



# SICOOB

## Credivertentes



JORNAL DO SICOOB CREDIVERTENTES | ABRIL/MAIO/JUNHO 2015

Nº 88 | Ano 18

ALFREDO VASCONCELOS | BARBACENA | CONCEIÇÃO DA BARRA DE MINAS | CORONEL XAVIER CHAVES | DORES DE CAMPOS | IBERTIOGA | ITUTINGA | MADRE DE DEUS DE MINAS  
MERCÊS DE ÁGUA LIMPA | MORRO DO FERRO | NAZARENO | PRADOS | RESENDE COSTA | RITÁPOLIS | SÃO JOÃO DEL-REI | SÃO TIAGO

Participação, aprendizado e comunicação marcam eventos da Credi neste semestre

Página 04

Nutricionista confirma: o Inverno traz mais fome, sim. Mas você não precisa exagerar por isso

Página 06

# Dia

# C

# hega a Prados!

Página 05

Você não pode prever o futuro. Mesmo assim dá para cuidar dele. Mostramos como

Página 07

Sabores & Saberes: a receita literária que deu certo

Página 08



### Quando o empreendedorismo (res)surge das cinzas

O fogo levou embora em minutos tudo o que Sérgio Teodoro demorou quase duas décadas para construir ao lado do sócio, Sérgio Tonioli. Oito meses depois, tudo havia voltado ao lugar. Como? Através de fé, persistência, apoio e motivação.

Página 2

## Editorial

# Esperar pelo inesperado



O inesperado é dessas dualidades pesadas da vida. Sua existência é certa, mas não nos assegura de qualquer coisa. Sequer faz o favor de nos adiantar se o que vem pela frente é bom ou ruim.

Somos todos muito pequenos ante todas as circunstâncias, possibilidades e ocorrências entre o céu e a Terra. E mesmo com cronogramas rígidos, repetições e rituais diários, absolutamente tudo está fora do nosso controle.

Está aí uma das delícias e uma das dores da vida. O surpreendente pode bater à porta e nos pegar de surpresa trazendo boas notícias, sonhos realizados, encontros e **n r i q u e e d o r e s**, reviravoltas com finais felizes.

Por outro lado, ele pode arrombar tudo, nos tomar de assalto, jogar ao chão, ferir. O inesperado talvez seja, digamos, “o médico e o monstro”.

Algo assustador para nós, humanos, que quando não nos achamos sabichões nos angustiamos à espera de certezas, por menores que sejam.

Se tudo isso soa e **x c e s s i v a m e n t e** negativo pra você, pedimos desculpas. Este texto e esta edição do nosso informativo nada têm de golpes duros no otimismo que muitas vezes trabalhamos duro para sustentar.

A ideia é outra. Bem outra. O que queremos é **MOTIVAR**. Pense bem: que sentido teria viver com base em verdades absolutas e previsões incontestáveis de bem-aventurança?

Não somos nada mais do que resultados

de investimentos e batalhas diárias, luzes ao final de cada túnel nos mostrando que, se não somos de fato capazes de tudo, podemos chegar a sê-lo.

Não se trata de vangloriar a tristeza, de glamourizar a tragédia, de empoderar o mal. Não, não mesmo. Se trata de acreditar que o bem ainda é maior que qualquer mal. Que os deslizos podem ser consertados. Que os incidentes podem ser superados. Que todos nós podemos ser mais fortes.

Como? Apontando para a fé e remando, conforme sugere uma canção. E está aí o grande segredo: o barco e os remos não surgem como mágica. A fé é semente que você precisa plantar. E vai germinar. Sempre germina.

Exatamente por acreditar que todos os homens e todas as mulheres do Campo das Vertentes são solos férteis, enchemos estas páginas com histórias de superação, persistência e amor; momentos de integração; perspectivas sobre ações em busca do bem; dicas para melhorar o dia-a-dia; e serviços explicados em detalhes que podem proteger, amparar, fortalecer e tranquilizar você.

O inesperado nem sempre é bem-vindo. Mas pode ser bem assimilado e contornado quando envolve nossas profissões, nossos lares, nossos hábitos, nossos sonhos desacreditados e até uma política previdenciária pública desanimadora.

Na prática, é fato que nada sabemos sobre o futuro. No entanto, ele pode ser melhorado quando tomamos as decisões corretas no presente.

Que nesta edição você entre no nosso barco, escolha os melhores remos e navegue com a gente. Fé não falta por aqui. Vontade de chegar ainda mais longe, apesar de todas as tempestades, também não.

Boa leitura!

