



Jornal da

Complem

ANO XXVII - Nº 260 - FEVEREIRO/2011  
MORRINHOS - GO

# Reunindo com associados para esclarecer e consultar

*O diretor Comercial, Sérgio Penido, o presidente Joaquim Guilherme e o diretor de Produção, Jânio Matias, que durante as reuniões de trabalho abordam temas que serão discutidos e votados na Assembléia do dia 31 de março.*

O Conselho de Administração e os técnicos do Dnac (Departamento de Negócios e Assessoria ao Cooperado) vêm se reunindo, desde o mês passado, com associados e familiares em diversas regiões da área de ação da Complem. A primeira reunião de 2011 foi realizada dia 19 de janeiro, na Capela da Formiga. Também no mês passado, um segundo encontro foi realizado com associados da Filial de Edealina. Neste mês foram realizadas reuniões de trabalho com associados de Rio Quente, Pontalina e Água Limpa. São ao todo 8 encontros até a Assembléia Geral Ordinária, dia 31 de março. O objetivo, com esses oito encontros, é consultar os associados para que sua vontade possa ser respeitada. Quer dizer, as reuniões continuam tendo um caráter técnico, além de contar com importantes esclarecimentos do Conselho de Administra-

ção em relação aos planos para o futuro da Cooperativa. As reuniões estão funcionando como uma pré-assembléia, de forma que todos estejam mais bem inteirados dos assuntos, tendo prazo suficiente para refletirem sobre cada um deles e decidir o caminho a seguir. Dessa forma, acreditam os membros do Conselho de Administração, no dia da Assembléia, os associados poderão decidir com mais tranquilidade e essa decisão refletir verdadeiramente o desejo da sociedade. Mais detalhes na página 03.

**Associados das regiões Formiga, Bom Jardim das Flores, Santo Antônio e Lajeado prestigiaram a primeira das oito reuniões de trabalho, que funcionam como uma pré-assembléia, tendo prazo suficiente para refletirem sobre cada um dos assuntos e decidirem o caminho a seguir.**



## Vincão, o novo equipamento adquirido pela Cooperativa

Continuam abertas as inscrições para uso de ensiladeiras dentro dos trabalhos de confecção de silagem. As inscrições podem ser feitas no Dnac, lembrando mais uma vez que não se trata de uma reserva, mas tão somente uma inscrição para o Departamento de Negócios e Assessoria ao Cooperado colocar em ordem o aluguel dos equipamentos. Agindo assim, a Cooperativa pode atender todos os associados, de acordo com as necessidades de cada um. E, ao fazer a inscrição, informe a data de plantio de sua lavoura. O empréstimo tem como prioridade os cooperados que estiverem entregando toda a produção leiteira na Cooperativa.

A Complem dispõe ainda de 4 sulcadores e de uma semi-adubadeira. O equipamento, adquirido recentemente pela Cooperativa, é conhecido como vincão e serve para espalhar calcário ensacado e fazer adubação de cobertura, seja na cana, capim, milho ou sorgo. Os interessados devem fazer reserva do vincão no Dnac.

previnem a anemia e melhoram a concentração. Abaixo, algumas das peculiaridades do líquido branco que muita gente nem desconfia.

## Proteína da boa

O leite oferece proteína de altíssima qualidade, que é muito bem aproveitada no nosso organismo. Esse nutriente é fundamental para a construção de tecidos e, por isso, colabora para a beleza dos cabelos, das unhas e da pele. Sem falar que ajuda a preservar os músculos. Estudos recentes mostram ainda uma ligação entre os aminoácidos do leite, ou seja, suas partículas proteicas, e a redução da pressão arterial.

## Mix vitaminado

A vitamina A, que protege os olhos, também faz parte da composição dessa bebida. Lá estão também as vitaminas B2, fundamental para a produção de energia, e B12, que atua no combate à anemia e ajuda a melhorar a concentração, a vitamina D, fundamental para a saúde óssea e que todo mundo associa tanto ao sol, é outra que dá as caras no leite. Mais um ponto para ele, uma rara fonte (quando se fala em alimento) dessa substância.

