



SICOOB

Credivertentes



JORNAL DO SICOOB CREDIVERTENTES | OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO 2015

Nº 90 | 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



*Credi realiza
mais um Natal
Solidário*

Página 06



Olympic celebra centenário

Página 03

*O melhor Banking do Brasil
foi eleito o melhor
aplicativo de
autoatendimento do país.*

*Mobile Banking do Sicoob é
eleito o melhor do país!*

Página 04



*Tem novidade chegando
em 2016*

Página 05



*Bem-estar: que tal
tentar o pilates?*

Página 07

Retrospectiva 2015

Página 08

Editorial

Ciclos e recomeços



SÃO JOÃO DEL-REI - Creche Semente do Amanhã, 16 de dezembro. Enquanto alisava um papel de presente brilhante e olhava com amor para uma mochila estampada que havia acabado de ganhar, uma menina cochicou com outra: “Viu? Já não precisamos ficar tristes no Natal”.

A frase acerta como um golpe. Até cinco minutos antes, quando Papai Noel chamou o nome da garotinha para entregar o presente, o 25 de dezembro já era marcado no calendário como uma data para tristeza. O restante do mês tinha tudo para ser angustiante, separatista, pesado, doloroso para uma pequena que há menos de uma década conheceu a vida e talvez sinta na pele ou sobre os ossos de menina mais pesos do que muitos de nós.

E mais: vamos nos ater ao presente. Não se tratava de um brinquedo. Era uma mochila com materiais escolares. A garotinha não vai farrear com o que ganhou. Vai usar durante um ano letivo inteiro se preparando pra crescer e tendo que ouvir muitas vezes, talvez, o quanto as salas de aula são martirizantes.

Pra ela o Natal ficou melhor porque o gesto de um associado anônimo da Credivertentes garantiu estrutura para frequentar a escola e buscar uma realidade diferente daquela em que vive.

Pode soar como dramático. Mas vamos analisar por outro lado: na verdade é simples e singelo. O problema é que comumente passamos de janeiro a dezembro sem perceber que falta muito pouco, a tantos que estão ao nosso redor, para que tenham 24 horas mais dignas.

“*O problema é que passamos de janeiro a dezembro sem perceber que falta muito pouco, a tantos que estão ao nosso redor, para que tenham 24 horas mais dignas*”

Que afeto, atenção ou um “no que posso te ajudar?” pode devolver sorrisos e reacender esperanças.

No Seminário de Responsabilidade Social da Crediminas, em novembro, o desafio lançado foi exatamente esse: ampliar a força do trabalho voluntário e comunitário fazendo cada um dos 365 dias do ano um Dia C.

Isso vale para as metas pessoais que vamos traçar e tentar cumprir em 2016. Que tal incluir na lista, então, mas com comprometimento real e sem desculpas, uma boa ação diária, um minuto maior de atenção, o perdão

às picuinhas que fazem tão mal, a paciência para o diferente, a boa-vontade para quem espera uma mão estendida ou um conselho.

Isso é cooperar. Isso é transformar o mundo tirando a atenção exclusiva do metro quadrado que ocupamos e observando o que e quem está ao nosso redor.

Sejamos melhores. Sejamos felizes. E ajudemos o próximo a alcançar o mesmo.
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, 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.



Olympic Club Barbacena

Lutas, conquistas e desafios centenários

Olympic chega aos 100 anos rejuvenescido e com ainda mais vontade de crescer. Barbacena agradece

Começou como um time de futebol com nome estrangeiro. Se transformou no maior clube de Barbacena e um dos mais antigos de todo o Estado. O Olympic Club – sim, com Y e B mudo mesmo – é patrimônio do Campo das Vertentes ostentando nada menos que 100 anos de história, altos, baixos, superação e persistência.

Fora dos gramados, mas dentro do mapa de recreação entretenimento e lazer, o Olympic é de fato um “Vovô Brasa”, como aponta o mascote da agremiação criada em 1915. Mas não cansa de rejuvenescer. “Todos nós acreditamos aqui que esses 100 anos são um recomeço. Que há muito mais para ser feito. E vamos. Somos uma equipe verdadeiramente apaixonada pelo que fazemos”, explica o presidente do Conselho Executivo do Olympic, José Mário Nogueira de Oliveira, de 55 anos, em referência a um time gigantesco de 24 membros da diretoria e 29 conselheiros que vivem e tentam fortalecer a história do clube.

