várias datas comemorativas, a raiz do dia da mulher está ligada a importantes mudanças históricas para a sociedade. Isso porque, desde então, as mulheres começaram a lutar por seus direitos, e, hoje, ocupam cada vez mais os espaços que, antes, apenas os homens eram considerados aptos a ocupar.

Quando o assunto é agropecuária, as

porteiras estão se abrindo. Seja dentro da camionete, na lavoura, atrás da bancada do laboratório, na mesa do escritório ou até mesmo dentro de casa, as mulheres são essenciais e estão cada vez mais preparadas para lidar com o campo.

Um exemplo de mulher que lutou para garantir o seu espaço no mercado agro é Cleuza Casarotto, associada há mais de 10 anos e proprietária da Hortaliças Casarotto há 12 anos. Segundo ela, o começo



Seja dentro da camionete, na lavoura, atrás da bancada do laboratório, na mesa do escritório ou até mesmo dentro de casa, as mulheres são essenciais e estão cada vez mais preparadas para lidar com o campo.

CASA DE MADEIRA NOBRE



Av. Monteiro Lobato, 1214, zona 08, Maringá-PR

44 3028-9088 44 98434-9088 www.imobiliariaaki.com.br

Elas são lindas e confortáveis! A Aki Imóveis está trabalhando com opções de casas de madeiras de alto padrão. Elas são personalizadas conforme suas necessidades, são excelentes para chácaras, sítios, fazendas, ou ainda, para uma área gourmet na sua casa. Será um toque especial no seu lar!



dessa jornada foi difícil: "Começamos do zero. Para você ter uma ideia, na construção da fábrica fomos eu e meu esposo; ele, pedreiro; eu, servente."

Além de ajudar na construção, ela também se deparou com outras dificuldades, como a falta de maqui-

nários e mão de obra. "Tive que aprender a dirigir para fazer as entregas. Chegava ao mercado às 7h e tinha noite que 1h da manhã estava trabalhando ainda", relata Cleuza.

As dificuldades, contudo, não paravam somente na produção. Para realizar os negócios com os

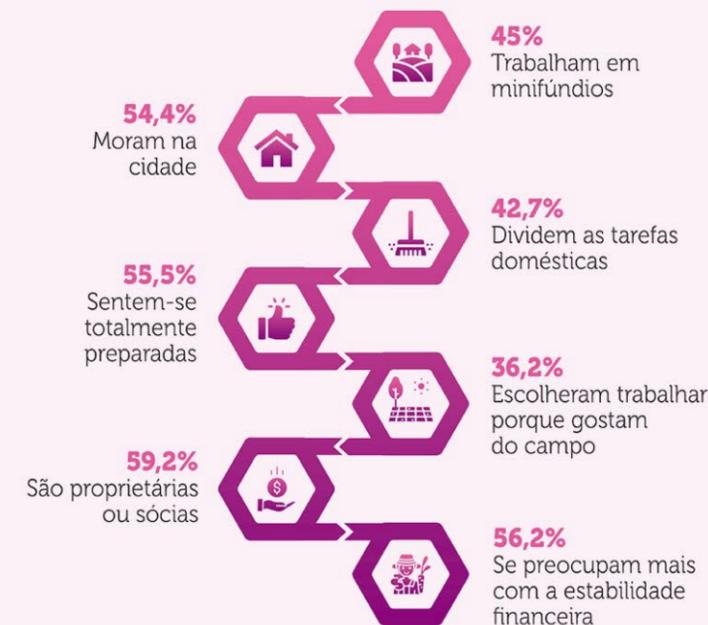
supermercados, Cleuza conta que enfrentou várias batalhas. "Várias vezes eu tive atritos com os compradores.... Machistas, né? Juntavam dois ou três compradores que queriam usar a forma deles para baixar os custos. Sempre tive que lutar, mas eu sei o quanto que eu batalhei".

O relato de Casarotto vai ao encontro da pesquisa realizada pela Associação Brasileira do Agronegócio (Abag), que consultou 301 mulheres atuantes na agropecuária. Destas, 60% possuem curso superior e 88% são independentes financeiramente. Apesar de satisfeitas com a atuação no setor, 71% afirmaram já terem enfrentado problemas motivados por atitudes machistas.

Outro ponto importante a ser destacado é que as mulheres entrevistadas para a pesquisa revelaram que sentem dificuldades para serem ouvidas ou crescerem profissionalmente. Mesmo capacitadas, elas afirmam que os homens são mais respeitados no ambiente de trabalho.

Cleuza Casarotto, entretanto, apesar das dificuldades do começo, sente orgulho da teimosia que teve. Ela revelou que o marido queria desistir, mas ela persistia: "Eu venci. Foi tudo conquistado com muito carinho e muito trabalho".