## Expediente

Filiada ao S.C.CREDIMINAS - Cooperativa de Crédito de Minas Gerais, à OCEMG - Organização das Cooperativas do Estado de Minas Gerais e à OCB - Organização das Cooperativas Brasileiras.

### CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

João Pinto de Oliveira - Presidente

Paulo Melo - Vice Presidente

Alexandre Nunes Machado Chaves, Antonio Vicente de Andrade, Fabiana Andréia Fernandes Diéle Barros de Oliveira, Helder José Daher Chaves, Jasminor Martins Vivas, Renivaldo Renaldo Bageto e Vera Lúcia Chaves Resende Santos.

### DIRETORIA EXECUTIVA

Jasminor Martins Vivas - Diretor Executivo Administrativo

Luiz Henrique Garcia - Diretor Executivo Financeiro

### CONSELHO FISCAL

Efetivos: Bruno Aurélio Santos Leão, Antônio Nunes Silva e Marlon Moredson de Castro

Suplentes: Luis Cláudio dos Reis

### JORNAL DO SICOOB CREDIVERTENTES

Informativo trimestral do SICOOB

Credivertentes - Cooperativa de Crédito de Livre Admissão Campos das Vertentes Ltda.

Endereço: Rua Carlos Pereira, 100

Centro - 36350-000 - São Tiago - MG

Telefax: (32) 3376-1386

E-mail: credivertentes@sicoobcredivertentes.com.br

### CIRCULAÇÃO

Alfredo Vasconcelos, Barbacena, Conceição da Barra de Minas, Coronel Xavier Chaves, Dores de Campos, Ibertioga, Itutinga, Madre de Deus de Minas, Mercês de Água Limpa, Morro do Ferro, Nazareno, Prados, Resende Costa, Ritópolis, São João del-Rei e São Tiago.

### APOIO OPERACIONAL

Elisa Cibele Coelho

### JORNALISTA RESPONSÁVEL:

Mariane Fonseca - MTB 15.883/MG

Tiragem: 1500 exemplares

### DIAGRAMAÇÃO

Mapa de Minas Comunicação Integrada

As matérias veiculadas no Jornal do SICOOB

Credivertentes podem ser reproduzidas,

desde que citadas as fontes. Os artigos

assinados não refletem, necessariamente, a

opinião do Jornal ou do SICOOB Credivertentes.



**Sérgio Marcos Teodoro e Sérgio Tonioli**

## Nossa Senhora da Penha: das cinzas à esperança

Bastaram menos de duas horas para que quase 20 anos de sonhos se transformassem em cinzas. E lágrimas. O empresário Sérgio Marcos Teodoro lembra bem da noite em que viu fogo intenso engolir os mais de 600m<sup>2</sup> do Supermercado Nossa Senhora da Penha, em Resende Costa, e do quanto chorou em desespero sem saber como seria o dia seguinte dos mais de 45 funcionários que empregava.

“Eram 23h quando o alarme disparou e recebi uma notificação no telefone. A coisa mais terrível que você imagina nesse momento é que alguém invadiu o estabelecimento. Jamais passa pela sua cabeça que está tudo em chamas. Quando cheguei vi a cena mais assustadora da minha vida. Meu único consolo foi saber que ninguém estava lá dentro”, desabafa.

### REPERCUSSÃO

Depois do susto veio o luto. De Teodoro, do sócio Sérgio Tonioli e da cidade inteira. “Resende Costa viu cada tijolo ser colocado ali e cada funcionário ser contratado. De repente um incêndio destruiu tudo. É difícil pensar nisso. Difícil ver tanta gente sofrendo com medo de perder o emprego e um comerciante aos prantos por não saber como garantir que isso não ocorra”, comentou Antônio de Paula Pinto, o “Tonico do Cartório”, à época.

Exatos oito meses depois, em 22 de maio, o NossaSenhoredaPádua reabriu as portas maior; com mais produtos; setores de frios, carnes e padaria reformulados; e quase 50 funcionários. Todos os 46 colaboradores registrados na época do incêndio foram readmitidos por Teodoro e Tonioli. “Eles esperaram por esse dia junto com a gente. Devemos muito dessa volta por cima a eles”, comentou Teodoro caminhando entre os corredores do novo complexo comercial. Prova de que o empreendedorismo pode ressurgir das cinzas.

### GUINADA

Teodoro não nega que o desânimo bateu. “Não posso fazer pose de herói que não se abalou, que não teve medo. Tive. Demais. Mas então percebi que não era o fim da linha, que não devia ser o fim da minha história. Outras pessoas dependiam dela também”, reflete o empresário que só se entregou ao desespero por 24 horas. “Você olha para tudo desmoronando, calcula quanto vai precisar para voltar à tona e perde o chão. É o tipo de sentimento que jamais quero nutrir outra vez por um minuto sequer. Rezei, levantei a cabeça e fui em frente. Confesso que nem eu acreditava que seria possível. Mas foi, graças a Deus”, sorri.