Todos eles somados, ainda, a nove colaboradores da sede social, um dos maiores patrimônios da instituição barbacenense. Além dela, o Olympic também conta com um estádio e uma grande estrutura campestre. Esta última, aliás, é a “menina dos olhos” atualmente.

ENTRETENIMENTO – E TRADIÇÃO

“Todo mundo em Barbacena tem uma história para contar envolvendo o Olympic. São bisavós que jogaram futebol pelo clube, avós que se conheceram em um dos bailes no nosso salão de festas, pais que levaram a família inteira para a área campestre que já existe desde 1969... Se conseguirmos garantir que novas gerações vivam experiências semelhantes nossa missão estará cumprida”, comenta Oliveira.

Atualmente a maior força do Olympic é o entretenimento. Na sede social na área central de Barbacena funciona um grande salão de festas alugado para diferentes tipos de eventos; uma área menor voltada a confraternizações de pequeno porte; uma sauna aberta aos sócios duas vezes por semana; lanchonete e bar. O mesmo espaço abriga, também, um complexo de lojas comerciais.

Já a sede campestre, localizada na BR-040, é composta por uma área de 37 hectares com três nascentes de água límpida e 100% potável, dois campos de futebol, uma quadra de tênis, duas de futebol de areia, um parquinho infantil, uma piscina olímpica, um toboágua e 18 quiosques. Na entrada uma plaquinha em que se lê: “Aqui se reúnem nossas famílias e nossos amigos”. Segundo Oliveira, aliás, é esse o grande mote do Olympic hoje. “É muito curioso pensar que um grupo de amigos apaixonados por futebol se juntou para formar um time, que esse time cresceu, enfrentou grandes clubes do Estado, chegou a jogar no

Maracanã e a ‘exportar’ jogadores, construiu algo que ficou ainda maior e envolveu toda a sociedade”, reflete Oliveira.

SUPERAÇÃO

Essa conversão, porém, não foi fácil. De 1915 até aqui o Olympic sofreu altos e baixos. O time celeste da cidade de Barbacena, por exemplo, foi perdendo força. Era preciso lutar, então, para que as outras vertentes da instituição permanecessem vivas.

E a batalha foi longa. “O Olympic foi fundado 100 anos atrás por homens abnegados que queriam criar uma sociedade esportiva e investiam nela”, lembra o presidente do Conselho Executivo citando Gustavo Roxo, Argentino Sarmento, Martim Paolucci, Ademar de Souza, Alberto Machado, Francisco de Paula Faria, Aristides de Souza e o primeiro presidente da agremiação, o coronel Astórico de Queiroz, professor do Colégio Militar de Barbacena.

Não demorou para o clube crescer e avançar para o sucesso no entretenimento principalmente a partir dos anos 50. Mas junto com o êxito vieram as demandas. E foi

preciso cada vez mais contar com a adesão de sócios para a instituição funcionar e, ainda, driblar crises.

“O clube é associado antigo do Sicoob Credivertentes. Então acompanhamos a trajetória e sabemos de todos os desafios enfrentados. Bem como as vitórias e avanços conquistados do ano passado pra cá e de todo o envolvimento dos administradores nesse novo projeto”, elogia o gerente da Credi em Barbacena, Aloízio Andretto.

É apenas o começo. O Olympic chegou ao centenário em julho deste ano com previsão de R\$300 mil em investimentos nas sedes social e campestre. Os recursos foram aplicados na reforma de banheiros, na reestruturação de lanchonetes às normas da Vigilância Sanitária, em um novo complexo de vestiários, na ampliação da sauna e, ainda, na incorporação de um fraldário e de toilets para pessoas com necessidades especiais. Houve ainda a aquisição de mobiliário e equipamentos para ambos os locais. A meta, agora, é que R\$1,2 milhões sejam convertidos em melhorias para os 600 sócios atuais – número que continua crescendo – nos próximos três anos.



Clube campestre com mais de 37 hectares é a ‘menina dos olhos’ da agremiação barbacenense

Cansado das taxas e tarifas altas?