## Minerais aos montes

Para enriquecer a lista de superpoderes do suco leitoso, vale mencionar nutrientes menos conhecidos, como o zinco e o selênio. O primeiro fortalece o sistema imunológico e favorece a cicatrização. Já o selênio tem ação antioxidante, isto é, contribui para a integridade celular. E, claro, não para falar dessa bebida sem mencionar o cálcio. A absorção do mineral por meio dela é muito boa. Pois ainda que muitos vegetais, como é o caso do brócolis, contenham grandes quantidades do nutriente, nem sempre ele é tão bem aproveitado no nosso organismo. Para não desperdiçar essa riqueza, distribua o consumo do leite ao longo do dia. Estudos mostram que a absorção dos nutrientes da bebida e seus derivados é melhor em pequenas porções.



*Todos os tipos de leite têm potencial de hidratar e recompor os músculos e quanto menor o intervalo entre a ingestão e o término da atividade, melhor a resposta do corpo ao exercício.*

### Todos os tipos de leite têm potencial de hidratar e recompor os músculos

Quanto menor o intervalo entre a ingestão das proteínas do leite e o término da atividade física, melhor a resposta do corpo ao exercício. De acordo com os pesquisadores todos os tipos de leite têm este potencial de hidratar e recompor os músculos. O que muda entre um e outro é o tempo de absorção no organismo.

### Propriedades vão muito além do cálcio

Não fosse o bastante esbanjar o mineral dos ossos, o leite ainda é farto em vitaminas que protegem os olhos,

# leite

## Hidrata mais que a água

Após praticar exercícios é comum o atleta recorrer a um copo de água, certo? É, mas pesquisadores de Campinas, no interior de São Paulo descobriram que o leite contribui mais que qualquer outra bebida no treinamento.

Mais do que vontade, o nosso corpo sente a necessidade de repor o líquido perdido durante os exercícios. Um estudo desenvolvido no Reino Unido concluiu que o leite magro é mais eficiente na reidratação do que a água ou qualquer isotônico, bebida normalmente usada para repor líquidos e sais minerais. A professora de nutrição da Unicamp (Universidade de Campinas), Maria Teresa Bertoldo explica porque isso acontece. "O isotônico dilui pouquinho o sangue, a água dilui mais ainda e rapidamente o atleta já sente vontade de

urinar e acaba perdendo a quantidade de líquido que ele ganhou. O leite tem uma digestão mais lenta e faz com que gradativamente ele seja liberado no estômago e melhore a hidratação como um todo", diz ela, que é pesquisadora do Instituto de Alimentos.

A proteína do soro do leite também ajuda na regeneração do músculo lesionado durante a atividade física. "A função dela é ser uma caçadora de radicais livres, que são os vilões do nosso organismo porque atacam as células e promovem doenças como o câncer. Ela dentro do organismo vai sequestrando os radicais livres que estão circulando na corrente sanguínea e com isso evitará uma série de danos para o organismo", explica a pesquisadora da Unicamp.

## COMPLEM - COOPERATIVA MISTA DOS PRODUTORES DE LEITE DE MORRINHOS

Avenida Professor José do Nascimento, 285-A  
Morrinhos - Goiás  
CEP: 75650-000  
Fone: (64) 3417-1225  
Fax: (64) 3416-2390  
www.complem.com.br  
complem@complem.com.br

### CONSELHO ADMINISTRAÇÃO

### CONSELHO EXECUTIVO

**Presidente**  
Joaquim Guilherme B. de Souza  
**Diretor Comercial**  
Sérgio de Oliveira Penido  
**Diretor de Produção**  
Janiuzan Alves Matias

### CONSELHO VOGAL

1º Sandra Márcia Felipe  
2º Feliciano Moura Ribeiro Neto  
3º Divino Pires Ferreira  
4º Ênio Natal Alves de Moura  
**Suplentes**  
Vinícius Romano Cândido  
Luiz Fernando Della Corte

### CONSELHO FISCAL

Carlos Roberto de Ávila  
Edson Luís Ribeiro  
Jorge Rodrigues Sobrinho  
**Suplentes**  
Wellington Dias Fernandes  
Zulmiro Avelino Vieira  
Éber Inocêncio de Oliveira

### JORNAL DA COMPLEM

**Contatos**  
(64) 3417-1231  
jornaldacomplem@complem.com.br  
**Tiragem**  
3.000 Exemplares  
**Redação, fotografias, edição**  
Assis de Lima Ribeiro

### Programação visual

Luís Grossi  
**Impressão**  
Gráffset Gráfica e Editora  
**Representação Comercial**  
Agromídia Desenvolvimento de Negócios Publicitários  
(11) 5092-3305  
jorge@agromidiapubli.com.br

