



# SICOOB

## Credivertentes



JORNAL DO SICOOB CREDIVERTENTES | JULHO/AGOSTO/SETEMBRO 2015

Nº 89 | Ano 18

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

# De produtores a empresários rurais



## ASSOCIADO DESTAQUE

Tarcísio Cardoso conta como um ato de coragem se transformou em uma rede de imóveis que desafia a crise no Matosinhos, em São João del-Rei.

**Página 02**



## QUASE 30!

A Credi comemorou 29 anos de história com 16 pontos de atendimento, 120 colaboradores, quase 13 mil associados e milhões de motivos para ir ainda mais longe.

**Página 03**



## PARA CIMA!

O Sicoob encarou a instabilidade do mercado e seguiu avançando. Sim, nosso crescimento líquido foi de 48,5% de janeiro a junho de 2015, apontando para lucros de 40% no semestre.

**Página 03**



## NO PAIN, NO PROBLEM

Para empreender é preciso ter boas ideias. E para colocá-las em prática é preciso ter saúde. Exatamente por isso continuamos como nossa série de matérias sobre bem-estar. Desta vez com foco nas corridas. Pronto pra sua maratona - de forma segura?

**Página 07**

Dois Dias de Campo, fazenda-modelo e nova turma formada dentro do Gestão de Qualidade no Campo (GQC). O trimestre foi intenso para mais de 130 ruralistas participantes de iniciativas realizadas pela Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de Minas Gerais (Sistema Faemg) e pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar) em parceria com a Credivertentes.

**Página 05**



## Credivertentes lança campanha premiada para associados com SicoobCard

“Crédito ou débito?”. Para os adeptos do SicoobCard essa pergunta sempre foi respondida com tranquilidade - e várias vantagens. Agora, então, a satisfação vai ser ainda maior para os cooperados da Credivertentes, que podem converter compras em cupons e concorrer a 16 TVs LED.

**Página 6**



## Editorial

# Você é mais forte do que a crise

Esta edição do nosso boletim informativo fechou num momento complicado. A inflação, baseada no Índice de Preços ao Consumidor (IPC), ultrapassou os 9,5%. Por outro lado, a produção industrial no país recuou 1,5% puxando os empregos do setor para decréscimo de 0,7%.

O mesmo se percebeu no comércio. Segundo apontamentos do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o varejo amargou vendas caindo em 2,2% nos primeiros cinco meses de 2015.

Estamos, de fato, encarando uma crise. E por que estamos reforçando isso? Porque é hora de sermos mais otimistas do que nunca. Sim, otimistas.

Crises não são catástrofes. Crises não são o apocalipse. Crises podem e devem ser momentos de reformulação, estratégia, transformação, um pouco de recuo aqui para avançar acolá.

Crises são oportunidades para fazer do cooperativismo a chave que abre todas as portas e tranca todos os porões. Neles, aliás, devemos deixar nossos medos, nosso desinteresse, nossa vontade de desistir.

Em 2015 a Credivertentes comemorou 29 anos de existência. VINTE E NOVE. Quase

três décadas de uma semente que foi plantada, regada e cuidada até florescer.

E pensar que foi jogada à terra lá atrás, em 1986, numa comunidade pequena. Que encaramos, podamos e até nos ferimos em ervas daninhas e espinhos que tentaram nos desanimar.

Hoje, cerca de 30 anos mais tarde, sobreviventes a instabilidades políticas, sociais e econômicas que também passaram pelo país nos anos 90, temos a serenidade para dizer que você também consegue e que acima de tudo deve contar com a gente.

Juntos formamos uma corrente que pode superar, a partir de decisões acertadas, medidas equilibradas e persistência, qualquer cenário desfavorável.

Como inspiração para que essa ideia se alastre, trouxemos nesta edição histórias como a de Tarcício Cardoso, em São João del-Rei; do Sandrinho, em Nazareno; do Fernando, de Alfredo Vasconcelos. E a nossa, claro!

Em meio a tudo isso também lembramos do seu bem-estar, da sua força, da segurança que você precisa para **correr** atrás da suas metas, dos seus sonhos, de toda e qualquer superação. Boa leitura!

“  
*Juntos formamos  
uma corrente que  
pode superar, a partir  
de decisões acertadas,  
medidas equilibradas  
e persistência,  
qualquer cenário  
desfavorável*  
”

## PRESENTE

Não aprendemos a dizer “adeus”. E nem vamos. Porque quem passa espalhando amor, paz e serenidade não “parte”, “nos deixa” ou “vai embora”. É por isso que seguimos nos referindo à Alessandra no presente.

Ela é.  
Ela está.  
Ela ensina.  
Ela transforma.  
Ela fica.

Fica na lembrança de quem já ouviu o seu famoso e sempre alegre “bom dia”. De quem já observou seu semblante preocupado se transformar em traços de determinação. De quem já recebeu um afago no braço seguido por um “é assim mesmo. Vai ficar tudo bem”.

De quem já a teve como ouvinte atenta em problemas, impasses, dificuldades, causos, canções de fé. De quem já a viu adotar para si o sofrimento ou o medo do outro. De quem, criança, já ganhou um abraço da mulher ativa e cativante, mãe em tempo integral.

De quem pode contar, a todos os ventos, como uma pessoa em carne e osso pode ser forte, esperançosa, vitoriosa, inspiradora, heroína.

Alessandra ama.  
Alessandra inspira.  
Alessandra motiva.  
Alessandra cativa.

Alessandra vive em todos nós.