“Pare! Até quando você vai querer aumentar sua dívida?”. Sim, você vai ler essa frase cantarolando ao ritmo de um dos maiores sucessos da dupla Zezé Di Camargo & Luciano. E o fenômeno tem explicação: a canção foi usada como base para a paródia que embala a Campanha Nacional do Sicoob no final de 2015.

Em ano de juros lá no alto e avanço econômico lá embaixo, o bolso do cidadão comum chorou mais que intérpretes de arrochas com sofrência. Exceto para quem é associado às cooperativas de crédito.

Para se ter uma ideia desse quadro, neste ano a inflação flertou dia-a-dia com o teto da meta brasileira, de 6,5%. Com isso o Banco Central (BC) sinalizou positivamente para que o Sistema Especial de Liquidação e Custódia – a temida Taxa Selic –

chegasse a até 12%.

O fenômeno teve reflexos, é claro, na atuação das instituições financeiras tradicionais. De acordo com levantamento da Fundação Ipead, as taxas de juros mensais para a pessoa física que procurou por crédito em 2015 chegaram a nada menos que 5% ao mês na instituição com maior índice. No caso do cheque especial, a porcentagem foi ainda mais assustadora, chegando a quase 15% mensais.

Enquanto isso, nas cooperativas, as taxas médias não ultrapassaram 2,35%, o que significa uma economia de aproximadamente 60%. Daí o mote da campanha anual do Sicoob, reforçando a competitividade de mercado, o pacote de opções completas e, claro, a satisfação de quem já faz parte do sistema. “A nova campanha possui uma linguagem bem-humorada e tem o objetivo de divulgar os diferenciais de cartões, consórcios e investimentos, além de outros produtos e serviços oferecidos por nós”, afirma o presidente do grupo, Henrique Castilhano Vilares.

“ENTÃO, PARE!”
O SICOOB TEM A SOLUÇÃO.



“ENTÃO, PARE!”

Um dos spots da campanha nacional questiona ao público: “Cansado das taxas e tarifas altas?”. Se a resposta é sim... bom, você já sabe nossa sugestão. E ela não se restringe à campanha criada pela Loggia para o Sicoob.

Ao longo deste ano não foram poucas as análises de especialistas salientando as vantagens de aderir às cooperativas de crédito. Uma delas veio balizada pelo Sebrae, destacando também o caráter humanista e pessoal do sistema.

“O associado é atendido na cooperativa não como um simples cliente, mas como um dos seus donos. E, o mais importante, estará fazendo negócios em uma instituição que lhe devolverá, via rateio das sobras, juros e tarifas pagas a mais do que o devido”.

Já o jornal mineiro *Hoje Em Dia* foi além. “As cooperativas de crédito são reguladas e fiscalizadas pelo Banco Central e oferecem a mesma segurança do sistema financeiro tradicional. Nelas, os depósitos são garantidos pelo Fundo Garantidor do Cooperativismo de Crédito (FGCoop), que cobre até R\$ 250 mil em caso de intervenção ou liquidação extrajudicial”.

E mais: “O cooperado também tem direito de participar das assembleias gerais, que definem as diretrizes da entidade; de votar nas eleições de diretoria e ser votado. Afinal, já que a entidade vai receber seus depósitos bancários e emprestar o dinheiro a terceiros, nada mais natural do que acompanhar os atos da diretoria e os relatórios do conselho fiscal e dos auditores”.



Sicoob alcança mais um topo

Da palma da mão para o topo do país. O Mobile Banking do Sicoob foi eleito o melhor aplicativo de autoatendimento do Brasil, superando outros 169 candidatos com soluções para sistemas financeiros.

O título veio com o prêmio *Relatório Bancário 2015*, entregue no dia 30 de novembro, e coroou o sucesso do app que já responde atualmente por 22% das operações realizadas na instituição. Além disso, é o mais bem avaliado nas lojas virtuais da Apple e do Google, com índices de satisfação superiores a 4,7 e pelo menos 100 mil downloads em cada uma delas.

“O sistema é prático, leve e funcional. O melhor”, comentou o usuário Leandro Moraes. “É muito eficiente, superior aos apps de outros bancos com que trabalho. E o aplicativo é extremamente leve”, acrescentou Hugo Costa Melo em referência ao sistema de apenas 5,5MB.