## REUNIÕES DE TRABALHO

# Complem volta a se reunir com associados nas comunidades

mente para o Conselho, que tem como proposta estar cada vez mais próximo daqueles que são os legítimos donos da Cooperativa: os associados. As duas primeiras reuniões foram realizadas em Água Limpa, uma na fazenda do associado Valcilon Romes Brito, na Região Lajeado e a outra na Capela do Barreiro. No dia 27 de julho, a equipe se

reuniu com associados da região da Marcelânia. No dia 13 de agosto, a região visitada foi a da Filial de Rio Quente. Nos dias 8 e 16 de setembro a equipe se reuniu com associados das Filiais de Edealina e Caldas Novas respectivamente. No mês de outubro foram realizadas reuniões em Indiará e Corumbaíba, fechando então o calendário de reuniões em 2010.

Nas comunidades visitadas, a equipe do Dnac tentou aliar a prática dos produtores com a técnica desenvolvida pelo palestrante, já que às vezes uma simples mudança de proceder pode alterar para melhor todo um sistema de produção.

## A opinião de associados

É evidente a satisfação dos associados e familiares em receber, em suas próprias comunidades, técnicos do Dnac e membros do Conselho de Administração, podendo ouvir o que eles têm a dizer e igualmente interagir, questionando, fazendo críticas e trazendo sugestões. Quer dizer, a participação de cada um é fundamental, então vejamos a opinião de três associados que participaram da reunião na Capela da Formiga.

### Mauro César A. da Silva Fazenda Bom Jardim das Flores

“A reunião, dentro da proposta, foi muito proveitosa e é, sem dúvida, uma ótima iniciativa do Conselho de Administração de transformar as reuniões de trabalho nas comunidades em um encontro que funcione como uma pré-asmbléia”.

### Welinton Marcos Dias Fazenda Terra Sertaneja

“Essa é a primeira vez que participo de uma reunião da Cooperativa. Nunca tenho tempo. Mais dessa vez os horários bateram e para mim foi uma imensa satisfação ouvir os diretores falarem do futuro que eles sonham para nossa Cooperativa. Gostei muito também quando o Presidente comentou que a Cooperativa sempre buscou formas para o produtor crescer da porteira para dentro. É verdade: o desenvolvimento da atividade leiteira aqui está diretamente associado à existência da Complem”.

### Waiser Dias Barbosa Fazenda Vera Cruz

“Fiquei muito satisfeito com a iniciativa do Conselho de Administração de vir até nossa comunidade esclarecer sobre tantos assuntos importantes e que farão parte da pauta da Assembléia de 31 de março. É uma forma de consulta para que a decisão de cada um de nós seja respeitada”.



O agrônomo Leonardo Daniel, durante a parte técnica da reunião de trabalho, expondo aos participantes como confeccionar silagem de milho.

Dando sequência às reuniões de trabalho nas comunidades rurais onde residem associados, o Conselho de Administração e os técnicos do Dnac (Departamento de Negócios e Assessoria ao Cooperado) vêm se reunindo, desde o mês passado, com associados e familiares em diversas regiões da área de ação da Complem. A primeira reunião de 2011 foi realizada dia 19 de janeiro, na Capela da Formiga, que contou com a presença de associados e familiares das regiões Formiga, Bom Jardim das Flores, Barreiro, Santo Antônio e Lajeado. Também no mês passado, um segundo encontro foi realizado com associados da Filial de Edealina. Neste mês foram realizadas reuniões de trabalho com associados de Rio Quente, Pontalina e Água Limpa, além da reunião bimestral, que acontece na última sexta-feira dos meses pares, sendo que a 5ª reunião bimestral será realizada no dia 25 de fevereiro. Para o mês que vem já estão programadas diversas reuniões nas comunidades.

Confecção e uso de silagem é o tema técnico dessas reuniões. São ao todo 8 encontros até a Assembléia Geral Ordinária, dia 31 de março. O objetivo, com todo esse número de encontros, é consultar os associados para que sua vontade possa ser respeitada. Quer dizer, as reuniões continuam tendo um caráter técnico, além de contar com importantes esclarecimentos do Conselho de Administração em relação aos planos para o futuro da Cooperativa. Na verdade,

as reuniões estão funcionando como uma pré-asmbléia, de forma que todos estejam mais bem inteirados dos assuntos, tendo prazo suficiente para refletirem sobre cada um deles e decidirem o caminho a seguir. Dessa forma, acreditam os membros do Conselho de Administração, no dia da Assembléia, os associados poderão decidir com mais tranquilidade e essa decisão refletir verdadeiramente o desejo da sociedade.