Perfil das mulheres brasileiras no agronegócio



Cleuza Casarotto na sua plantação



Mulheres da Hortaliças Casarotto



Comissão de Mulheres

“
Eu venci. Foi tudo conquistado com muito carinho e muito trabalho”

Cleuza Casarotto Associada e proprietária da Hortaliças Casarotto

Pensando na valorização da Mulher, o Sindicato Rural de Maringá criou, em 2010, a Comissão de Mulheres. Larissa Gallassini, pecuarista desde 2010, é membro e secretária da comissão. Ela conta que, nos eventos, sempre procuram abordar temas que favoreçam o crescimento pessoal da mulher,

juntamente com temas relevantes para a área rural: "Gostamos de frisar que, mesmo que a mulher não esteja propriamente com 'a mão na massa' no trabalho da propriedade, ela ainda assim pode contribuir muito de forma indireta". Para Larissa, o espaço que a mulher já garantiu e está garantindo dentro

do campo é motivo para se orgulhar: "Vejo que as mulheres estão provando ser bem competentes na administração das propriedades, pois, na grande maioria, mostram uma visão mais holística da empresa rural. Ter um time de trabalho que entenda os porquês do que estamos fazendo é o grande passo".



mulheres...

Acreditamos que diante de tantos exemplos no momento atual, de mulheres que notoriamente tem se destacado no agronegócio, a nível estadual e nacional, é de fato de grande importância que nós, saibamos que nossa participação pode e deve acontecer de maneira direta e indireta, independentemente do formato ou padrão dos negócios familiares no agro ou mesmo nas empresas rurais, as quais pertencemos.

Não é somente uma questão de participar ou não. Nossa inserção junto aos processos de trabalho no universo rural por meio de uma participação ativa (ou mesmo passiva, dependendo do nosso momento) **é fundamental para a continuidade do desenvolvimento dos negócios familiares, para a valorização de cada pessoa.**

Porém, não podemos deixar de evidenciar que muitas barreiras ainda existem, para que muitas de nós possamos ter nossos espaços, dependendo do padrão cultural onde estamos inseridas, ou, mesmo diante da falta de um conhecimento e aprimoramento mais amplo que permita tal ação. Muitas já comprovaram que são capazes. Que estas sirvam de inspiração para todas nós. Somos dotadas de grande sensibilidade, perspicácia, comprometimento e perseverança.

E diante deste contexto, nós da **Comissão de Mulheres do Sindicato Rural de Maringá**, por mais de uma década temos como grande propósito contribuir por meio da integração com nossas associadas e mulheres do setor, momentos de conhecimento, interação, desenvolvimento pessoal e profissional.

Há ainda muito trabalho a ser realizado. Mas nosso intuito é contribuir para o desabrochar de iniciativas, que contemplem um atuar de maneira eficaz e totalmente fortalecedor do desenvolvimento do setor, delas mesmas e de todos ao seu redor.

Ana Cristina Versari

Presidente da Comissão de Mulheres do Sindicato Rural de Maringá



Eventos



SAFRATEC 2020 reuniu 5,5 mil de visitantes

Nos dias 22 e 23 de janeiro, mais de cinco mil pessoas prestigiaram a 30ª edição da Safratec Cocamar, a mais importante amostra tecnológica do agronegócio regional. **Foram mais de 100 empresas com estandes, mostrando as novidades e inovações em maquinários agrícolas, implementos, equipamentos agropecuários, insumos em geral e tecnologia para a produtividade.**

Durante a abertura do evento, Norberto Ortigara, Secretário de Agricultura do Paraná, falou sobre a retomada do setor neste ano. "Nós temos a possibilidade concreta de recuperar o nível de produção no Paraná que perdemos o ano passado, por causa de clima ruim, seca, e colhermos uma safra cheia, com uma visão de mercado bastante favorável, preços até firmes para soja e milho".



NABARRO
ODONTOLOGIA E FONOAUDIOLOGIA

A Nabarro Odontologia e Fonoaudiologia conta com 23 anos de experiência, especializada nas mais diversas áreas da Odontologia e Fonoaudiologia, com destaque em **Distúrbios do Sono e Consultoria Materno Infantil.**

DR. PAULO NABARRO
Cirurgião Dentista
Especialista em Medicina do Sono
CRO 10.466-PR

Mestre e Especialista em Ortodontia, Especialista em Ortopedia Funcional dos Maxilares, Pós graduado em Medicina do Sono na EPM/UNIFESP/Instituto do Sono, com certificação em Odontologia na Medicina do Sono pela Associação Brasileira do Sono

Fonoaudiologia •
Odontologia •
Ortodontia •
Ronco e Apneia •
Invisalign •
Ortopedia Funcional dos Maxilares •

(44) 3262-2500
Rua Luiz Gama, 620, Zona 4, Maringá-PR



SHOW RURAL: em cinco dias mais de 298 mil visitantes

Entre os dias 3 e 7 de fevereiro, em Cascavel, aconteceu a 32ª edição do Show Rural Coopavel. Durante os cinco dias, o evento recebeu 298.910 pessoas, só no primeiro dia foram 47.094 pessoas, e, obteve um saldo bastante positivo, movimentando mais de R\$ 2,5 bilhões. O faturamento do evento deste ano superou em R\$300 milhões o valor do ano anterior, um aumento total de quase 10%.

Os resultados foram apresentados na sexta-feira, dia 7, o último dia do evento, pelo presidente da cooperativa Dilvo Grolli, que também anunciou a data da próxima edição do evento - 1 a 5 de fevereiro de 2021.

No dia 5 de fevereiro, terceiro dia do evento, o Sindicato Rural de Maringá, em parceria com a FAEP enviou um ônibus com 41 agricultores e pecuaristas que conseguiram ver de perto as inovações e realizar negócios.