Ou seja: pequeno em espaço ocupado, gigante em possibilidades, já que permite ao associado realizar 100 tipos de transações usando o aparelho móvel, incluindo consulta de saldos e extratos de conta corrente, simulação e contratação de empréstimos e até mesmo pagamento de contas que vão desde boletos de cobranças a taxas como água e luz, além de tributos. Isso quer dizer que você poderá usar o aplicativo para quitar o Imposto Sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA), por exemplo.

Ainda não fez o download do nosso Mobile Banking para seu smartphone ou tablet? Ele é compatível com as plataformas iOS, da Apple; Android, do Google; Windows Phone, da Microsoft; BlackBerry, do RIM; e Firefox OS, do Mozilla.

SicoobCard continua dando prêmios

Não se assuste se encontrar associados com SicoobCard na mão o tempo todo. Afinal, até 29 de fevereiro de 2016 os cooperados terão ainda mais motivos para sacar o “dinheiro de plástico” do bolso e dizer “débito” ou “crédito” com segurança e satisfação.

Depois da Campanha Compra Premiada do Sicoob Credivertentes, é a vez do Sicoob Crediminas realizar a Promoção Cartão Premiado. E “premiado” mesmo, já que serão sorteados nove Etios Hatch e nove TVs 40” de LED.

Sim, um automóvel e um televisor para cada região filiada à Crediminas. E mais: a cooperativa também vai incluir no pacote de prêmios cinco poderosas S10 como parte do sorteio final.

COMO PARTICIPAR

Concorrer é fácil. Basta simplesmente usar

o seu SicoobCard tanto em lojas físicas quanto virtuais. A cada R\$100 acumulados em compras pagas tanto na função débito quanto na de crédito a Crediminas vai disponibilizar um número da sorte automaticamente para você.

Para conferir quantos “cupons” entrarão nos sorteios basta acessar o site www.cartapremiadossicoobcard.com.br a partir de 15 de janeiro e fornecer o número do seu CPF. No mesmo site, aliás, estão todas as informações que você precisa sobre a campanha. Pronto. Depois disso basta cruzar os dedos e torcer.

Os Etios Hatch serão sorteados no dia 20 de janeiro. Assim, nove associados mineiros vão começar o ano com carro novo na garagem. Já em 16 de março será a hora de descobrir para quem vão as TVs.

Aliás, esses sorteados vão torcer um pouco mais. Afinal, duas semanas mais tarde, em 30 de março, cinco desses sortudos poderão ganhar uma S10 LT novinha!

Credivertentes chega aos 30 com novidades

O ano de 2016 será emblemático para o Sicoob Credivertentes. Isso porque a maior cooperativa da região, com 12 mil associados em 16 pontos de atendimento, completará nada menos que três décadas de existência.

Quando agosto chegar a Credi terá alcançado 10.950 dias de empenho e 262.800 horas de parceria com homens e mulheres em prol das Vertentes. Nada mais justo, então, do que celebrar esses números. E como na cooperativa um dos motes é olhar pra frente e registrar sempre o que ficou para trás, os 30 anos da instituição financeira serão marcados por dois lançamentos: um novo site e um livro.

LIVRO

A obra começa a ser escrita em janeiro e trará uma narrativa completa sobre as três décadas da Credivertentes. Tudo contado, é claro, por quem fez parte dessa história. “Quando fizemos 10 anos lançamos uma brochura. Quando chegamos aos 20 uma revista. Graças a Deus não estagnamos, a instituição cresceu e o volume de informações e relatos sobre ela também. Chegar aos 30 anos merece um registro mais completo”, conta um dos sonhadores, idealizadores e protagonistas de toda essa odisséia, o presidente do Conselho Administrativo da Credi, João Pinto de Oliveira.

Ao todo serão realizadas pelo menos 50 entrevistas com fundadores, gerentes, colaboradores, empreendedores e autoridades que participaram de todo o enredo. Aos relatos serão acrescentadas fotos de arquivo, imagens recentes e, ainda, depoimentos de 30 associados sobre cada ano da própria vida, simbolizando a evolução da cooperativa.

SITE

O site da Credivertentes também vai mudar. Mas o lançamento da nova plataforma de notícias digital vai acontecer bem antes, no primeiro trimestre de 2016. A reformulação será completa.

