

41  
Anos



coopermc

Aqui o que importa é você!



# ÍNDICE

- 03** 41 anos de Coopermc
- 04** Premiação de aniversário
- 05** Declaração de satisfação com a Coopermc
- 06** Depoimentos
- 07** O que queremos para o futuro
- 09** Cooperativismo
- 11** Cooperativas de crédito
- 12** Linhas de crédito
- 17** Por que castrar seu animalzinho?
- 18** Economia com Energia Solar
- 19** Benefícios
- 23** Cuidados com a saúde
- 24** Saúde mental no trabalho
- 26** Me endividei e agora?
- 28** Agradecimentos



## 41 ANOS DE COOPERM C

São 41 anos de uma jornada incrível, levando prosperidade e união aos funcionários das empresas ABB OS, B&R Automation, Hitachi Energy, Fimer do Brasil e Turbocharging. Nossa cooperativa de crédito é motivo de orgulho, estamos juntos nessa caminhada de sucesso.

Ao longo dessas quatro décadas, construímos laços sólidos e fortalecemos nossa comunidade. Somos uma família, unidos pelo propósito de oferecer soluções financeiras acessíveis e vantajosas para todos os associados. Nossa missão é impulsionar o crescimento e o bem-estar de cada associado!

Ao olhar para trás, lembramos das conquistas que alcançamos juntos. Cada sonho realizado, cada meta superada, é motivo para comemorar. Sabemos que o caminho nem sempre foi fácil, mas com determinação e espírito cooperativista, chegamos até aqui. E não vamos parar agora!

Nossa cooperativa sempre esteve comprometida com a excelência no atendimento, oferecendo soluções financeiras personalizadas e adequadas às necessidades de cada associado. Somos uma equipe apaixonada e dedicada, pronta para ajudar em todas as etapas da sua jornada financeira!



# **PREMIAÇÃO DE ANIVERSÁRIO**

## **14 ganhadores de prêmios incríveis**

E para comemorar nossos 41 anos, presenteamos alguns de nossos associados!

Fizemos um sorteio com um quiz de curiosidades sobre a Coopermc, para comemorar nossas conquistas até agora. Foram 978 respostas válidas concorrendo aos prêmios, com quatorze ganhadores!

Confira os prêmios e os vencedores que comemoraram esse aniversário com a gente:

### **Prêmios**

- 1º lugar**  
Notebook Dell Inspiron 15
- 2º lugar**  
Vale Mercado de R\$ 1.000,00
- 3º lugar**  
Vale Mercado de R\$ 600,00
- 4º lugar**  
Alexa
- 5º ao 14º lugar**  
Vales jantar de R\$ 300,00

### **Ganhadores**

- 1º** Regis Paim - ABB OS
- 2º** Franciele Moreira - ABB OS
- 3º** Robson Máximo - Hitachi
- 4º** Douglas Ramos - ABB OS
- 5º** Emerson Souza - Hitachi
- 6º** Carlos Cortes - ABB OS
- 7º** José Sanchez - B&R
- 8º** Mauro Kenji - ABB OS
- 9º** Leandro Fiusa - ABB OS
- 10º** Robert Soares - ABB OS
- 11º** Valéria Carvalho - Hitachi
- 12º** Uadson Ribeiro - Hitachi
- 13º** Alicelma Nobre - ABB OS
- 14º** Fabio Arce - Hitachi



## DECLARAÇÃO DE SATISFAÇÃO COM A COOPERMС!

São muitos os relatos de pessoas que nesses 41 anos de cooperativa, se beneficiaram de todos os produtos e serviços que a Coopermc oferece a seus associados. Seguindo os princípios de ajuda mútua e cooperação, nos orgulhamos de trabalhar para que o associado tenha uma vida financeira equilibrada e uma melhor qualidade de vida!

Veja o depoimento de alguns dos nossos associados!

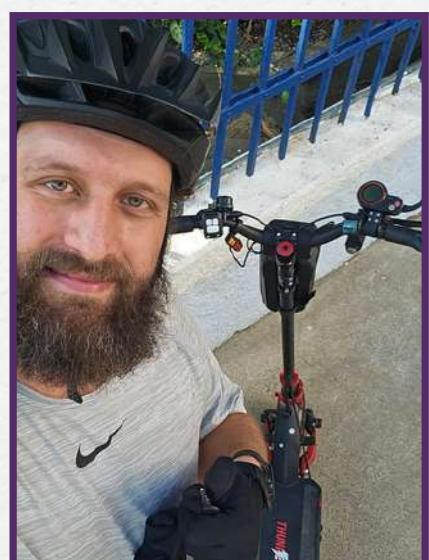
"Gostaria de agradecer a Coopermc por nos proporcionar tantos benefícios, principalmente empréstimos a juros baixos. Recentemente solicitei o Cooper patrimônio para fazer uma reforma na minha residência, com juros justos, bem abaixo do mercado e isso me ajudou muito. Além disso, o time é super atencioso e gente fina! Dão a maior atenção aos associados. Se você for associado e necessita de algum aporte faça sem medo."