A última frase, aliás, ele repete constantemente. Minutos depois de inaugurado, o Nossa Senhora da Penha já estava abarrotado de clientes. Mas antes de encher carrinhos ou passar pelos caixas eles faziam questão de abraçar Teodoro. Emocionado, ele retribuía com agradecimentos



e referências a Deus. “É a fé que sustenta a gente. Nada mais”, explica o homem que idealizou um mercadinho de frutas e verduras há quase duas décadas atrás e viu o negócio crescer.

Hoje, além do Nossa Senhora da Penha, Teodoro administra outro supermercado e uma churrascaria, a Ramona, referência na região.

Na cidade conhecida pelo artesanato e pelo tear, a dupla de “Sérgios” teceu a própria história no comércio e assim pretende continuar fazendo. “Olha, foi mais difícil dar a volta por cima do que começar essa trajetória rodeado de incertezas. Então posso dizer que me sinto mais forte e acima de tudo grato”, diz.

E completa: “Deus olhou por mim e antes do incêndio foi colocando na minha vida uma família maravilhosa, um parceiro empreendedor, amigos fantásticos, clientes de grande coração, colaboradores incríveis e parceiros para toda hora, como o Sicoob Credivertentes”, finaliza.





# Encontro reúne delegados da cooperativa

BENI JR FOTOGRAFIA - WWW.BENI.COM.BR

“Quem aqui acredita em mágica?”, perguntou o ilusionista do Circo Grock à plateia de aproximadamente 150 pessoas no anfiteatro do Hotel Senac Grogotó, em Barbacena, no dia 13 de junho. Pouco depois, frente a céticos e amantes do “abracadabra”, fez garrafas se multiplicarem misteriosamente.

E foi ainda entre aplausos que acrescentou: “Ei, vocês sabem fazer isso. Nós todos multiplicamos tudo desde que nascemos: células, sonhos, amizades”. É bem possível dizer, então, que a o II Encontro de Delegados do Sicoob Credivertentes foi sim um evento mágico. Mas sem truques.

Ao longo de um dia inteiro, representantes eleitos pelos associados e colaboradores da cooperativa assistiram palestras técnicas e motivacionais voltadas à atividade da delegação enquanto, ao mesmo tempo, interagiam e trocavam experiências sobre os 16 municípios com agências da Credi.

## PALESTRAS

O pedagogo, economista, agente de Desenvolvimento em Cooperativas e apaixonado por Filosofia Inocêncio Oliveira foi o primeiro a palestrar. E citou a parceria entre Almir Sater e Renato Teixeira na canção *Tocando em Frente* para falar sobre *Atitudes e Comportamentos de um Delegado*. “A letra diz: ‘Só levo a certeza de que muito pouco eu sei. Eu nada sei’. Bonito, não é? Diminuí tanto a nossa postura de sabichões.

Temos sempre o que aprender”, alertou.

E em alguns casos a trajetória não foi curta. Para o produtor de leite e cachaça João Bosco de Resende, por exemplo, a melhor trilha sonora seria de Milionário & José Rico, cantando “pela longa estrada da vida...”. Isso porque ele cruzou quase 200km entre a comunidade de Ribeirão de Santo Antônio e Barbacena. “Acordei às 5h e bem disposto! Gosto muito de fazer parte das tomadas de decisões na cooperativa e de conhecer coisas novas, sempre”, disse ele, que é associado da Credivertentes há quase 20 anos.

A segunda palestra ficou a cargo do administrador e assessor do Sebrae Nacional para o Programa Disseminando Boas Práticas Cooperativistas, Antônio Augusto de Castro, discutindo sobre *A imprescindível presença do Delegado nas assembleias*. “Lembrem-se sempre de que vocês foram eleitos com base na confiança dos cooperados. A partir do momento em que assumiram o cargo, portanto, são os olhos e as vozes de todos eles”, frisou.

## NOVOS DELEGADOS

Seis novos membros foram empossados na mesma data, aliás, e passaram a compor o grupo de 120 delegados da Credivertentes: um de Barbacena, outro de Ritópolis, dois de Nazareno e dois de Conceição da Barra de Minas.

Diplomados, todos eles assumiram seus lugares junto aos demais participantes na



maratona anual de desenvolvimento do grupo que contou, ainda, com mais uma dupla de seminários coordenados por Oliveira e Castro: *Indicadores de um bom desempenho* e *A efetiva atuação do delegado nas assembleias*.