Além de layout novo e totalmente intuitivo, a página vai contar também com mais recursos para compartilhamento e comentário de informações. Todas com foco mais humanizado.

“A ideia é levar para a internet os mesmos princípios que já existem no cooperativismo em si e que estão presentes no informativo e na revista cultural. Com isso os holofotes vão passar a incidir nas pessoas que fazem parte da Credi e transformam a região”, explica a supervisora de Comunicação & Marketing da cooperativa, Elisa Coelho.

“As notícias sobre eventos culturais, dicas domésticas ou análises econômicas vão continuar aparecendo. Mas a partir de agora dentro de uma editorial semanal

com variedades. No resto da semana o que queremos levar para as pessoas são histórias de empreendedorismo, superação, boas ideias e desenvolvimento. Vamos apostar ainda mais nessa corrente de otimismo e força de vontade que é a cara da Credivertentes”, completou a jornalista Mariane Fonseca. O site que já está sendo testado foi desenvolvido pela Mapa de Minas Comunicação.



Crediminas homenageia realizadores do Dia C

Cerca de 200 cooperativistas se reuniram no dia 1º de dezembro em Belo Horizonte no IX Seminário de Responsabilidade Social. O evento, além de promover confraternização e troca de experiências, celebrou os resultados da 7ª edição do Dia C promovido pelo Sistema Ocemg em 25 estados brasileiros, além do Distrito Federal, em julho deste ano.

O presidente do conselho administrativo, João Pinto de Oliveira; a gente-administrativo Adriana Martins; e a supervisora de Comunicação e Marketing da Credivertentes, Elisa Coelho; participaram do encontro.

DETALHES

Na abertura do evento, o presidente do Sistema Ocemg, Ronaldo Scucato, frisou a ligação entre as ações sociais e o desenvolvimento. “O voluntariado é o símbolo de povos e nações evoluídas”.

Na sequência, painéis, palestras e apresentações fizeram coro a essa filosofia. “Responsabilidade social é como a mágica: todo mundo pode fazer, basta ter vontade de aprender”, comentou o consultor Marco Zanqueta, que recorreu a um pequeno truque de ilusionismo para ilustrar a fala.

O seminário também foi marcado pela entrega de placas de agradecimento às cooperativas que aderiram ao Dia de Cooperar. O Sicoob Credivertentes, claro, foi uma delas. Em 2015 a caravana da solidariedade estacionou na praça central de Prados com participação de 200 voluntários prontos para receberem 2,5 mil visitantes em sete estandes e maratona com mais de cinco horas de atrações e serviços.

“Promovemos o Dia C na região desde as primeiras edições e acredito que ele representa o cumprimento de um dos princípios do cooperativismo, que é exatamente a interação com a comunidade. A cada ano, aliás, a iniciativa fica ainda mais forte e só prova que um forte chamado solidário encontrou ressonância”, comenta João Pinto de Oliveira ao falar sobre o assunto.

E acrescenta: “No seminário recebemos um desafio importante: garantir que o



O presidente do Conselho Administrativo da Credi, João Pinto de Oliveira, ao lado do presidente da Ocemg, Ronaldo Scucato (primeiro da esq. para a dir.), do superintendente do Sistema Ocemg, Alexandre Gatti (último, à dir.) e de representante de cooperativa também homenageado

envolvimento pleno percebido no Dia C seja permanente. Acreditamos ser totalmente possível. E vamos trabalhar para que isso aconteça”.



Somos todos Papais e Mamães Noéis

A matemática do Natal Solidário é assim: some esforços de 12 mil associados à boa vontade dos mais de 125 colaboradores em 16 agências da Credivertentes. O resultado é a multiplicação do espírito natalino com divisão igualitária de afeto, brinquedos, alimentos e outros itens de primeira necessidade em mais de 20 instituições da região, alcançando nada menos que 1,8 mil pessoas entre idosos e crianças – 400 delas só em Madre de Deus de Minas. “Aos poucos o Natal Solidário se transforma em quase continuação do Dia C, envolvendo públicos cada vez maiores e espalhando com mais intensidade essa sementinha de colaboração”, comenta a supervisora de Comunicação e Marketing da Credivertentes, Elisa Coelho, ao avaliar a maratona de ações que tomou conta da Credivertentes inteira nas primeiras duas semanas de dezembro.