*Guilherme Teles, Cooper Patrimônio.*



"Ajudar nosso planeta é dever de todos. Reduzir a emissão de gases poluentes é uma prioridade minha e deveria ser de todos nós. Com a mudança do escritório para próximo de minha casa, comecei a utilizar um patinete elétrico para esse deslocamento, deixando o carro mais tempo guardado em casa. Quando soube da linha de crédito de energia limpa da Coopermc, vi a oportunidade de conseguir buscar um modelo mais robusto e com maior autonomia, que me permitisse substituir o carro não só no trajeto curto ao escritório, mas também na maior parte do meu dia a dia, com segurança e ajudando na preservação do meio ambiente. Agradeço a toda equipe da Coopermc pelo ótimo suporte e por me ajudar a buscar meus objetivos!"

*Adrian Covi, Cooper Energia limpa.*



# DEPOIMENTOS

## REALIZAÇÃO DE SONHOS

"Quero agradecer do fundo do meu coração, a participação de vocês no meu sonho de fazer um intercâmbio, vocês tiveram um papel fundamental para que esse sonho se tornasse realidade.

Em especial quero deixar meu agradecimento a Leticia Maciel, pois ela vai muito além de uma funcionária da cooperativa, ela mergulha nas nossas causas como se fosse a dela.

Seja lá qual for o seu sonho ou necessidade, conversem com a equipe da Coopermc e tenham a certeza de que eles vão te ajudar, com muito respeito e carinho.

Valeuuu Coopermc, e bora para o próximo sonho e desafio juntos."

*Vanessa Santos, Cooper Educ.*



## BENEFÍCIO APROVADO

"Com as novas regras de aposentadoria ficou difícil entender em qual critério eu me encaixava, este atendimento me fez ter uma visão futura e para que eu possa me programar, recebi um relatório com todos os critérios, valores e tempo de trabalho, assim ficou muito mais fácil. Muito boa esta iniciativa...Parabéns!!!"

*Solange figueira, associada que utilizou o benefício de assessoria jurídica previdenciária.*

# O QUE QUEREMOS PARA O FUTURO

## Mensagem da Diretoria

O futuro é logo ali! Por isso a Coopermc comemora seu aniversário já repleta de planos para o futuro, sempre pensando em projetos e ações que possam caminhar juntos com a realidade de cada associado.

Em 2022 a Coopermc aprimorou alguns serviços e trouxe novos associados, além de uma nova linha de crédito - Cooper Pet!. Conquistas das quais temos muito orgulho porque trouxeram benefícios reais para o dia a dia do associado.

Para este e próximos anos, a Coopermc deseja ir além, oferecendo cada vez mais serviços, estando mais presente e mostrando que, com o cooperativismo, é possível mudar realidades!

Fiquem atentos a novidades, até breve!

### **Marcos**

Diretor Geral

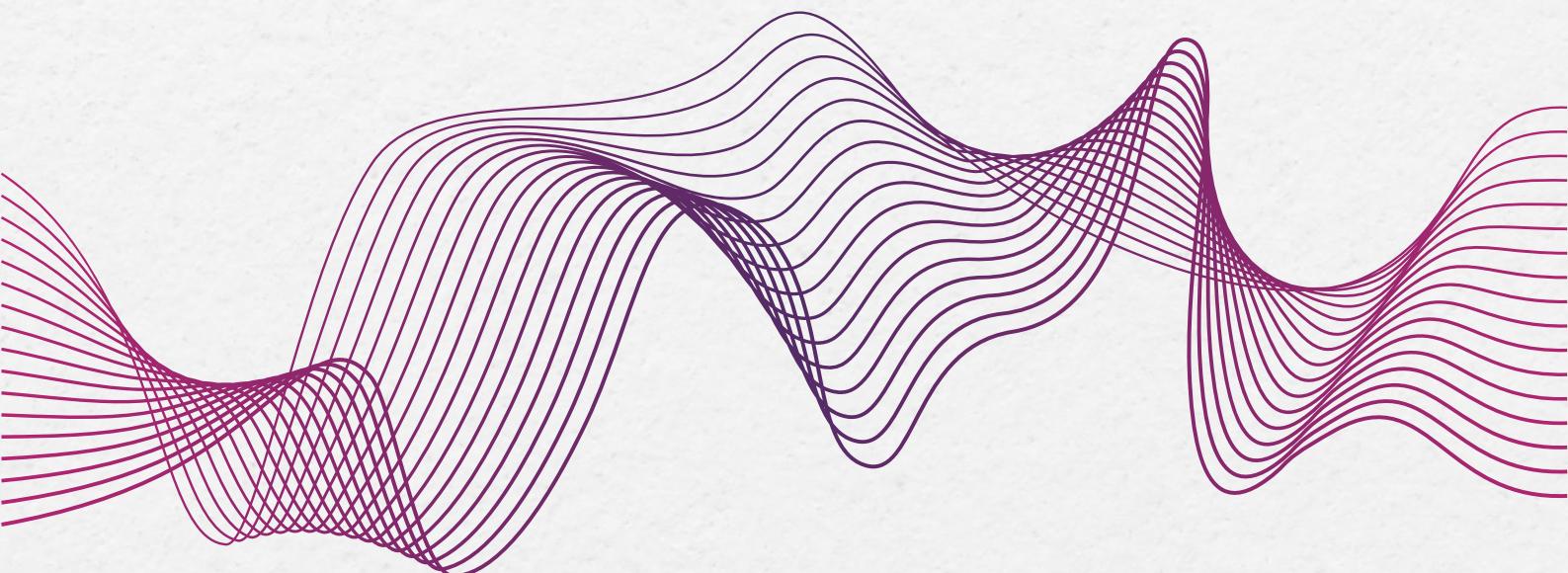
Comemoramos mais um ano de Coopermc! Até aqui, saímos vencedores de todos os desafios impostos pela economia, com uma Cooperativa forte e sólida, sempre impulsionada pela confiança de seus associados. Desejamos que neste novo ciclo que se inicia, possamos continuar contando com o apoio dos associados que fazem da Coopermc uma instituição financeira sempre pronta para atender às necessidades de seus associados. Parabéns Coopermc e vamos juntos para mais um ano de realização de sonhos e conquistas!