Inauguração de Centro de Informações Turísticas de Paçandu

No dia 15 de fevereiro no distrito de Água Boa ocorreu a inauguração do Centro de Informações Turísticas (CIT), localizado na Avenida Ipiranga, 688, no trevo à esquerda - Distrito de Água Boa. **O local também será sede da Cooperativa de Produtores Familiares de Paçandu (COPROFAP).**

Elizabeth Lima, presidente da cooperativa, destacou que o espaço inaugurado é uma vitória para os produtores da região. "É uma conquista muito grande, mostrar o que produzimos. Sobre a importância do lugar ela ainda ressalta que "os produtores que não possuem condições de obter um licenciamento, podem vir e utilizar a cozinha daqui".



Soja



8 curiosidades sobre o produto mais importante da agricultura brasileira

Quando vemos uma simples semente de soja, não pensamos nas infinitas histórias e no poder econômico que aquele grão carrega. Segundo publicado pelo Boas Práticas Agronômicas,

há cerca de cinco mil anos, a soja foi levada do Oriente à Europa, e hoje é a planta mais cultivada no Brasil, onde movimenta milhões na economia e faz parte do dia a dia da maioria dos brasileiros.

AVANÇO É O AMIGO DA SUA LAVOURA
UM POTENTE PARCEIRO PARA CONTROLE
DA CIGARRINHA DO MILHO, RESULTANDO
NO AUMENTO DA PRODUTIVIDADE.

AVANÇO
RESULTADOS
COM MENOS PREJUÍZOS À NATUREZA!

CAMPOS VERDES

@sinteseagrociencia
www.sinteseagro.com.br

sintese
agro science



As primeiras menções ao grão datam de três mil anos a.C. Naquela época, era considerado sagrado, assim como o arroz, o trigo e a cevada. Dois mil anos depois, após o cruzamento de duas variedades selvagens de soja, essa oleaginosa passou a ter caráter de moeda de

Sua origem é chinesa

troca, e se tornou uma solução para o abate de animais, além de ser fonte alternativa de leite, queijo, pão e óleo. Depois da China, algumas variedades mais adequadas para o consumo humano se espalharam pela Coreia, Japão e o Sudeste Asiático.

Uma aliada da saúde

Com forte poder antioxidante, a soja ajuda no ganho de massa magra e contribui para proteger o organismo do envelhecimento causado por danos celulares. Para as mulheres na menopausa, essa oleagi-

nosa é uma alternativa natural para reposição hormonal. Além disso, consumir a soja em forma de grão ou farinha integral possibilita a absorção dos elementos bioativos, muito importantes para as mulheres.



Soja preta

O grão não existe apenas na cor amarela. A soja preta possui praticamente os mesmos nutrientes que a amarela; a única diferença está na antocianina presente em sua casca. Essa substância é um potente antioxidante,

o mesmo encontrado na uva e no açaí, e age no fígado, diminuindo a produção de gorduras. O grão pode ser consumido cozido, em salada ou na forma de farinha para ser misturada em sucos ou colocada sobre frutas.



Amiga dos intolerantes

Para os intolerantes à lactose, os produtos feitos à base de soja são altamente indicáveis. Pesquisas também associam o consumo da soja à di-

minuição de doenças cardiovasculares e à redução das ocorrências de infarto e derrame cerebral.



Roupa feita de soja?

Sim! Você não leu errado. Na China já existem pesquisas para a confecção de tecidos à base de soja. As pesquisas buscam substituir as fibras sintéticas por fibras vegetais, que

podem ser utilizadas em revestimentos, com a vantagem de serem biodegradáveis. O lado ruim: a fabricação envolve muita tecnologia, e sua comercialização ainda não é viável.

Os grandes produtores

Aqui nas terras tupiniquins, o top três em produção de soja é formado por Mato Grosso, Paraná e Rio Grande do Sul, que, juntos, em apenas um ano, produziram mais de 68,7 mi-

lhões de toneladas distribuídas em mais de 20 milhões de hectares. Outros estados que também se destacam na produção são: Goiás, Mato Grosso do Sul, Bahia e Minas Gerais.

Energia

O óleo de soja é a principal matéria prima para a produção de biodiesel. Segundo a Aprosoja Brasil, o biodiesel é composto por diesel

de petróleo e óleo extraído de várias oleaginosas. O óleo de soja representa mais de 80% da demanda total da fabricação de biodiesel no país.



Carne de Soja: uma alternativa

Vegetarianos e também fiéis devotos da Igreja Adventista do Sétimo Dia criaram, em 1922, a "carne de soja" ou proteína texturizada de soja. Eles buscavam uma alternati-

va à proteína animal em seus cardápios. Entretanto, a técnica de produção da "carne de soja" só foi desenvolvida na década de 50.



Cursos do Senar

Serviço Nacional de Aprendizagem Rural

NR 33 Espaço Confinado

Nos dias 22 e 23 de janeiro, demos início a programação de cursos para 2020. O curso, aconteceu na COCARI, em Itambé. O instrutor Rodrigo Rivalola falou sobre o trabalho em espaços confinados e destacou que "o pessoal conseguiu entender a necessidade de ter um treinamento, de saber realmente os riscos e as consequências que podem ser geradas caso não se siga os procedimentos."