## 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, Dolores 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.





**Tarcísio Cardoso**

## (Des)Construir para (re)construir e ir além

*A história do homem sem medo que ergueu (várias vezes) o próprio negócio - e não vai parar*

Por fora um pavilhão gigantesco. Por dentro, uma vila composta por quase 85 simpáticas quitinetes pintadas em cores alegres e diversas. O design dos imóveis é simples, mas encantador e ousado. Descrições que também podem ser usadas para o idealizador do espaço em São João del-Rei, o construtor Tarcísio Cardoso.

De fala baixa, conversa leve e jeitinho simples, Cardoso esconde por trás da aparência pacata um perfil empreendedor forte e destemido. Do tipo que vê nas dificuldades uma série de oportunidades e não tem medo de mudar.

Por “mudar”, aliás, entenda transformações drásticas – nem sempre compreendidas, diga-se de passagem. “Eu comecei a trabalhar aos 12 anos de idade pra ajudar minha família. Saí da escola contrariado, mas foi preciso. Foram quase 15 anos de serviços prestados e suando muito. Comecei como auxiliar, ganhando um salário, e saí como técnico, ganhando 20, pra abrir meu próprio negócio. Dei um tiro no escuro com a única bala da agulha”, brinca.

Mas a mira de Cardoso não poderia ser mais certa. Em 1977 ele alugou um imóvel no Bairro Matosinhos e ali abriu as portas de uma loja de materiais de construção. Um ano mais tarde já havia conquistado capital suficiente para comprar o espaço e, não bastasse isso, reformar e ampliar a sede.

O local, aliás, se manteve aberto até 1984, quando de comerciante o empreendedor decidiu migrar para a construção de imóveis. Até meados dos anos 90 ele ergueu mais de 120 apartamentos, quitinetes e áreas comerciais. Todas no Bairro Matosinhos. “Nunca passei da Ponte da Rodoviária pra lá. Tudo foi feito aqui nesse lugarzinho”, lembra risonho o homem que em 1997 viu no tráfego intenso de veículos e no pouco espaço nas vias públicas uma oportunidade para ampliar os negócios.

### DE ESTACIONAMENTO A VILA RESIDENCIAL

Em 1997 Cardoso mudou de ramo outra vez e abriu, também no amado Matosinhos, um grande estacionamento de veículos, com cerca de 95 vagas disponíveis para diaristas e mensalistas na região que já disputava em movimento e tráfego com a área central de São João del-Rei.

“Deu tão certo que montei um escritorzinho para mim. E aí veio a surpresa: um dia uma contabilista veio aqui perguntar se por acaso eu não alugaria aquele espacinho para ela morar. Disse que havia gostado e achava suficiente. Aquilo acendeu milhares de luzes na minha cabeça. Era possível ir além”, lembra o construtor.

E foi: em pouco tempo o escritório de Cardoso se multiplicou em 83 quitinetes. Hoje, aliás, todas já se encontram ocupadas enquanto pelo menos 25 pessoas enchem uma lista de espera ansiosas por vagas para morarem na vila colorida dos Silva Cardoso.

Ali, além de espaço para morarem, os locatários contam com assistência 24 horas e



*Flávia e Sr. Tarcísio: cooperativismo e amizade de quem aposta tudo na arte de empreender*

afeto. Sim, afeto. “Somos uma grande família, na verdade. Todo mundo que passa por aqui significa para nós e deixa sua história. Na verdade é muito difícil quando alguém se despede”, confessa Cardoso, que atua rodeado pela família. Além da esposa Beatriz, a quem chama de “grande norte na vida, na família e nos negócios”, o empreendedor conta também com o suporte dos dois filhos, Rogério e Rodolfo.

“É uma das satisfações que tenho na vida. Eles são a razão de tudo o que fiz e o incentivo para continuar”, frisa. Cardoso, aliás, já tem projetos para os próximos anos. “Se Deus quiser em breve teremos mais dois prédios com apartamentos”, conta.

Crise? Ele vê como uma turbulência que vai passar. Sempre foi assim, aliás.

### PARCERIA

“Essa visão faz do Seu Tarcísio um exemplo de empreendedorismo. Uma mistura de coragem com ousadia, amor e fé na própria comunidade. Ele é a cara da cooperativa e tem uma história intimamente ligada à nossa aqui em São João del-Rei”, comenta a agente de Atendimento II Flávia Del-Vechio Vieira.

História longa, aliás, que já ultrapassa os 25 anos e tem como um dos marcos o fato de Cardoso ter alugado a primeira sede da Credivertentes em SJDR. “Nosso primeiro teto veio das mãos dele e foi o passo inicial para uma relação de amizade e confiança ao longo dos anos. E que assim continue. Logo logo teremos o orgulho de ver novos projetos ganhando corpo, não é?”, questiona Flávia ao empreendedor que sorri em confirmação.



# Credi celebra mais um aniversário

# 29

a n o s

Em 1986, 22 homens se reuniram em uma das salas da antiga Castil. Estavam acordados, mas sonhavam alto: queriam fundar uma Cooperativa de Crédito no Campo das Vertentes.

Sim, abrir portas e oportunidades creditícias aos milhares de produtores rurais da região. Transformar propriedades isoladas em um conjunto de verdadeiros empreendimentos buscando o bem e o desenvolvimento comum. Impulsionar negócios que até então não recebiam apoio das instituições financeiras tradicionais. “Foi algo temerário, ousado. Muita gente perguntava ‘Como?! Com o quê?! Onde arrumar o capital inicial?! Em São Tiago, esse ‘ovinho?!’, lembra o presidente do Conselho Administrativo e um dos fundadores do Sicoob Crediverentes, João Pinto de Oliveira.