Na quinta edição da campanha que já beneficiou pelo menos 80 entidades regionais a

única subtração realizada foi na desigualdade.

ENTIDADES

Em São Tiago, quase 80 crianças e adolescentes atendidos pela Associação dos Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) ganharam motivos extras para sorrir com a distribuição de brinquedos e lanches especiais. Evento animado e cheio de carinho também ocorreu em Resende Costa, no Lar São Camilo de Lélis, que cuida de mais de 70 simpáticos velhinhos. O mesmo aconteceu na Associação de Idosos, em Ritópolis, com entrega de muitos abraços, dedinhos de prosa e presentes a 80 associados.

“Vale lembrar que tudo isso só foi possível com a participação dos associados, que doam um pouquinho de si para que o Natal seja melhor nessas entidades. Para nós é maravilhoso testemunhar o crescimento dessa entrega e participação ano a ano”, acrescenta Elisa.

Algo semelhante diz a agente de atendimento Fernanda Santos, da agência de São João del-Rei que, mais uma vez, visitou e alegrou as mais de 30 crianças da Creche Semente do Amanhã. “Sozinhos não alcançaríamos resultados tão expressivos e nem realizaríamos sonhos. Acho que exercemos o cooperativismo em sua essência mais bonita quando realizamos essas campanhas e entramos nelas de corpo e alma. Somos muito gratos”, disse enquanto auxiliava o Papai Noel na distribuição de mochilas repletas de materiais escolares a crianças como o pequeno Lucas Clemente, de 10 anos.

Em 2013, aliás, ele estampou a capa da agenda da Credivertentes. E guarda um exemplar com carinho até hoje. “Eu fiquei muito tímido no dia e estou tímido de novo”, confessou sorrindo. E completou: “Mas posso dizer que estou muito feliz e que vou cumprir a promessa que fiz ao Papai Noel de ser mais comportado em 2016”.



Pâmela Fiche, fisioterapeuta e instrutora de Pilates

Esqueça limitações: O PILATES é para você

Talvez você (ainda) não saiba. Mas existe um equipamento capaz de tonificar músculos, melhorar seu condicionamento, ampliar a flexibilidade, alinhar posturas, trabalhar a respiração e ainda garantir desenvolvimento cerebral enquanto canaliza emoções.

Acredite: estamos falando sobre o seu **próprio corpo**, mesmo com dificuldades e limitações. Tudo o que ele precisa é de alguns acessórios complementares e a orientação certa.

Se você já se pergunta “como?”, aqui vai a resposta: através do Pilates, desenvolvido no início do século XX mas amplamente conhecido a partir do XXI chegando a academias e estúdios do mundo todo.

“O Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal”, explica a fisioterapeuta são-tiaguense Pâmela Fiche da Matta Sampaio, 27 anos.

Ela frisa, ainda, que ele “é conhecido como uma das atividades mais completas porque o sistema de exercícios possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia, trabalhando o corpo como um todo. É exatamente aí que se corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa”.

INDICAÇÕES

O método é sugerido para toda e qualquer pessoa, em qualquer faixa etária e com objetivos que vão desde a tonificação muscular à reabilitação corporal de quem enfrenta algum tipo de deficiência. As indicações passam, ainda, por recuperação em casos de dor crônica, problemas ortopédicos e lombalgia.

O mesmo vale para as futuras mães. Isso mesmo, grávidas podem praticar o Pilates a

partir do primeiro trimestre de gestação. “Esses exercícios ajudam a suportar melhor o peso da barriga, combatendo o inchaço e ainda facilitando o nascimento no parto normal, além de diminuir o risco de incontinência urinária na gravidez e no pós-parto”, completa a fisioterapeuta.

ADAPTAÇÃO

Toda essa democracia do Pilates vem da própria filosofia da atividade, baseada em exercícios que respeitam os limites corporais e a capacidade respiratória do paciente.

Tudo isso através de exercícios que buscam trabalhar o corpo de forma global e ativar diversas regiões ao mesmo tempo – ao invés de se concentrar em uma área específica.