Operação de drones

No dia 30 de janeiro, o instrutor Xisto Roque ensinou como utilizar drones na agricultura. O objetivo foi capacitar para obtenção de imagens aéreas com drones e respectivo planejamento de voo, tendo em vista a legislação vigente e boas práticas de segurança. Entre os benefícios da utilização de drones na agropecuária, podem-se destacar o monitoramento de lavouras por meio de imagens aéreas, a detecção de áreas atingidas por pragas, a contagem de rebanhos e até a identificação de animais perdidos.



Doma de Equinos

Entre os dias 10 e 20 de fevereiro, na Sociedade Rural de Maringá, os alunos puderam executar as técnicas para a realização da doma racional de equídeos, difundindo as boas práticas de manejo, e reforçando a ideia de que a presença de cavalos no campo é essencial e, quando adestrados, auxiliam tanto na agricultura quanto na pecuária. O curso foi aplicado pelo instrutor Rodrigo Bittencourt.



Produção Artesanal conservas, molhos e temperos



Nos dias 10 e 11 de fevereiro, em Itambé, a instrutora Renata Andrade ensinou como produzir conservas. A parceria entre o Sindicato Rural, o Senar-PR e a Cocari teve como objetivo ensinar a produzir conservas, molhos e temperos à base de vegetais, hortaliças e frutos. No curso, as alunas aprenderam a transformar um alimento natural em um produto comercial.

Cursos do Senar



abril de 2020

Para informações e inscrições: 44 3220-1550 e 99988-5052

Curso	Local	Início	Carga	Cidade
Colhedora axial - NR 31.12	Cocari	06/04	24h	Itambé
Operação de drone	Centro Catequético	06/04	24h	Itambé
Aplicação de agrotóxicos - NR 31.8	Fazenda Biotec	06/04	24h	Maringá
Tratorista - NR 31.12	Planti Center	06/04	40h	Sarandi
Básico em milho	Cras	08/04	16h	Ivatuba
NR 33 - Reciclagem	Usina Santa Terezinha	13/04	08h	Maringá
Operação de drone	Centro Catequético	13/04	24h	Itambé
Armazenista	Cocari	13/04	40h	Itambé
Introdução a informática	Cras	13/04	40h	Doutor Camargo
NR 33 - Reciclagem	Usina Santa Terezinha	14/04	08h	Maringá
Agricultura orgânica	Horta Comunitária Cidade Alta	18/04	24h	Maringá
Manejo e ordenha	Sindicato Rural	22/04	24h	Maringá
Floricultura	Cocari	27/04	24h	Itambé
Armazenista	Centro Catequético	27/04	40h	Itambé

espaço do Associado

Associado, este espaço é para você. Envie suas fotos e sugestões para [✉ imprensa@sindrural.com.br](mailto:imprensa@sindrural.com.br) ou [☎ 44 98416-1013](tel:44-98416-1013)

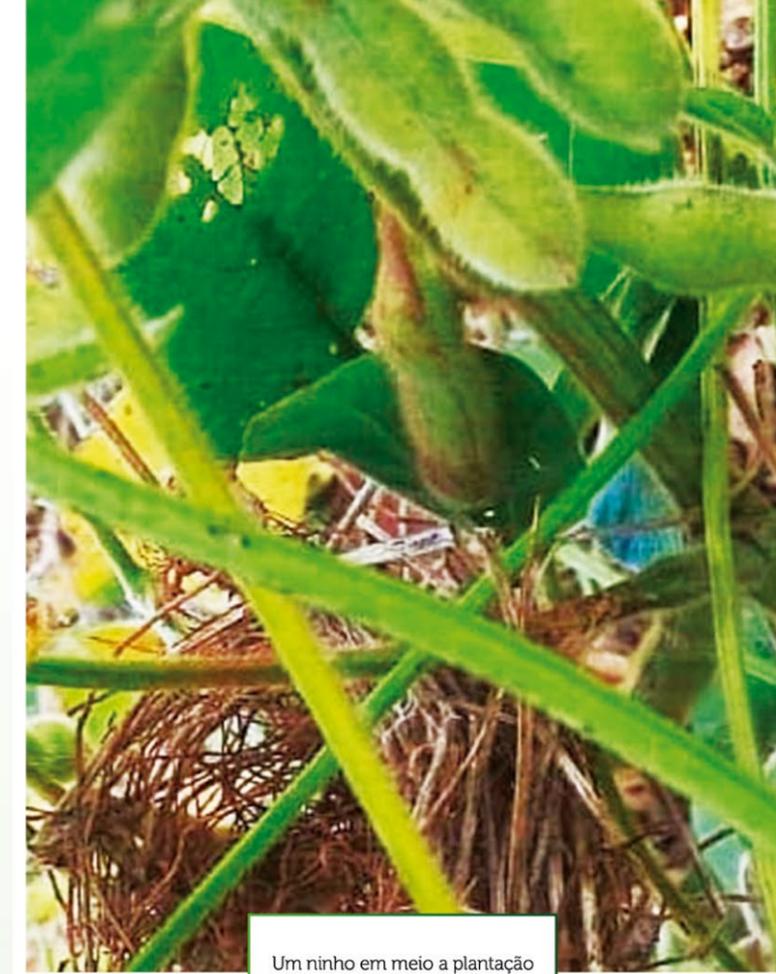
Cleber Veroneze
no término de mais
um dia de colheita