Vinte e nove anos se passaram. Hoje, a cooperativa é uma das maiores instituições do Campo das Vertentes, com 16 pontos de atendimento (PAs) abertos, quase 13 mil associados, 121 colaboradores e muita história de superação para contar.

Além de comemorar, é claro. Exatamente por isso, o dia 27 de agosto foi de muita festa junto aos cooperados de todas as agências. Na data, além de abrir sorrisos para receber o público e mostrar toda disposição para prestar os serviços já conhecidos, os PAs escancararam as portas em uma grande festa coletiva.

Não faltou cafezinho, abraço, alegria e dedo de prosa em mais um aniversário da

Credi. Isso sem falar no show de talentos e alegria dos nossos colaboradores, que protagonizaram um vídeo comemorativo cantando “Parabéns!”. Teve até palhinha do nosso gerente em Resende Costa, Alessandro Caldeira, no saxofone.

Tudo para compartilhar e tornar ainda mais especiais os quase 30 anos de Crediverentes. “A cooperativa é jovem ainda, mas já assumiu uma grande responsabilidade: ser e fazer a diferença para associados e suas comunidades. Obrigado, Senhor! Continue no comando e no controle de tudo”, comentou o gerente de Negócios Rogério Ladeira. “Parabéns a todos! Que Deus continue iluminando nossos caminhos e de nossos associados, que são a razão de tudo isso existir”, completou o também gerente de Negócios Marcelo Costa.

Já a colaboradora Ana Lúcia Pinto celebrou a longa trajetória crescendo junto com a instituição. “Parabéns para nós da família Sicoob Crediverentes, da qual sou parte há 19 anos com muito orgulho”.

Não faltou carinho, também, nas redes sociais. “Vocês formam uma ótima equipe. Turma prestativa e muito atenciosa. Sucesso a todos”, desejou a internauta Lenisa Carvalho, de Prados. “Parabéns a todos os colaboradores e associados que fizeram e fazem parte dessa história maravilhosa”, manifestou Laura Resende Freitas.

É por isso que reafirmamos: já estamos prontos para mais três décadas. E elas serão ainda melhores se vocês vierem com a gente!



## Sicoob surpreende e segue crescendo

O Sistema Sicoob voltou a surpreender no primeiro semestre de 2015. Em meio ao receio da turbulência econômica que ronda o país, a rede de cooperativas de crédito nada contra a maré e registra o maior crescimento líquido de sua história, alcançando R\$1,047 bilhão em “sobras” de janeiro a junho deste ano, o equivalente a R\$174,5 milhões por mês.

O avanço, que representa 48,5% no comparativo ao mesmo período de 2014, supera ainda os números registrados pelos bancos tradicionais, que apontaram para lucros de 40% no semestre.

### PALAVRAS DE ESPECIALISTAS

Para especialistas como o professor do departamento de economia da PUC (SP) Claudemir Galvani, que cedeu entrevista ao portal de notícias G1, esse cenário se compõe exatamente devido à inconstância da economia. “A indústria brasileira, por exemplo, foi golpeada com decréscimo de 6% de janeiro para cá. Quando as vendas caem, os empreendedores do setor buscam no crédito o fomento para ampliar o capital de giro disponível”, diz.

E é aí que a explicação para o avanço do

Sicoob se torna clara. “As cooperativas de crédito têm todos os produtos oferecidos por outros bancos, mas a um custo mais barato”, comenta a especialista em assuntos econômicos para o *Jornal da Globo*, Mara Luquet. O mesmo endossa o professor de Finanças da Fundação Getúlio Vargas (FGV), Fabio Gallo, em matéria publicada pelo *Correio Braziliense*: “Com taxas de crédito mais baixas que a média do mercado, as cooperativas conseguem distribuir lucro para os associados no fim do ano. A transparência também é uma característica do sistema, que tende a contar com uma boa administração porque ‘é de todo mundo’”.

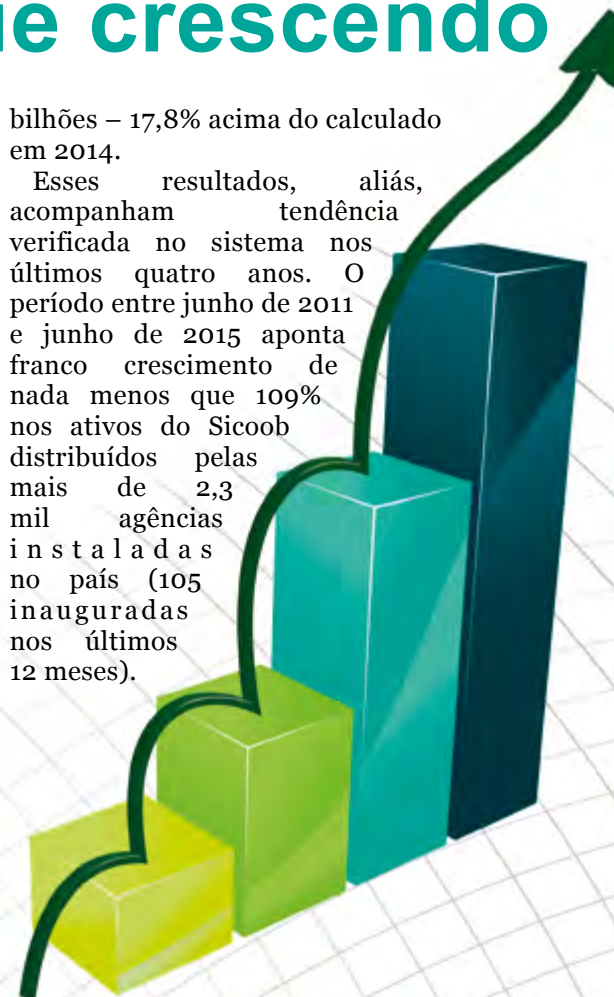
Em outras palavras, as vantagens financeiras e a filosofia cooperativista tornam o Sicoob mais competitivo, atrativo e seguro para o empreendedor. Algo que se reflete em outros números do sistema.