No final do evento é feito o sorteio de dois detergentes espumantes, alcalino clorado e ácido. Há sorteio ainda de um aparelho para cerca elétrica e um rolo de arame liso.

Associados, familiares e funcionários de fazendas produtoras prestigiam o encontro cooperativista, que conta sempre com a presença do presidente Joaquim Guilherme, do diretor Comercial, Sérgio Penido e do diretor de Produção, Jânio Matias, fazendo importantes esclarecimentos sobre os planos para o futuro da Complem. Também prestigiam os encontros cooperativistas, conselheiros vogais e fiscais.

## Um trabalho bem sucedido desde o ano passado

As reuniões de trabalho nas comunidades vêm sendo realizadas desde meados do ano passado. Foram ao todo, nove encontros dessa natureza com um balanço muito positivo para todas as partes envolvidas, principal-



Durante o evento são sorteados vários brindes. O diretor Sérgio entrega para Wanderley da Silva aparelho para cerca elétrica...



...já o presidente Joaquim Guilherme entrega ao associado Welinton Marcos embalagem de 2 litros de detergente espumante alcalino clorado...



...enquanto o diretor de Produção Jânio entrega embalagem de 2 litros de detergente espumante ácido ao associado Rildo Faleiro e bola de arame liso à associada Irani Ferreira da Silva.



## A Complem em contato direto com cooperados e consumidores

Por ser uma Cooperativa consolidada e por ter uma forte presença em toda a Região Centro Oeste, a Complem investiu fortemente em publicidade no ano que passou e abriu um canal para o contato direto com os seus clientes e cooperados. Com a criação do SAC, dois canais são disponibilizados, sendo um eletrônico através de [sac@complem.com.br](mailto:sac@complem.com.br) e outro através do **0800-6486400**. O serviço será divulgado nas embalagens dos leites, queijos, doce, fruit, enfim, em todos os produtos industrializados pela Cooperativa.

O objetivo é fortalecer o relacionamento do consumidor com a marca Compleite e, ao mesmo tempo, facilitar a comunicação entre a Cooperativa e o seu Cooperado de forma simples e gratuita, através do **0800-6486400** ou através do endereço eletrônico [sac@complem.com.br](mailto:sac@complem.com.br)

“Nossos lácteos são consumidos em praticamente todo o Estado de Goiás e fora dele. Ao mesmo tempo contamos com atendimento a produtores de leite cooperados em mais de 12 municípios. Por isso, acreditamos que é extremamente importante manter um contato direto junto aos consumidores e cooperados. Nosso atendimento é direto, sem os processos burocráticos de empresas que utilizam a URA-Unidade de Resposta Automática como ferramenta de atendimento, ou seja, não deixamos nenhum cliente sem um atendimento simples e eficaz”, comenta o presidente Joaquim Guilherme.