Manga de 3,1 kg
colhida na
fazenda Jacutinga,
em Ivatuba, de
Otávio Perin Filho



Simone Brambilla
aproveitando a SAFRATEC



Um ninho em meio a plantação
da **Olga Agulhon**, em Terra Boa

**João Versari e
família** conhecendo lavouras
do Grupo Antonini, em
Naviraí - MS



O início de um novo
ciclo na granja da **Mariana
Brescansin**

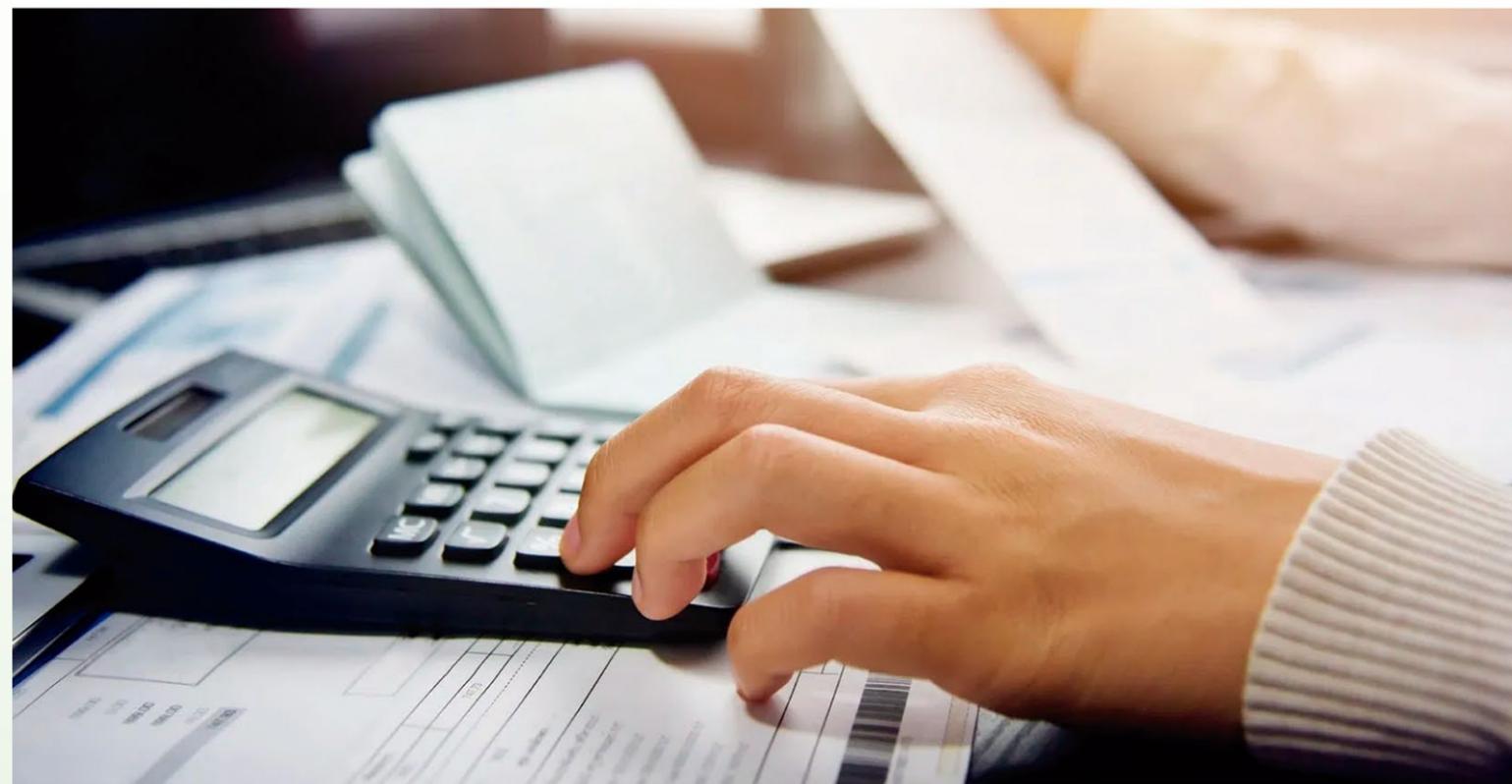
Toda a família de **Walter Garcia** participa da colheita



Resultados da boa safra do ano da propriedade de **Walter Garcia**



Imposto de Renda pessoa física - IRPF 2020



A • N • I • V • E • R • S • A • R • I • A • N • T • E • S

associados



Março

Adenilson Cruz	05
João Dolphine	07
Cesar Rogerio Visioli	09
Luiz Versari	09
Robson José Loureiro Aceti	10
Paulo Ubaldini Vier	11
Aguinelo Luiz Feltrin	11
Claudemir Paschoeto	11
Valdir Antonio Alves	11
Claudio Lopes	11
César Augusto Schmitt	13
Rui Yoshio Tamura	14
José Campagnolli	21
Nereu Meneguette	22
Robinson Vido	24
Julio Azevedo Da Rocha	25
Ermelinda Dias Conte	25
Ricardo Nunes Carreira	26
Maria Beline Brambilla	26
Ivaldo Meneguette	27
Nilso Guedes	29
Marco Junqueira Valias	29
João Aparecido Bortolasci	29
Simone Cristina Brambilla	31
Dalton Makio Komagome	31