### OUTROS NÚMEROS

No último 30 de junho, os ativos totais do Sistema Sicoob chegaram a R\$55,6 bilhões, o que significa avanço de 16,1% em relação ao alcançado na mesma data em 2014. Quando o critério avaliado é a Carteira de Crédito, a soma de janeiro a junho de 2015 é de R\$34

bilhões – 17,8% acima do calculado em 2014.

Esses resultados, aliás, acompanham tendência verificada no sistema nos últimos quatro anos. O período entre junho de 2011 e junho de 2015 aponta franco crescimento de nada menos que 109% nos ativos do Sicoob distribuídos pelas mais de 2,3 mil agências instaladas no país (105 inauguradas nos últimos 12 meses).





## Credivertentes realiza mais Dias de Campo

Um é bom. Dois é melhor ainda. Em julho e agosto, o Sicoob Credivertente, a Federação da Agricultura e Pecuária do Estado de Minas Gerais (Sistema Faemg) e o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar) promoveram rodada dupla de Dia de Campo em propriedades rurais da região.

O resultado? Cerca de 100 produtores reunidos em seminários práticos de aperfeiçoamento administrativo, experiências trocadas, dúvidas resolvidas e ainda mais motivação para seguir plantando empreendedorismo e colhendo prosperidade.

O primeiro encontro aconteceu no dia 22 de julho em Coronel Xavier Chaves. Por lá, a Fazenda Capoeirinha abriu as porteiras para receber 30 empresários rurais de sete comunidades especializadas em produção leiteira. Tudo para sediar discussões sobre a irrigação de pastagens e a semeadura de aveia e azevem como alternativas de pastejo.

Os participantes integram grupo de assistidos pelo Programa Balde Cheio e puderam conferir, também, a nova numerologia da Fazenda Capoeirinha após implementar uma série de ações estratégicas e mudanças gerenciais.

Dentre os resultados, o salto produtivo de 80 para 520 litros de leite diariamente. Resultado impulsionado por investimentos simples, como novo sistema de irrigação. “O Dia de Campo é um momento de aprendizado e contato tanto para ruralistas que já estão conosco há mais tempo quanto para quem acabou de chegar. É incrível perceber a disposição e o envolvimento dos homens e das mulheres do campo nessa proposta”, comentou o médico veterinário e técnico consultor do Balde Cheio no Campo das Vertentes, Victor César de Moura Júnior.



Evento ocorreu em propriedades de Coronel Xavier Chaves e Nazareno com participação de 110 ruralistas

### NAZARENO

O encontro de produtores-empresários-empresários-parceiros também aconteceu em Nazareno em 11 de agosto, desta vez como atividade-chave do Gestão de Qualidade no Campo (GQC).

E com novidade: em um seminário ao ar livre, 80 ruralistas visitaram pela primeira vez a Fazenda Modelo do programa. O show, aliás, foi protagonizado por Alessandro Braga, o Sandrinho. Ao longo do dia, ele expôs para o público todas as transformações operadas na empresa-rural.

Como? Através de cinco “módulos” de

exposição e visitas guiadas aos setores mais importantes da propriedade. “Um dos objetivos do GQC é exatamente impulsionar a autonomia dos produtores. Eles recebem orientação e são capacitados em questões gerenciais. Mas são os autores da própria transformação. Ver tudo isso acontecendo é mais do que gratificante. Difícil definir”, comemorou o médico veterinário e instrutor da iniciativa, Bernardo Barros.

Também pudera: através do GQC, Sandrinho ampliou em quase 50% a produção total de leite na propriedade que mantém, além de alcançar marcos como gestações dos animais a cada 12 meses.

## GQC forma mais 20 empresários rurais

O Programa Gestão de Qualidade no Campo (GQC) fechou mais um ciclo e fortaleceu a parceria entre o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar) e o Sicoob Credivertentes.

Após quase três meses semeando atividades no solo fértil de Alfredo Vasconcelos, a iniciativa graduou mais 20 produtores como verdadeiros empresários rurais, fazendo a matemática próspera do GQC alcançar atendimento a 200 homens do campo em nove anos.

“A maior mudança proporcionada pelo GQC é a de visão. As pessoas passam a enxergar as fazendas como algo além de um pedacinho de chão de onde vem o sustento. Elas se tornam empreendedoras com negócios cheios de

potencial no mercado”, comenta o coordenador do projeto na Credi, Rogério Ladeira.

O produtor Fernando Silva, de 23 anos, comemora exatamente isso. Junto a outros 19 ruralistas do município, o empreendedor participou de encontros a cada 15 dias estudando um pacote com oito módulos de ensino, além de receber consultorias diretas balizadas pelo Senar. Os objetivos: diagnosticar problemas de gestão, desenvolver um plano de negócios e, claro, esperar ainda mais do futuro. Hoje, Silva exporta pêssegos para o Ceasa em Belo Horizonte e para mercados no Rio de Janeiro além de fornecer frutas para o Campo das Vertentes inteiro.