Nas palavras da gerente-administrativo do Sicoob Credivertentes, Adriana Martins: “Hoje ao acordarmos bem cedo, renovamos o compromisso de nos abirmos ao novo”. Já a coordenadora de Marketing da cooperativa, Elisa Coelho, frisou a funcionalidade da troca de informações: “Enquanto participamos das palestras e atividades vislumbramos também como adaptar o aprendizado ao cotidiano e às ações da Credi sem perder de vista os nossos valores”, finalizou.

# Participação ativa marca Assembleia Geral

“Não foi fácil chegar, mas aqui estou”. E sorrindo. O produtor rural Joaquim Santana, da comunidade de Engenho da Serra, pode ser considerado o símbolo da Assembleia Geral do Sicoob Credivertentes realizada no dia 14 de abril.

Na data, a Terra do Café Com Biscoito recebeu cerca de 100 pessoas entre associados, colaboradores e delegados para analisar o balanço geral da cooperativa, discutir as diretrizes para o Planejamento Estratégico 2015-2018 e decidir questões como mudanças nos estatutos Social e Eleitoral, além de reajustes em honorários.

E foi exatamente essa dinâmica que fez a viagem de Santana valer a pena. Foram mais de 90km percorridos até São Tiago depois de reorganizar a rotina da propriedade rural que administra e se ausentar por uma tarde inteira.

“O pensamento da gente às vezes dá uma voadinha pra lá. (risos) Mas eu sei que tudo o que acontece aqui é muito importante para o meu negócio, para o meu futuro e da minha família. Além disso, eu represento outras centenas de pessoas”, garantiu.

O produtor rural é um dos 120 delegados eleitos democraticamente em 2013 para comporem estrutura de descentralização e tomada de decisões coletivas em benefício de 12 mil associados ligados à Credivertentes.

Mas o trabalho de interação não se restringiu à assembleia de abril. Antes, entre fevereiro e março, pré-eventos foram realizados em cada

uma das 16 agências da cooperativa, promovendo encontros, conversas abertas e apresentações em cada comunidade.

## OPINIÕES

Para o gerente de Serviços Centralizados e analista contábil José Osvaldo da Silva, da Crediminas, a Assembleia Geral é ponto chave nas atividades da cooperativa. “Com democracia as decisões tomadas refletem todo o princípio do cooperativismo. Esse engajamento só mostra que os associados têm voz realmente ativa”, comentou antes de avaliar, também, os resultados da Credi.

“Os números apresentados foram incríveis e as propostas feitas são absolutamente interessantes. Podemos dizer que as perspectivas são positivas mesmo com tamanha incerteza no mercado brasileiro”.

## OTIMISMO E ‘PÉ NO CHÃO’

Por falar em fragilidade da economia nacional, o tema foi abordado pelo diretor executivo-financeiro da Credivertentes, Luís Henrique Garcia, ao apresentar os pontos norteadores do Planejamento Estratégico 2015-2018. “O mercado pode mudar e toda

essa matemática pode ser corrigida. Mas é essencial manter o otimismo sustentado em metas realistas, embasadas na nossa realidade e em nosso potencial. Tudo isso, claro, de forma estratégica e visando o bem-estar comunitário”, explicou.

O mesmo defendeu o presidente do Conselho de Administração da cooperativa, João Pinto de Oliveira. “Crises também escondem oportunidades que precisamos enxergar, ampliando nossa prestação de serviços e fomentando o crédito. Apostamos no empreendedorismo e buscamos a riqueza comunitária com a participação de cada associado, delegado e colaborador”, finalizou.



## Prados recebe mutirão do Dia C em 2015

Dez meses após desembarcarem em Alfredo Vasconcelos para um mutirão de solidariedade, cultura e serviços sociais, os voluntários do Sicoob Credivertentes fizeram as malas para nova viagem em nome do bem.

Desta vez o destino foi a cidade de Prados, que recebeu no sábado, 4 de julho, a 7ª edição do Dia de Cooperar (Dia C), promovido em Minas Gerais pelo Sistema Ocemg. O evento aconteceu simultaneamente nos outros 25 estados brasileiros (além do Distrito Federal) e em 2015 quebrou o protocolo, adiantando a data tradicional em dois meses.

Afinal, o que é bom a gente quer que se repita sem demora, não é? Neste ano, aliás, o mutirão do cooperativismo beneficiou mais de 1 milhão de pessoas com o trabalho de pelo menos 120 mil homens e mulheres doando tempo, sorrisos e talento sem medida. Tudo para oferecer ao público apresentações culturais de qualidade; serviços básicos de saúde, informação e

estética; e, claro, gostosuras doces e salgados para animar ainda mais o dia.