Abril

José Osorio Brambilla	01
Antonio Pedrini	01
Luiz Fafarao	03
Felipe Augusto Sapata	04
Tiago Brambilla	06
Antonio Carlos Schreiner	06
Edineia Aparecida A. dos Santos	08
Wilson Mikio Sasaki	08
Carolina Rosa Sapata Zarza	12
Luiz Bruschi	12
Felipe Campaner Palangana	14
Ernesto Barbosa Ramos	14
Marcos Kuroda	15
Fernando José De Almeida	16
Orecio Pelisson	16
Caetano Agrario B. Cervantes	16
Abilio Bolognezi	17
Satoko Ito	17
Valter Cavalaro	22
Ursula Sabina Meyer Petry	22
Erval Borghi	23
Marcio José Campagnolli	25
Anisio Silvio Furlan	26
Gisele Visioli	28
Dulcinea Moreno Fregadolli	28
Orlando Dos Santos	29
Ivan Ramos	30

Maio

Leandro de Almeida	01
Mario Zanetti	01
Cauan Pereira Rodrigues	02
Milton Fujii	02
Antonio Candido Rodrigues	05
Mateus Sapata Alcarria	08
José Roberto de Oliveira	09
José Valentin Bianchessi	09
José Uilson Padilha	10
Orlando Meireles Didier	11
Nivaldo José Forastieri	12
Ricardo Pereira da Conceição Silva	12
Alvaro Andrade Biollo	12
Rinaldo Tironi	15
Celso Carlos dos Santos Junior	15
Francisco Okano Nakamura	15
Milton Cesar Mesquini	16
Luiz Fernando Zucchi	16
Adriana Casado Puerta	17
Pedro Garcia de Oliveira	17
Marcio Roberto Franzin	19
Luis Eduardo Ferrari Sanches	19
Mauro Nazzari	20
Evaldo Luiz Bortolasci	21
Walter Garcia de Oliveira	22
João Bedendo	22
Nilda Margarida Sala de Oliveira	22
Marcia de Andrade P. de Souza	22
Ana Paula Brambilla Constantino	25
Carlos Herold	25
Ivoneti Catharina Rigon Bastiani	28
Gilmar Curnani	30
Claudemir Herradon Rugoni	31

As pessoas físicas brasileiras devem prestar contas à Receita Federal, apurando o imposto de renda devido segundo as normas do Regulamento do Imposto de Renda. Para isso, anualmente, deverão entregar a declaração de seus rendimentos e bens, pagando o imposto devido ou apurando a restituição, se houver. As declarações do IRPF/2020, geradas pelo programa, devem ser apresentadas de 02/03/2020 até 30/04/2020.

São tributáveis pelo IRPF os rendimentos (como salários, benefícios e remuneração por serviços prestados), ganhos de capital, juros e outras rendas

(como aluguéis e direitos autorais) ou proventos (como aposentadoria).

As pessoas físicas domiciliadas ou residentes no Brasil, titulares de disponibilidade econômica ou jurídica de renda ou proventos de qualquer natureza, inclusive rendimentos e ganhos de capital, são contribuintes do Imposto de Renda, sem distinção da nacionalidade, sexo, idade, estado civil ou profissão.

São também contribuintes as pessoas físicas que recebem rendimentos de bens de que tenham a posse como se lhes pertencessem, de acordo com a legislação em vigor.

Está na hora de começar a preparar a papelada para a declaração do Imposto de Renda 2020

Obrigatoriedade

Está obrigada a apresentar a Declaração de Ajuste Anual do Imposto sobre a Renda referente ao exercício

de 2020 a pessoa física residente no Brasil que, no ano-calendário de 2019:

I) recebeu rendimentos tributáveis sujeitos ao ajuste anual na declaração, cuja soma foi superior a R\$ 28.559,70, tais como rendimentos do trabalho assalariado, não assalariado, proventos de aposentadoria, pensões, aluguéis, atividade rural;

II) recebeu rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte, cuja soma foi superior a R\$ 40.000,00;

III) realizou em qualquer mês do ano-calendário:
- alienação de bens ou direitos em que foi apurado ganho de capital, su-

jeito à incidência do imposto; ou operações em bolsa de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas;

IV) teve a posse ou a propriedade de bens ou direitos, em 31/12/2019, inclusive terra nua, cujo valor total foi superior a R\$ 300.000,00;

V) passou à condição de residente no Brasil e encontrava-se nessa condição em 31 de dezembro;

VI) No caso de atividade rural, com o preenchimento do Demonstrativo da Atividade Rural:
- obteve receita bruta superior a R\$ 142.798,50; ou
- pretenda compensar, no ano-calendário de 2019 ou posteriores, pre-

juízos de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2019;

VII) optou pela isenção do imposto sobre a renda incidente sobre o ganho de capital auferido na venda de imóveis residenciais, cujo produto da venda seja aplicado na aquisição de imóveis residenciais localizados no país, no prazo de 180 dias contados da celebração do contrato de venda, nos termos do art. 39 da Lei nº 11.196, de 21 de novembro de 2005.