Amanhã, diz, quer ir mais longe. “Confesso que eu mesmo não tinha noção da importância de tudo o que eu precisava consertar e do quanto

a nossa produção pode ter ainda mais peso. A gente se acostuma com um limite e se assusta quando percebe que pode caminhar um pouco mais. Foram três meses intensos com um aprendizado que me fez sentir na faculdade”, diz.

E é por depoimentos assim que Ladeira e toda a equipe envolvida no GQC ganham motivação para continuar pensando no programa mesmo quando ele, teoricamente, termina. “O GQC acontece o ano todo pra nós. São três meses de encontro, mas 12 com a cabeça nele, pensando em estratégias e possibilidades. Já saímos de Alfredo Vasconcelos analisando qual município receberá as ações em 2016. Até outubro estará tudo definido”, explica.



Além de participarem de encontros profissionalizantes, produtores receberam consultoria personalizada ao longo de um trimestre e elaboraram Planos de Negócios





# SicoobCard oferece pacote de vantagens

“Diga-me com que cartão andas que te direi quem és”. A frase é da jornalista e comentarista financeira da Rádio Itatiaia, Rita Mundim, e introduziu longo podcast sobre as vantagens de aderir ao SicoobCard.

Não é para menos: em tempos de dólar nas alturas e “freio nos gastos” como maior arte de quem quer andar com equilíbrio na corda bamba das contas, os cartões da cooperativa de crédito se consolidam como a melhor opção do mercado carregadas com vantagens competitivas que vão de menores juros a suporte intensivo e, claro, troca de pontos por produtos ou crédito.

O gestor de produtos do Sicoob Credivertentes, Wellington Castro, explica tudinho para quem quer fazer parte desse time.

## PRATICIDADE E SEGURANÇA

O primeiro ponto destacado por Castro está ligado a facilidades cotidianas oferecidas pela utilização do já consagrado “dinheiro de plástico”. “Esse título é formidável porque os cartões realmente funcionam dessa forma. E o usuário ganha muito com isso. Para começar, ele não precisa circular com cédulas na carteira, evitando todos os riscos a que infelizmente estamos submetidos hoje em dia. Além disso, há a comodidade: no caso do cartão de crédito, você paga todas as contas ao quitar uma única fatura, sem precisar passar de loja em loja. Ganha-se conforto, tempo, facilidade no controle financeiro e, no caso do SicoobCard, uma série de vantagens”, comenta.

## BENEFÍCIOS

“O primeiro ponto a ser destacado é o fato de que a utilização dos cartões é revertida em fortalecimento da cooperativa e, com isso, em benefícios diretos aos associados, influenciando inclusive nas sobras distribuídas no final de cada ano”, explica Castro.

E mais: o Sicoob ampliou o pacote de possibilidades para quem adere aos cartões. O resultado? Iniciativas como um programa de pontos próprio, no qual qualquer compra paga com SicoobCard é convertida em pontuação que pode significar, posteriormente, troca por mais de 300 mil itens (isso mesmo: 300 mil itens) ou mesmo créditos em fatura de até R\$200.

Há ainda chamada “vantagem progressiva”. Através dela, o cooperado pode contar com descontos ou mesmo isenção em anuidades de

acordo com os gastos efetuados. “Outro fator importantíssimo é o fato de a cooperativa oferecer dois limites para os usuários dos cartões: um para compras à vista e outro para compras parceladas”, completa o gestor de produtos.

## VIAGENS

Quando o assunto são viagens para o exterior, é impossível não pensar na cotação altíssima do dólar. A perspectiva dói nos planos e dói nos bolsos. Mas Rita Mundim viu no Sicoob uma onda de otimismo em meio à maré de dificuldades. E o faz com bom humor.

“O brasileiro lá fora é facilmente reconhecido. A carga de tributos que nos toma 6,38% a mais em tudo aquilo que adquirimos via cartão de crédito no exterior, nos obriga a andar com um bolo de dinheiro, uma bolsa escondida, amarrada na barriga e se for verão a barriga esquenta e se for inverno, a barriga esfria, mas em qualquer estação a raiva aumenta”, aponta a comentarista financeira antes de completar: “Mas aí, nós lembramos que é melhor o risco do assalto a ter 6% de imposto a mais na viagem. Então, pensamos que é melhor sabermos na hora o quanto gastou pagando em cash, com uma nota atrás da outra, que ficar rezando para o dólar não subir e para o euro ficar comportado até a próxima fatura do cartão de crédito chegar”.

Onde entra o SicoobCard? Exatamente neste ponto. “Ao contrário do cartão convencional, o cooperado portador do cartão Sicoob paga suas contas na cotação do fechamento do dólar comercial do dia anterior. Didyouunderstand? Vouscomprenez? Compreendes? Na hora que você passa o cartão, você já sabe, em reais, o quanto gastou e morreu Bahia. Ou melhor, morreu Nova Iorque e Paris, mas nem uma ruga de preocupação”, alerta.

## BANDEIRAS

A família SicoobCard é grande. E os mimos para quem se junta a ela, maiores ainda. Hoje a cooperativa conta com as bandeiras Mastercard, Visa e Cabal. Cada uma com suas peculiaridades e benefícios específicos.