No caso de Prados o evento começou já às 9h na Praça Dr. Viviano Caldas, no Centro da cidade. Lá, sete estandes foram abertos ao longo do dia representando o que o cooperativismo tem de melhor: união que faz a força e amor comunitário. “O cooperativismo sempre foi motor de desenvolvimento em todo o mundo. Além disso, temos o claro intuito de fazer com que o país inteiro tome consciência da importância de ajudar o próximo, mostrando que, se cada um fizer a sua parte, é possível tornar o Brasil um lugar ainda melhor para se viver”, defendeu o presidente do Sistema Ocemg, Ronaldo Scucato.

### ESTANDES

Quem passou pela Praça Dr. Viviano Caldas no dia 4 se deparou com um grande complexo

de serviços e ações sociais. Na área da Saúde, moradores e visitantes contaram com seis profissionais de Enfermagem realizando aferição de pressão arterial, testes de glicose, avaliação de Índice de Massa Corporal e, claro, participando de bate-papos importantes sobre prevenção de doenças. Por falar nisso, para garantir que todo mundo siga sorrindo, um odontólogo fez aplicação de flúor gratuita!

Como a gente também aposta no Meio Ambiente, uma parceria com o Instituto Estadual de Florestas garantiu oficinas de reciclagem para as crianças, doação de mudas nativas e palestras.

Quer mais? Quem tinha alguma dúvida jurídica pode solucioná-la junto a dois advogados que estavam a postos para atender quem precisasse de orientação inclusive sobre questões previdenciárias.

Os membros da melhor idade também contaram com emissão gratuita de Carteirinha do Idoso.

Estética? Teve sim, senhor, com corte de cabelo e até pintura de unhas gratuitamente. Se o interesse era artesanato, o melhor foi correr para a tenda com oficina de pintura em madeira – até os baixinhos puderam participar. Divertido, não?

Essa turminha, aliás, também fez a festa com pintura de rostos e distribuição de balões. Tudo regado a lanches temperados com o melhor sabor mineiro e muita boa vontade.

“É uma alegria múltipla receber o Dia C aqui”, comentou a gerente da Credivertentes em Prados, Maria de Fátima Carvalho Sousa. E completou: “Essa é uma oportunidade de integrar todos os colaboradores, rever os amigos pelo bem-estar de uma comunidade que, aliás, ficou empolgadíssima com a chegada da ação à cidade”.

A cobertura completa, com fotos, sorrisos e muita cooperação você confere no nosso próximo número. Não perca!

O Dia de Cooperar (Dia C), nascido em 2009 em Minas Gerais, tornou-se um grande movimento de solidariedade e um marco das atividades de promoção social do cooperativismo brasileiro. Seu objetivo é promover e estimular a integração das ações voluntárias de cooperados, colaboradores e familiares.

**#VemCooperar**

67 mil voluntários

973 mil beneficiados

25 estados mobilizados, mais o Distrito Federal

858 cooperativas participantes

**Dia de Cooperar**

**SICOOB** Credivertentes

# Enfrente o Inverno sem 'esfriar' os cuidados com alimentação

Quando a temperatura cai a sua fome aumenta? Não se sinta sozinho. O corpo humano conspira mesmo para que você ceda à tentação durante o Inverno e até olhe com mais amor para alimentos que precisa evitar.

Mas acredite: isso só ocorre por um instinto de sobrevivência. E você consegue atendê-lo sem detonar a saúde. Quem garante é a especialista em Nutrição Clínica Ana Paula Silva. Confira:

## AI, QUE FOME

Se houvesse uma estatística oficial para esse fenômeno seria assim: "9 em cada 10 pessoas sente uma vontade louca de comer com mais frequência e ingerir mais calorias no Inverno. Desse grupo, pelo menos 70% desenvolve uma atração irresistível por delícias como o chocolate".

Ok, pode soar como exagero. Mas não chega a ser um absurdo completo. E isso ocorre, segundo Ana Paula, por um motivo até bastante lógico: nesta época do ano o organismo vai se esforçar (e muito!) para nos manter aquecidos. Ou seja: vai acabar precisando de bastante energia que é captada através dos... alimentos!

Há ainda um fator psicológico de peso: como estamos em um "país tropical abençoado por Deus e bonito por natureza", a chegada das estações frias nos desanima e interfere na produção de serotonina, o neurotransmissor associado à nossa sensação de bem-estar. Resultado: para reverter os sentimentos ruins muita gente acaba atacando alimentos que dão prazer ingerir.