Consulte o Contador do Sindicato Rural de Maringá, André Ricardo, para mais informações. Entre em contato pelo (44) 3220-1550

Documentos necessários para o IRPF 2020

- Declaração de 2019, ano-calendário 2018
- Extratos de poupança e contas correntes com saldos em 31/12/19
- Extratos de aplicações financeiras com saldos em 31/12/19
- Comprovantes de recebimentos de dividendos em 2019
- Contratos de financiamentos urbanos e rurais
- Extratos de conta gráfica de financiamentos de 01/01/19 a 31/12/19
- Comprovantes de pagamentos à Previdência Social
- Notas fiscais de compra e venda de produtos agropecuários
- Notas Fiscais e/ou Recibos de construções/benfeitorias
- Extratos de entrega e compra de produtos em cooperativas
- Extratos de participação societária em cooperativas
- Estoques de gado e produtos agrícolas em 31/12/19
- Notas Fiscais e/ou Recibos de compra ou venda de veículos ou máquinas urbanos ou rurais
- Escrituras públicas/contratos de compra ou venda de imóveis
- Recibos de despesas com instrução (escolas, faculdades, etc.)
- Recibos de despesas com convênios da área da saúde
- Comprovantes de recebimentos de aposentadoria
- Recibos de pagamentos ou de recebimentos de aluguel
- Nome, data de nascimento e CPF dos dependentes

Você sabia que o álcool é considerado um dos vilões do emagrecimento?

Quando falamos em emagrecimento, logo nos vêm à mente apenas os alimentos mais calóricos como os inimigos da perda de peso e, consequentemente, da nossa saúde. Mas você sabia que o álcool também é considerado um vilão no processo de emagrecimento? É comum pacientes chegarem ao consultório nutricional, e relatarem que estão seguindo todas as orientações da nutricionista, mas não estão conseguindo perder peso. O problema é que a pessoa pode até seguir todas as orientações nutricionais e praticar exercícios físicos, mas se não cortar o álcool, o processo será muito mais difícil. Isso porque o álcool é muito calórico. De acordo com a Associação Norte-Americana do Coração, beber muito álcool pode aumentar os níveis de algumas gorduras no sangue (triglicérides). O hábito também pode causar hipertensão arterial, insuficiência cardíaca e aumento na ingestão de calorias, o que pode levar à obesidade e aumento do risco de diabetes.

Emagrecimento versus álcool

E quando falamos de emagrecimento, no caso do álcool, o problema é a

densidade calórica, índice glicêmico (quantidade de açúcares) e facilidade de consumo. Em um copo de cerveja, há uma quantidade calórica que equivale a um prato de uma boa refeição. Por conta de seu efeito metabólico, bebidas alcoólicas de qualquer espécie têm a capacidade de bloquear e reverter o processo de emagrecimento com muita eficiência. Daí a importância de orientar corretamente o paciente a praticar atividades de lazer, as quais podem aumentar significativamente a eficiência de um programa alimentar destinado à perda de peso, uma vez que esses hábitos melhoram também a qualidade de vida. Essa é a responsabilidade do profissional que vai orientar o indivíduo: fazer com que ele se comprometa com seu programa alimen-

tar sem perder os prazeres da vida, apenas substituindo um hábito pelo outro. O que é necessário que o indivíduo entenda é que, às vezes, recursos compensatórios, como uma bebidinha aos finais de semana, podem jogar fora todo o esforço de uma semana inteira, sendo muito pior que o excesso de alimentos. Daí fica a pergunta...

O que vale mais: seus sete dias de esforço na alimentação ou um copo de bebida alcoólica?



MagraSS®
Emagrecimento Saudável & Estética de Resultado

Fabiana Franzini Brianezi
Nutricionista da MagraSS
A maior rede de emagrecimento saudável da América Latina





Associada de talento *Artesanato*



Uma diversificada arte milenar, o artesanato refere-se a todo tipo de trabalho manual em que mais de 80% da peça é feita pelas mãos do artesão, que transforma a matéria prima, seja ela qual for, em arte. Verdadeiras obras de arte, as peças produzidas pelo artista normalmente refletem a relação dele com o ambiente onde vive.

Assim é o trabalho de **Márcia Pedrini** uma artesã de mão cheia. Márcia é associada do Sindicato Rural há 10 anos, mora em Itambé, a 40 quilômetros de Maringá e há oito anos realiza um lindo trabalho artesanal. A artesã trabalhou como professora durante 27 anos; hoje, já aposentada da sala de aula, ajuda o marido na parte administrativa da fazenda e atua em trabalhos voluntários na igreja.



Ela conta que buscava realizar alguma atividade a mais, diferente de tudo o que já tivesse feito. "Comecei a ver uns trabalhos de patchwork e achei interessante. Pensei em fazer umas peças, comprei uma máquina de costura e me matriculei num curso." Mas logo no começo do curso, a professora de Márcia sugeriu que ela não tinha muita habilidade, e seria melhor que procurasse outra atividade. Depois desse episódio, os materiais e a máquina ficaram guardados por um ano.