Tudo para se adequar às necessidades de cada associado em perfis de crédito que vão do Clássico ao Gold passando pelo Platinum



e pelo Empresarial.

Isso sem falar no novíssimo Black, contando com diferenciais como atendimento personalizado, seguros, concierge 24 horas e um leque extenso de assistência em qualquer lugar do mundo. “O nosso portfólio cresceu e com ele a gama de possibilidades oferecidas aos cooperados. Nosso objetivo é exatamente esse: acompanhar as demandas e satisfazer necessidades. Cada vez mais completos e integrados”, diz Castro.

No caso dos produtos Mastercard o cooperado conta, por exemplo, com programas de pontos e descontos exclusivos em franquias como Bob’s, Vivo (convertendo recargas em bônus extras) e na rede de cinemas Cinemark.

No Visa, o Visa Go promete descontos em uma lista enorme de parceiros comerciais envolvendo serviços que vão desde compra de produtos esportivos a pacotes turísticos e aluguel de veículos.

No Cabal, por sua vez, o grande trunfo é a troca de pontos por milhas em viagens da Azul Linhas Aéreas. “Podemos dizer com toda segurança do mundo que temos cartões para todas as situações e todos os interesses dos cooperados. Quem nos procurar com certeza encontrará algo perfeito para seu perfil. Estamos prontos para receber quem ainda não aderiu ao SicoobCard”, adianta Castro.

## Campanha sorteia 16 TVs LED

Já imaginou fazer compras com seu SicoobCard e ainda ganhar uma TV LED 32 polegadas por isso? Não precisa mais imaginar. Pode acreditar: é exatamente o que vai acontecer na Campanha Premiada da Credivertentes, que segue até 28 de dezembro.

A ação começou no dia 21 de setembro e vai mobilizar todas as 16 agências da região. Nela, sempre que um cooperado utilizar cartões nas funções crédito ou débito, deve recolher o canhoto de transação e levar ao ponto de atendimento da Credi mais próximo e trocar por um cupom.

Com ele o consumidor concorre a um dos aparelhos que serão sorteados no dia 29 de dezembro. Ou seja: vai ter gente começando 2016 com TV novinha na sala. “Será um televisor para cada ponto de atendimento da Credi.

E para participar não há qualquer valor mínimo imposto. Basicamente, todo pagamento feito com cartão pode ser trocado por um cupom. Quanto maior a utilização do SicoobCard, maiores as chances de ser sorteado. Ao mesmo tempo, impulsionamos um de nossos produtos e, com isso, a cooperativa ganha como um todo. E isso por si só já significa mais benefícios para os associados, já que influencia diretamente no retorno dos resultados anuais”, frisa o gerente de Negócios Sérgio Nascimento.

E completa: “Na prática, a utilização dos nossos cartões se transforma em um investimento com retorno garantido e a possibilidade de se levar uma TV enorme para casa”, brinca.

Quer participar da campanha ou precisa de outras informações? Então junte seus comprovantes e não perca tempo: procure a agência mais próxima de você, converse com nossos atendentes. E boa sorte!





# QUER CORRER?

## Antes pare e se prepare

*Correr contra o tempo. Correr atrás do prejuízo. Correr em busca do sonho. Na prática, todos somos maratonistas no dia-a-dia. Mas quando o assunto é saúde e qualidade de vida é necessário sair da metáfora, calçar o tênis e movimentar o corpo, de verdade. Tudo isso sem deixar cuidados essenciais de lado, claro. O educador físico Giovanni Cardoso conversou com a gente sobre o assunto*

Liberar endorfinas, queimar gorduras de forma mais eficiente, reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, diminuir irritação e stress, ampliar a autoestima, melhorar o sono, desenvolver velocidade e coordenação, trabalhar músculos, se sentir vencedor ao bater os próprios recordes.

A lista de benefícios das corridas poderia tomar essa página inteira. E tudo com comprovação científica. Mas junto com tantas vantagens e ao prazer que só quem sua a camisa correndo sabe descrever também surge uma série de cuidados a serem tomados.

### É DADA A LARGADA

Sim, correr é uma das práticas esportivas mais democráticas que existem. Sim, todo mundo pode praticar. Não, não basta colocar os pés nas pistas ou trilhas e sair por aí acelerando. Acredite: mais vale um organismo preparado pacientemente para correr do que um corpo sobrecarregado, machucado ou desestimulado após práticas precipitadas.

“Existe um processo natural. Quando crianças aprendemos a engatinhar, andar e só depois a correr. Na prática seu corpo tem de estar adaptado à caminhada para depois avançar. Principalmente quando há sobrepeso. Isso porque articulações e coluna não estão preparadas para suportar a carga que a corrida coloca sobre o corpo, facilitando a ocorrência de lesões”, comenta o educador físico especialista em Musculação e Condicionamento, Giovanni Cardoso.

A explicação dele, aliás, quebra uma série de tabus. Um deles o de que resultados efetivos não aparecem já nas caminhadas. “Muito pelo contrário!”, frisa. E completa: “Alterações fisiológicas como fortalecimento muscular, melhora cardiorrespiratória e cardiovascular, além de maior flexibilidade já irão aparecer”.

Se surpreendeu com isso? Pois prepare-se para deixar de lado outros conceitos precipitados.