O mais impressionante é que esse fenômeno tem base em princípios super simples: retificação da coluna e contração do abdômen, dos glúteos e do assoalho pélvico. Nada disso sem acompanhamento profissional e auxílio técnico, claro. “O primeiro passo para quem quer aderir ao Pilates é se certificar que o instrutor tem o curso de Pilates e de que fará um acompanhamento completo. O ideal, aliás, é que a atividade seja realizada por no máximo três pessoas na mesma sala”, frisa Pâmela.

PRINCÍPIOS

Joseph Hubertus Pilates ainda era um adolescente alemão quando fez uma troca inusitada. Ele se propôs a limpar o jardim de um vizinho se pudesse, em troca, ter acesso à imensa biblioteca que possuía. Com acordo feito, o jovem passou o fim do século XX lendo sobre Anatomia, Biologia, Fisiologia e até Medicina Chinesa.

O conhecimento associado à paixão circense foram essenciais. No início da I Guerra Mundial,

quando acompanhava uma trupe de circo, Pilates foi confinado em um campo de concentração.

Mas não se abateu. Preso ele atuou como enfermeiro e criou séries de exercícios para fortalecer a si e aos companheiros, incluindo os acamados.

Para isso usou colchões hospitalares, cintos, lastros e molas para aperfeiçoar movimentos. Algo que se repete até hoje além de mesclar movimentos de yoga, artes marciais e até movimentos percebidos em animais.

Deu tão certo que a atividade começou a se espalhar a partir dos anos 60 junto com fotos de Joseph Pilates, um simpático senhor já com cabelos brancos ostentando musculatura invejável e grande flexibilidade nos equipamentos que desenvolveu para aperfeiçoar a própria invenção.

PILATES EMAGRECE?

Pâmela é enfática ao responder que é preciso cuidar das refeições diárias e considerar, ainda, o preparo físico do praticante. “Levando-se em consideração que o emagrecimento gerado pela prática do Pilates ainda é uma questão em estudo, sabe-se que ele deve vir acompanhado de uma alimentação equilibrada associado a outra prática esportiva”, diz.

E completa: “Para uma pessoa treinada, a quantidade de calorias consumidas durante a prática do Pilates pode não ser suficiente para o emagrecimento, mas considerando um sedentário, essa variação no gasto calórico pode acabar gerando uma perda de peso, sim. Além disso, o tipo de treino proposto para o paciente (iniciante, intermediário ou avançado) e a frequência das aulas, podem alterar o metabolismo basal, resultando em maior gasto de calorias”.





RETROSPECTIVA

JANEIRO

Corte de energia afeta estados do Norte, Sul, Sudeste e Centro-Oeste

SP, RJ, ES, MG, PR, RS, SC, GO, DF, MS, MT e RO ficaram sem luz. Redução na energia foi feita a pedido do Operador Nacional do Sistema.

FEVEREIRO

Região entra na brincadeira do Carnaval

Por Gazeta de São João del-Rei em 14/02/2015

E o Carnaval está agitando toda a região do Campo das Vertentes. Em Dourados...

MARÇO

Maioria foi às ruas contra corrupção, diz Datafolha

LUCAS FERREIRA DE SA...

ABRIL

Vendas do comércio caem 3,5% em abril, pior resultado para o mês desde 2003

Na comparação mensal, houve queda de 3,5% em abril, o pior resultado consecutivo de resultados...

MAIO

Da abundância à escassez: a crise hídrica no Sudeste

COMENTE

JUNHO

Banco Central prevê inflação a 9% e queda do PIB de 1,1% neste ano

JULHO

Inverno Cultural UFSJ aborda a crise da água

Pensando na crise hídrica que o Brasil e o mundo vivem atualmente, a Universidade Federal de São João del-Rei escolheu como tema do Inverno Cultural 2015 a "Cultura da Água". Sendo em outras...

AGOSTO

Refugiados sírios usam do Ártico à Amazônia para chegar à Europa

COMENTÁRIOS

CLIQUE E DE A SUA OPINIÃO

SEDEX 6.1

SETEMBRO

Dólar ultrapassa a marca dos R\$ 4 e atinge maior cotação na história do real

OUTUBRO

Enem 2015 começa amanhã (24) para 7,7 milhões de inscritos

Participantes devem se atentar ao local de prova, o que levar e com a alimentação.