Mesmo assim, não vale usar esse argumento como desculpa, escorregar nos hábitos e

perder a linha. "Toda essa energia extra vai ser gasta pelo corpo para controlar a temperatura. No entanto, é um erro abusar. Até porque aqui no Brasil as temperaturas são amenas se comparadas ao Leste europeu, por exemplo", lembra a nutricionista.

## XÔ, TENTAÇÃO!

Ter consciência de todos esses fenômenos já é um bom começo para começar a lutar contra os excessos. E quando a batalha se tornar muito difícil, quase impossível de ser vencida, uma das alternativas é simplesmente fazer boas opções alimentares.

Ao invés de atacar guloseimas, que tal correr para a cozinha e preparar opções nutritivas? "Sopas de legumes; carnes magras como peixes ou frango sem pele; queijo branco; frutas e chás são ótimas alternativas para esquentar o corpo, além de serem deliciosos e diversificados. Dá até para consumir chocolate quente, claro, desde que a receita utilize leite desnatado e achocolatado em pouca quantidade. Além disso, não deixe o inverno atrapalhar as atividades físicas", frisa Ana Paula.

## OLÁ, SAÚDE!

Frio também é sinônimo de algumas doenças típicas. Afinal, junto com os cachecóis e casacos que tiramos do armário também chegam gripes, resfriados e problemas respiratórios.

A Ana defende que os alimentos são nossos melhores remédios. E bate na tecla de que



comendo bem o organismo agradece e adocece menos. Uma das dicas para esta época do ano, é que o consumo de laranja, kiwi, acerola, maracujá, tangerina, abacaxi e morango aumente. Por quê? Porque essas frutas são ricas na famosa vitamina C.

Mas vale o alerta: "Não é preciso exagerar. O nosso organismo absorve no máximo 80 miligramas dessa vitamina por dia. O que ultrapassa esse total vai ser eliminado na urina", explica.

Opções ricas em ômega 3, como peixes e castanhas, também devem fazer parte do cardápio. O mesmo pode ser dito sobre abóbora, manga, cenoura, brócolis, todos repletos de vitamina A. E por falar em sugestões nutritivas, confira a receita que a nutricionista ensinou pra gente.

## CALDO VERDE LIGHT

### Ingredientes:

- 2 unidades de couve-flor
- 4 unidades de couve-manteiga
- 2 cebolas raladas
- 4 colheres sopa azeite
- Sal

### Modo de preparo

1. Lave bem e pique a couve-flor. Depois, refogue-a na cebola até começar a dourar. Salgue a gosto e cozinhe com pouca água;
2. Bata a mistura no liquidificador com água suficiente para deixar o caldo grossinho, pois a couve-flor não engrossa muito;
3. Leve tudo ao fogo e acrescente a couve-manteiga picada;
4. Ferva por 5 minutos para a couve ficar verdinha.
5. Prontinho! Sirva e delicie-se!





## Previ: investimento hoje, sossego amanhã

FOTOS INTERNET/DIVULGAÇÃO

Décadas e décadas de trabalho duro, contribuição previdenciária e... aposentadoria com apenas um salário mínimo. Essa é a realidade de aproximadamente 22 milhões de brasileiros na melhor idade.

É bem provável que você queira fugir dela. Certo? Exatamente por isso existe a Fundação Sicoob de Previdência Privada, Sicoob Previ, criada para quem já pensa no futuro e quer, é claro, curtir-lo com tranquilidade.

O sistema é baseado em um Plano de Benefícios Previdenciários que complementa a renda da aposentadoria. Tudo isso, vale lembrar, de forma exclusiva. Afinal, esse serviço foi implantado pensando em condições e vantagens bem diferentes das já encontradas no mercado, sendo restrito aos associados, funcionários e dirigentes das cooperativas ligadas ao Sicoob.

“É interessante se pensar no futuro, mesmo que a longo prazo. E a Previdência Privada é uma ferramenta de grande auxílio nesse sentido, propiciando aposentadoria tranquila com renda justa”, comenta o gestor de Produtos da Credivertentes, Wellington Sebastião de Castro.

Com discussões em torno do Fator Previdenciário em alta, a tendência é que perspectivas assim acabem se fortalecendo. Caso a medida realmente seja derrubada pelo Governo Federal, a regra para aposentadoria seguirá com a proporção atual: quanto menor a idade do aspirante à aposentadoria e maior a expectativa de sobrevida, menor o benefício recebido, o que leva o trabalhador a permanecer

ativo e contribuinte por mais tempo. “A procura por informações sobre o Sicoob Previ aumentou bastante desde que as mudanças no INSS começaram a ser sondadas e ganharam força. E isso é ótimo porque as pessoas acabam percebendo que a Previdência Privada é acessível”, completa Castro.