### NÃO SE PREOCUPE (TANTO) COM A BALANÇA

Sim, você leu certo. Os ponteiros da balança não devem ser o único parâmetro na sua guinada fitness. Aliás, os ponteiros do relógio também não. “Não são poucas as pessoas que se exercitam e cuidam da alimentação, mas ficam ansiosas com resultados na balança e acabam desmotivadas ao perceber que os resultados não vêm da forma como se imagina. Na realidade, é preciso analisar outras

questões. Por isso o ideal é buscar orientação profissional e fazer avaliação física”, comenta Cardoso.

Por que? Porque além de instruções e acompanhamento quem quer vida saudável precisa de PLANEJAMENTO. Todo ele baseado em características pessoais e muito mais do que achismos, ultrapassando a ilusão de promessas como “perca 6kg em 15 dias”, “fique sequinha com este suco milagroso”. “O percentual de gordura é o parâmetro fundamental e se transforma a partir de uma soma de fatores, incluindo cardápio balanceado e exercícios. Aliás, para quem soma caminhadas e corridas à musculação, por exemplo, o que ocorre é perda de gordura e ganho de massa muscular, não refletindo necessariamente na balança. A pessoa pode chegar aqui com 70kg, sendo 45kg de massa e 25kg de gordura. Depois de três meses a balança pode estar com os mesmos 70kg, mas com 55kg de massa muscular e com 15kg de gordura”, frisa o educador físico, apontando ainda que acompanhamento nutricional também faz toda a diferença.

### ESTEIRA OU AR LIVRE?

“Detesto esteira porque fico entediado”.

“Não quero caminhar ou correr na rua porque fico desconcentrado, paro o tempo todo para conversar”.

Motivos – ou desculpas – para fugir de uma ou outra opção não faltam. Mas o que Cardoso frisa é que, por outro lado, também sobram razões para perceber que não faltam opções para quem quer se exercitar com foco, motivação e prazer. Inclusive superando limitações. “Para quem nunca realizou atividades ou está com algum problema físico ou articular, a esteira proporciona maior segurança e estabilidade para caminhar, além de exigir menos do corpo. Isso porque é possível programa-la para andar em um ritmo confortável sem ter impactos. Aos poucos podemos inclusive propor ações alternativas, como correr determinada distância também programada no sistema dentro de um intervalo estipulado”, explica.

Já quem curte cenários variados, movimentação, vento no rosto e exploração de territórios o ar livre é mais do que sugerido. Desde que alguns cuidados sejam tomados, claro. Na área urbana, por exemplo, é importante tomar cuidado com solo irregular, calçadas estreitas ou não-niveladas, trânsito intenso.



O educador físico e especialista em Musculação e Condicionamento, Giovanni Cardoso

### VOCÊ PRECISA DESCANSAR

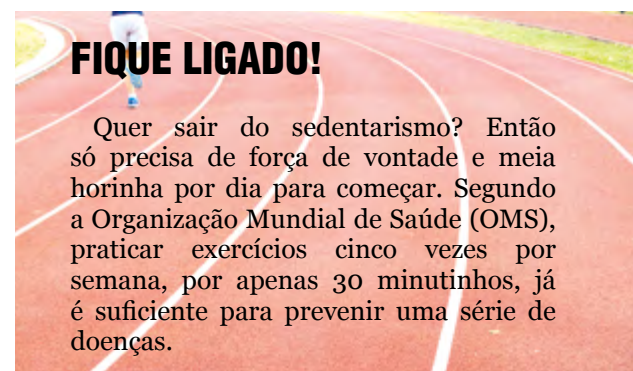
É muito comum entrar de cabeça na ideia do “no pain, no gain” e entrar em uma rotina espartana de exercícios. A regra? Intensidade e zero descanso. Mas é aí que se encontra o perigo. “Acredite: tão importante quanto se movimentar é descansar, dar um tempo para o corpo se recuperar do esforço que realiza e se adaptar aos estímulos para que os resultados venham”, aponta o educador físico.

Ele também lembra que caso esse limite não seja respeitado o risco é estafa e lesões.

### CONFORTO

Você já deve ter lido ou ouvido sobre isso em algum lugar. Mas a gente não tem medo do clichê e volta a insistir com ajuda do Giovanni: “Qualquer exercício deve ter cuidados. Os calçados ser confortáveis, com solado aderente ao solo. Vale a pena, também, conferir tênis com sistemas que auxiliam a performance de acordo com a pisada do atleta. As roupas também devem ser leves e mais folgadas, permitindo transpiração e amplitude de movimentos”, diz.

Calma que não acabou, leitor: “Quem for exercitar ao ar livre também deve usar protetor solar, boné ou viseira para se proteger do sol. Além disso, é importante carregar uma garrafa de água. Lembre-se de que a hidratação deve acontecer antes, durante e depois dos exercícios”, encerra.



### FIQUE LIGADO!

Quer sair do sedentarismo? Então só precisa de força de vontade e meia horinha por dia para começar. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), praticar exercícios cinco vezes por semana, por apenas 30 minutinhos, já é suficiente para prevenir uma série de doenças.





## Dia C movimenta Prados

“Solidariedade, amor e união... A força que a amizade traz pro nosso coração”. Foi com essa trilha sonora e muita boa-vontade que mais de 200 voluntários fizeram acontecer a sétima edição do Dia de Cooperar, coordenado pelo Sistema Ocemg e realizado no Campo das Vertentes pelo Sicoob Credivertentes.

Depois de passar por Alfredo Vasconcelos, a caravana da ação social estacionou na cidade de Prados, promovendo uma maratona de boas conversas, diversão, cultura e muitos serviços essenciais. E por “essenciais” entenda por ações que envolvem desde a conscientização ambiental até a emissão de documentos, passando por atendimentos básicos de saúde e atividades estéticas.