NOVEMBRO

Tragédia em Minas Gerais deve secar rios e criar 'deserto de lama'

f t s in

Na virada de 31 de dezembro para 1º de janeiro não foram poucos os que deixaram de desejar “Feliz Ano Novo” para dizerem “Cuidado com a crise”. Crise, possivelmente a palavra mais repetida e alarmante de todo 2015.

Mas não para nós. Aqui na Credivertentes, ao invés de nos benzermos e batermos na madeira cada vez que o termo surgia, usamos nossa fé para agradecer pela dádiva de abriremos as portas de 16 pontos de atendimento por mais um dia e de contarmos com mais de 12 mil associados e 120 colaboradores nessa jornada.

A temida crise não nos assustou. Ela nos fortaleceu. Porque sempre nos lembramos de que empreender significa, além de arriscar e investir, se preparar. Pensar estrategicamente em planos B mesmo quando tudo está bem. E podemos dizer, pela foto ao lado, que não faltaram notícias desanimadoras para o planeta todo nesses 12 meses. Assim como também pipocaram fatos positivos para alegrar todo e qualquer coração. Foi com esse sentimento otimista que passamos por 2015, prontos para levantar novos voos.

Em JANEIRO colocamos em prática o Planejamento Empresarial do Quadriênio 2015-2018 cheios de otimismo. Logo depois, em FEVEREIRO, a Credivertentes se sagrou a sexta maior cooperativa do Sistema Crediminas, que já ostenta 81 integrantes. Tudo isso com patrimônio líquido de R\$35,9 milhões; operações de crédito em R\$118,8 milhões e depósitos em R\$121 milhões.

Renovados e felizes, em MARÇO vimos nosso presidente do Conselho de Administração, João Pinto de Oliveira, assumir a coordenação da Unidade de Administração Regional 3 (UAR-3), grupo formado por nove cooperativas da Região Centro-Oeste que têm como objetivo firmar um canal institucional em que demandas e sugestões são discutidas em seminários semestrais. Exatamente primando por essa faceta democrática, em ABRIL realizamos mais uma Assembleia Geral do Sicoob Credivertentes, reunindo 100 pessoas em São Tiago entre associados, colaboradores e delegados.

Serão eles, aliás, os usuários do sistema de comunicação eletrônica que começamos a testar em MAIO. Um mês depois, em JUNHO, cerca de 100 deles marcaram presença no Encontro de Delegados em Barbacena, com palestras técnicas e motivacionais voltadas às atividades do delegação enquanto, ao mesmo tempo, interagiam e trocavam experiências sobre os 16 municípios com agências da Credi.

Em JULHO levamos nossa força, nossa alegria e nossa união para Prados, onde realizamos mais uma edição do Dia C com 200 voluntários e participação de 2,5 mil visitantes em sete estandes oferecendo informações e serviços, indo desde preservação ambiental a questões de saúde e estética. Na mesma época e no mês seguinte, AGOSTO, quando completamos 29 anos de história, fomos a Coronel Xavier Chaves e Nazareno realizar Dias de Campo para 110 participantes do Programa Balde Cheio e do Gestão de Qualidade no Campo (GQC). Nesses encontros, além de apresentar resultados como aumento produtivo de pelo menos 50% com planejamento administrativo.

Em SETEMBRO a psicóloga Vera Lúcia da Silva, que já fez parte da nossa equipe, produziu um artigo lindo contando a história da Festa do Café Com Biscoito. O artigo foi o mais acessado no nosso site e um dos mais compartilhados em nossa página do Facebook. Memória também tem sabor. Depois de aproveitar a saudade olhamos para o futuro e embarcamos rumo Resende Costa, onde em OUTUBRO renovamos nossa presença no município e abrimos as portas de um ponto de atendimento novo, mais moderno e confortável para cerca de 1,5 mil associados. No mesmo mês celebramos, também, o Dia Internacional do Cooperativismo de Crédito.

Por fim, em NOVEMBRO, nosso diretor-financeiro Luiz Henrique Garcia, representou a cooperativa em evento da UFSJ que discutiu adivinhem o quê? Sim, a crise. E com certeza tínhamos muito para contar.

Agora, em DEZEMBRO, seguimos escrevendo a história de um 2015 que ainda não acabou, mas já consideramos vitorioso. Estamos prontos para 2016. E desejamos que para TODOS seja repleto de calma, tolerância, humanismo, doação e paz.