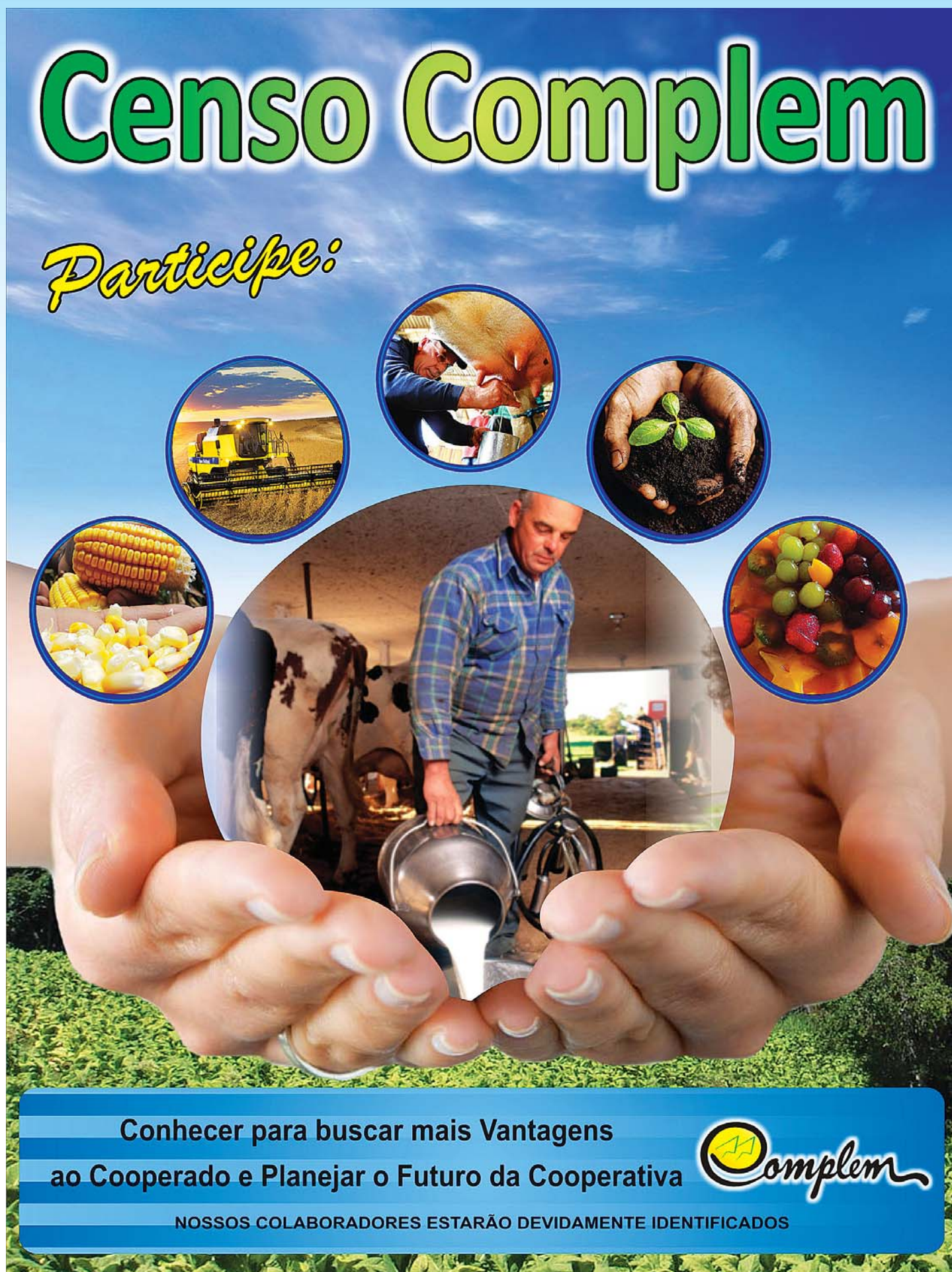
Criada em 1978, a Complem industrializa e comercializa leite e derivados em toda região sul de Goiás, Goiânia, Brasília e Triângulo Mineiro. Em 2010, recebeu da Organização Jaime Câmara, o prêmio Pop List como a Cooperativa de leite mais importante do Estado.

### Vacinação contra brucelose

Apenas profissionais credenciados junto a Agência Rural estão autorizados a realizar vacinações contra a brucelose. A empresa Apoio Rural possui técnicos especialmente treinados para essa atividade, cobrando uma pequena taxa: 3 reais/cabeça (sendo R\$ 1,50 subsidiado pela Cooperativa) + medicamento + quilometragem para gado de leite. Se for gado de corte são cobrados 2 reais/cabeça + medicamento + quilometragem. A vacina contra a brucelose, assim como todo serviço prestado pela Apoio Rural para cooperado ativo pode ser debitado em leite. A brucelose é uma doença caracterizada por provocar aborto e, claro, muitos prejuízos no bolso do produtor rural. Apenas as fêmeas de 3 a 8 meses são vacinadas.

## Alô, alô Cooperativa!

Notícias da Cooperativa, reportagens sobre a pecuária leiteira, entrevistas com associados, funcionários e Conselhos de Administração e Fiscal, matérias especiais com os principais temas relacionados ao cooperativismo. Há 15 anos, os associados contam com um canal de informação desenvolvido pelo Departamento de Comunicação da Complem. É o Programa da Complem, que vai ao ar todo sábado, às 17h, pela Integração News FM. Produção e apresentação: Assis de Lima Ribeiro.



# Censo Complem

*Participe!*

**Conhecer para buscar mais Vantagens  
ao Cooperado e Planejar o Futuro da Cooperativa**

NOSSOS COLABORADORES ESTARÃO DEVIDAMENTE IDENTIFICADOS