A dona de casa Maria Aparecida Cardoso, por exemplo, já não fazia check-ups médicos há mais de um ano. Em uma das tendas montadas na Praça Dr. Viviano Caldas, acabou recebendo a orientação para ficar de olho com os números da pressão arterial, além de uma série de dicas sobre hábitos alimentares. Já o aposentado Antônio Lopes se sentiu à vontade para dar um tapinha no visual e cortar os cabelos. “Tem tanta gente bonita por aqui... Aí decidi ter meu ‘Dia de Príncipe’. De repente encontro o amor por aqui, né?”, brincou com simpatia.

Ele não foi o único entusiasmado na edição pradense do Dia C. Baixinhos como Laura Souza, 6 anos, fizeram a festa no pula-pula, no escorregador e no touro mecânico, só deixando a brincadeira para aproveitar algodão doce e pipoca aos montes. “Vocês podem voltar no sábado que vem? Estou me sentindo numa festa como se fosse Dia da Criança!”, comemorou.

Na cidade conhecida pelo artesanato e famosa pelo talento musical, não podiam faltar iniciativas para que a população mostrasse todos esses dons. Exatamente por isso, foi comum passar pelos estandes e encontrar a meninada praticando coordenação motora e criatividade usando, inclusive, materiais recicláveis. “Quando fazemos isso mostramos que arte é possível inclusive através de materiais que muitas vezes são descartados. Quanto mais cedo essa consciência surgir, melhor para nós e para o planeta”, explicou uma das tutoras, Sarah Jordânia.

A pouco metros dela, a Lira Ceciliana – sob batuta do maestro Adhemar Neto – fazia ecoar repertório mágico do cancionero popular. Algo que sempre fez a alegria do aposentado Djalma Ferreira. “Tenho 63 anos. E desde que me entendo por gente paro tudo para ouvir a Lira tocar. Hoje não seria diferente. Mas estou ainda mais feliz do que nas outras vezes por ver tantas famílias juntas aqui na praça. É a certeza de que as novas gerações também vão amar essa banda e as nossas tradições como eu”, festejou.

Por falar em “tradições”, elas dividiram espaço com concertos de violonistas e dançarinos de hip-hop quando um grupo de Congado tomou as ruas com o famoso Boi Mofado. Até a simpática Palhacinha Tullia entrou na onda e fugiu da figura. Tudo brincadeira, claro. No final das contas, todo mundo foi acolhido. Só se disse “xô!” pra tristeza.



### Dia C em números

- 200 voluntários envolvidos
- 2,5 mil visitantes beneficiados
- 1,5 mil crianças rindo à toa
- 7 estandes montados
- 2 mil unidades de algodão-doce produzidas
- 1,8 mil cachorros quentes saboreados
- 700 potes de morango com leite condensado preparados
- 400 mudas variadas distribuídas
- 150 cortes de cabelo realizados
- 120 mulheres embelezadas em serviços de manicure
- 230 pessoas com pressão arterial e taxas de glicose aferidas
- 5 horas de ação social



### Café, biscoito e tradição em São Tiago

Em cidade com nome de santo, o talento culinário é bênção e a gula não é pecado. Pelo menos no finalzinho de semana da 17ª Festa do Café Com Biscoito. Nos dias 12 e 13 de setembro, São Tiago passou de Fantástica Fábrica de Biscoitos a Cidade das Maravilhas, atraindo cerca de 50 mil pessoas para praça pública.

Lá, 13 estandes disponibilizaram nada menos que 5,5 toneladas de biscoitos gratuitamente a todos os visitantes. Pequenas amostras daquilo que as mais de 50 fábricas do município fazem de melhor. Como resistir, né? “Eu acabo enfiando o pé na jaca e saindo da dieta uma vez ao ano. Não tem jeito. Vir ao festival e não experimentar aquelas delícias é judiação”, brincou a costureira Maria Célia Nepomuceno.

E foi aí que demos a boa notícia: a Maria Célia podia abusar um pouquinho mais dos quitutes, já que a onda fit já foi incorporada por algumas fábricas são-tiaguenses. Hoje, não faltam opções integrais entre as receitas produzidas na cidade, somando-se a irresistíveis cem tipos de biscoitos entre doces, salgados, caramelados, coloridos, quebradiços ou facilmente derretidos na boca... Hmmm! Isso sem falar no cafezinho típico para acompanhar.

Mais do que justo, portanto, que São Tiago fosse além das possibilidades comerciais e transformasse sua maior marca em um atrativo turístico. A ideia, que surgiu há pouco mais de 15 anos, teve o Sicoob Credivertentes como um dos idealizadores e, hoje, faz parte do calendário regional com status de um dos maiores eventos locais.

Mas se engana quem pensa que a festa só atraiu visitantes pelo cheirinho delicioso que saiu das chaminés, anunciando guloseimas quentinhas nos fornos. Junto à vitrine e degustação de biscoitos e café, são-tiaguenses e turistas puderam curtir aperitivos culturais de peso: Otto, Isabela Resende, Só Parênt Forreggae, Joyce Cândido e a banda Liberdade & Expressão se revezaram no palco acrescentando à receita de sucesso repertórios de MPB, pop, reggae, samba... Tudo isso sem falar em grupos de Folias de Reis, peças teatrais e cortejo cultural nas ruas.

Houve ainda a oficialização de um circuito de restaurantes e seis barracas dedicadas à exposição de produtos da agroindústria local.