### REGRAS

De fato, há apenas uma exigência para que o interessado possa aderir ao Sicoob Previ: ser associado à cooperativa. Quanto ao valor mensal de contribuição, ele corresponde à cifra mínima de R\$50 para cooperados com idade até 25 anos e R\$100 para aqueles que já ultrapassaram essa faixa etária. “A partir daí é feito um cálculo de acordo com os planos do contribuinte. Tudo depende da idade que ele tem hoje e de quando pretende solicitar o benefício, algo que pode acontecer já aos 50 anos”, esclarece o gerente de Produtos.

### VANTAGENS

Além do planejamento para aproveitar a melhor idade tranquilo, o associado conta com benefícios imediatos ao contar com o Sicoob Previ. O primeiro deles: “é possível deduzir do IR até 100% do valor investido, desde que

limitado a 12% da renda bruta tributável”, aponta guia sobre o serviço do Sicoob Central.

E mais: “para que você e sua família fiquem seguros, mesmo antes de formar a reserva para a aposentadoria, você conta com coberturas para morte ou invalidez que irão proporcionar a renda desejada desde a contratação do plano”.

Tudo isso somado, claro, a taxas de mercado mais atrativas – já que a cooperativa de crédito não tem fins lucrativos.

Quer saber mais sobre esse Plano de Previdência? Basta procurar o ponto de atendimento da Credivertentes mais próximo de você.



## Lar doce (e protegido) lar: entenda como

A aposentada Maria Francisca Fonseca demorou quase 20 anos para construir a casinha própria. Mal tinha se mudado quando um incidente levou susto e estragos para a rotina dela. “Um raio caiu aqui em cima, destruiu boa parte do telhado, danificou as instalações elétricas. Foi terrível. Dou graças a Deus sempre por ninguém estar em casa na hora nem ter se machucado, mas foi frustrante ver tanto esforço desaparecer e ter que gastar dobrado”, confessa.

Quatro anos depois da ocorrência, D.Maria já não dá “sorte para o azar” e sabe a importância de contar com um seguro protegendo o imóvel. Algo que o economista Luiz Henrique Garcia sempre defendeu. “Costumo dizer que aderir ao seguro residencial é um hábito. É um alívio que se sente, uma segurança que se tem. Infelizmente, gastamos décadas para construir um patrimônio, mas podemos perdê-lo em minutos. A dor de cabeça é inevitável em situações de estragos, mas contando com o apoio certo revertemos tudo com rapidez e tranquilidade”, diz.

Tranquilidade e rapidez, aliás, são metas do Seguro Residencial Sicoob. E a essa lista também é possível acrescentar o termo “economia”. “Uma das vantagens dos seguros

da cooperativa é exatamente oferecer valores bastante competitivos no mercado. Há planos, por exemplo, que podem ser adquiridos a R\$67 ao mês. Tudo depende das necessidades de cada associado”, explica a agente de atendimento da Credivertentes, Narayana Santos.

E frisa: “Estamos sempre prontos para receber os cooperados, tirar dúvidas, explicar planos e apontar soluções com todo o cuidado e carinho. Para nós cada situação é única e será analisada com toda atenção”, frisa.

O plano do Sicoob é um pacote de coberturas fechado que cobre, na modalidade Básica, incidentes causados por incêndio, raios, explosões, implosões e quedas de aeronaves. Há ainda adicionais para roubos de bens, vendaval, vidros, danos elétricos, perda ou pagamento de aluguel, responsabilidade civil-familiar, morte, assistência domiciliar, assistência a pessoas,

auxílio na recolocação profissional e assistência a aparelhos domésticos.

Além disso, a assistência é 24h. “O objetivo é exatamente esse: oferecer comodidade e segurança em uma grande variedade de situações. É impossível prever acontecimentos, mas é possível evitar que sejam traumáticos e superá-los da melhor forma”, finaliza Narayana.





## Sabores, saberes e muita história para lembrar

O aroma do cafezinho e das quitandas mineiras se mistura ao alimento da alma, o conhecimento. E assim tem-se a receita do *Sabores & Saberes*, informativo cultural do Sicoob Credivertentes publicado ininterruptamente há oito anos e que chega agora à 93ª edição. Em pauta estão contos, causos, memórias e tradições do Campo das Vertentes.