Foi durante uma visita à Feira das Nações que ela conheceu Solene Santana Wolf, que estava expondo seus trabalhos. Márcia então perguntou

se ela oferecia aulas. A partir daí, a máquina e a caixa de materiais saíram do armário, e ela era só alegria. "Ficava muito feliz a cada peça terminada. Aprendi várias técnicas e o gosto pela arte", revela Pedrini.

Desde então ela não parou mais, sempre que pode aprende alguma coisa nova. "Tem sempre algo novo aparecendo. Gosto de visitar as feiras, ver modelos novos, inovação na tecnologia das máquinas e tudo mais". Para aqueles que têm interesse, Dona Márcia indica a prática do artesanato, mas deixa um alerta: "Cuidado... pois causa dependência e também contágia", finaliza ela com alegria.



Compartilhe seu
talento conosco
Envie sua sugestão para
imprensa@sindrural.com.br



Plano Collor Rural: chegou a hora

É de amplo conhecimento que os produtores rurais que contrataram operações de crédito rural em que o saldo devedor foi corrigido em março do ano de 1990 pelos índices da poupança, têm direito ao recebimento da diferença significativa paga a mais. Isso porque uma Ação Civil Pública foi proposta contra o Banco do Brasil e o Banco Central, de forma que o julgamento foi favorável, beneficiando todos os produtores rurais que contrataram operações com tais características. O valor a que os produtores têm direito é de uma diferença de 43,04% da correção do saldo da operação em março de 1990, valor que deverá ser corrigido e acrescido de juros, conforme decidido. Contudo, como a ação não chegou ao fim, ainda há possibilidade de mudanças, uma vez que todos os recursos devem ser julgados e analisados. De toda forma, nesse momento, já é possível propor o pedido de cumprimento da decisão (será uma ação autônoma com base da referida decisão da Ação Civil Pública), buscando o recebimento do valor a que o produtor tenha direito. O risco ficará por conta de eventual mudança no entendimento atual (após o julgamento de todos os recursos), o que pode gerar a obrigação daquele que entrar com a ação



de pagar a chamada sucumbência, ou seja, o pagamento de honorários para o advogado da outra parte (que, em regra, varia de 10% a 20% sobre o valor pretendido), além das custas e despesas com o processo. O primeiro passo é notificar o Banco do Brasil e o Banco Central para que forneçam cópias das cédulas e os respectivos extratos (conforme determinado na própria ação) para que o cálculo dos valores possa ser elaborado a fim de instruir a futura ação. O produtor também poderá ter

acesso às cópias das operações junto ao Cartório de Registro de Imóveis (por obrigação legal deve manter as cópias em arquivo) da localidade em que os recursos das operações foram aplicados. Em caso de falecimento do titular da operação de crédito, os herdeiros poderão exercer o direito ao ressarcimento. Assim, é recomendável que os produtores procurem informações a respeito de eventual direito ao ressarcimento e analisem sobre o melhor momento para a propositura da respectiva ação.

SL SCHWINGEL & LAMONICA
ADVOGADOS ASSOCIADOS

A Schwingel & Lamonica Advogados Associados é uma advocacia especializada no direito bancário e do agronegócio

Fábio Lamonica
Pereira

Advogado em Direito Bancário e do Agronegócio
lamonica@lamonica.adv.br



mêni
da Marta



Leitão
recheada

ingredientes

- Leitão de 12kg (temperada à gosto)
- 50g de azeitona preta e 50g verde
- 1 lata ervilha
- 1 lata milho (ou duas espigas cozidas)
- 1 cebola branca picada
- 8 xícaras de arroz cozido e frio
- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 500g de bacon picadinho e frito
- 600g de carne de porco moída e refogada
- 600g de farinha de rosca
- Uvas passas branca e preta sem semente
- Manteiga

modo de preparo

Refogue a cebola na manteiga e adicione a carne de porco refogada, o peito de frango, o bacon, o milho, a ervilha e as uvas passas. Desligue o fogo e coloque a farinha de rosca. Para rechear, alterne a farofa e o arroz até encher a leitão. Feche a leitão colocando palito de espetinho e amarre com um barbante.

Dica: se desossar a leitão, tirando os ossos da costela, caberá mais recheio.



Marta Jordão Volpato, esposa do associado João Pedro Volpato. Associados desde 2005. Residem em Sarandi.



Anuncie com a gente

Circulação

Maringá, Floresta, Itambé, Sarandi, Doutor Camargo e Ivatuba

Distribuição

Associados do Sindicato, produtores rurais, cooperativas, instituições financeiras e de ensino, Sindicatos e Sociedades Rurais do Paraná e comércios



Mídias Digitais

Todos os anunciantes da Revista SindRural ganham espaço nas mídias digitais do Sindicato Rural de Maringá, com divulgações mensais de sua marca e anúncios



- ✉ sac@sindrural.com.br
- 🌐 www.sindrural.com.br
- ☎ 44 3220-1550 | 44 98416-1013
- 📘 [sindicatoruraldemaringa](https://www.facebook.com/sindicatoruraldemaringa)
- 📷 [sindicatoruraldemaringa](https://www.instagram.com/sindicatoruraldemaringa)