A longevidade do projeto pode até surpreender o público. Mas não seu idealizador, o presidente do Conselho de Administração da cooperativa, João Pinto de Oliveira. “Quando lançamos o primeiro número alguém comentou: ‘Que loucura! Não há material para dez números aqui na região’. E eu respondi: ‘Olha, se é insanidade eu não sei. Mas pra 100 edições eu já tenho tudo na cabeça’”, conta Oliveira, rindo.

Não é de se duvidar. Trinta minutos de conversa com ele são suficientes para acreditar que naquela mente existe um HD com memória infinita, tamanha a quantidade de informações que é capaz de assimilar. Freud, história do Brasil, organização planetária, Matemática... tudo vira assunto para o presidente do Conselho de Administração. “Minha mente ferve”, diz. Mas nada o encanta mais do que a sabedoria enraizada nas comunidades locais.

### MEMÓRIA

É aí que mora o seu maior medo: o de que tudo isso se perca. “Não esqueço de quando um pesquisador paulista me ligou perguntando onde encontraria informações sobre Patrício Lopes de Souza. Eu sempre ouvi sobre um rapazinho que saiu de São Tiago pobre por volta de 1820 e voltou anos depois como proprietário de 208 mil alqueires de terras tomadas de índios no Noroeste de São Paulo. Mas para mim isso era uma lenda. Foi o pesquisador quem confirmou que não. Somos berço de uma personagem histórica e pouco sabemos sobre ela. Há muita riqueza cultural soterrada no Campo das Vertentes. A ideia era exatamente cavar essas memórias”, diz.

Deu certo. Hoje o *Sabores & Saberes* é responsável pela maior quantidade de cliques

e downloads no site do Sicoob Credivertentes. Além disso, tem tiragens esgotadas com frequência.

A aposentada Zeli Rezende, por exemplo, faz questão de garantir um exemplar entre os 600 impressos mensalmente. “Eu leio todas as páginas de cima abaixo. Dá gosto encontrar tanta coisa interessante. Eu me distraio e descubro coisas novas ao mesmo tempo. Digo com toda certeza que esse impresso enriqueceu a cultura do nosso meio”, elogia.

Quem também acompanha a publicação é o assessor do Sebrae Nacional para o Programa Disseminando Boas Práticas Cooperativas, Antônio Castro. Durante palestra aos delegados do Sicoob Credivertentes, em junho, ele mencionou o informativo. “Acho interessante o fato de que ele foge da mesmice, diverte, emociona e, acima de tudo, coloca a região em foco. É raro encontrar veículos de informação assim”, opinou.

### HISTÓRICO?

Oliveira sorri quando ouve comentários assim. E da mesma forma, também sente as críticas. “Considero tudo o que me dizem e tento adaptar o que posso. Mas há pontuações como ‘o senhor não é historiador. Esse material não é confiável’”, conta pensativo antes de completar: “Não sou mesmo, nunca me afirmei como um. Na realidade, não temos objetivo metodológico nem científico. A ideia é registrar as memórias, mostrar que há rastros de culturas, tradições e personagens importantes por aqui. A partir deles é que pode haver uma pesquisa efetiva e técnica por profissionais do setor. E torço para que isso

ocorra verdadeiramente. Nossas lembranças não podem sumir”, defende.

Se depender dos dedos de prosa que o *Saberes & Saberes* pauta, isso não tarda acontecer. “Os impressos vão para as escolas, são usados em sala de aula, servem de tema para grupos de teatros e pesquisadores, viram conversas entre pais e filhos, vizinhos e amigos que me abordam e perguntam de onde veio a informação, complementam com um dado aqui, outro ali. No fim só confirmamos que há historiazinhas que podem parecer pobres a princípio, mas que escondem riquezas imensas”.

A secretária da Diretoria no Sicoob Credivertentes, Ana Clara de Paula concorda. É ela quem auxilia Oliveira no garimpo das pautas e, diz, sente que por sua mesa passam, todos os dias, “carregamentos de ouro”. “É assim tanto no momento das apurações quanto ao perceber as reações das pessoas aos boletins. Recebemos muitas ligações de leitores que mudaram da região e que matam as saudades através do boletim. É incrível a emoção deles, o sentimento de volta às origens e de lembrança. Não poderia ser mais gratificante”, conta ela, braço direito na produção do informativo que conta com colaboradores pontuais na produção de textos.

### PROJETOS

Uma das vontades de Oliveira, aliás, é que mais pessoas dispostas a escrever se juntem a ele. Espaço não vai faltar. Afinal, ele já planeja transformar o impresso, hoje com oito páginas, em um caderno com 12 folhas abordando, ainda, assuntos ambientais, econômicos e de agronegócios.



João Pinto de Oliveira, idealizador do informativo: sabores, saberes e incentivos para resgate da memória