## **Letícia**

Diretora Administrativa

Em minhas visitas às unidades parceiras da Coopermc, me deparo com diferentes realidades. São muitas as pessoas que chegam à cooperativa sem saber o que esperar. É nosso papel transmitir todas as informações necessárias para que o novo associado entenda a diferença entre banco e cooperativa e faça uso, como dono, de todos os benefícios que ela oferece. E é recompensador, meses depois, encontrar esse mesmo associado feliz e satisfeito por ter encontrado na Coopermc a ajuda que precisava. Meu desejo é que pelos próximos anos, mais pessoas se permitam fazer parte da Coopermc para desfrutar de tudo o que ela pode oferecer para seu bem estar e equilíbrio financeiro.



# COOPERATIVISMO

## HISTÓRIA DE UNIÃO E BEM-ESTAR COLETIVO

O cooperativismo é um movimento que se fundamenta na união e cooperação de um grupo de pessoas em prol de um interesse coletivo. Essa forma de organização social também tem como princípio o desenvolvimento e a prosperidade de todos os seus membros, priorizando o bem comum.

Esse modelo de cooperação nasceu há quase dois séculos, em 1844, na cidade de Rochdale-Manchester, na Inglaterra, durante a revolução industrial. Naquela época, os trabalhadores enfrentavam péssimas condições de trabalho, com jornadas extenuantes de 16 horas diárias, baixos salários e falta de qualidade de vida.

Foi nesse contexto que 28 trabalhadores se uniram para formar a Sociedade dos Probos de Rochdale, a primeira cooperativa moderna. Esses trabalhadores perceberam que, ao comprar alimentos em grande quantidade e dividir entre si, poderiam obter preços mais baixos, o que beneficiaria a todos. Essa experiência pioneira já carregava consigo o princípio social de desenvolvimento e bem-estar.



No Brasil, o cooperativismo teve início em 1889, em Minas Gerais, com a criação da Cooperativa Econômica dos Funcionários Públicos de Ouro Preto, voltada para o consumo de produtos agrícolas. Desde então, o cooperativismo tem se expandido e se desenvolvido junto com o país e suas diversas regiões. Os principais ramos são o agropecuário, o de crédito e o de saúde.

O cooperativismo, além de buscar o crescimento e a evolução dos associados, também impacta positivamente na sociedade como um todo. Nos últimos anos, o movimento cooperativista tem ganhado força globalmente, estando presente em mais de 100 países, com mais de 3 milhões de cooperativas, somando mais de 1 bilhão de pessoas envolvidas no cooperativismo.

Só no Brasil, temos cerca de 5 mil cooperativas, congregando mais de 18 milhões de associados, o que equivale a quase 10% da população brasileira. Além disso, essas cooperativas geraram aproximadamente 500 mil empregos no país, contribuindo para o crescimento econômico e o bem-estar social.



# COOPERATIVAS DE CRÉDITO

Um dos principais ramos do cooperativismo são as cooperativas de crédito, que oferecem serviços financeiros aos associados, como empréstimos, financiamentos, contas correntes e aplicações.

As cooperativas de crédito desempenham um papel importante ao oferecer serviços financeiros com taxas mais baixas e um relacionamento próximo com os associados, proporcionando soluções adaptadas às suas necessidades. Ao escolher uma cooperativa de crédito, você opta por uma abordagem diferenciada, participativa e socialmente responsável, onde o bem-estar coletivo é valorizado e colocado em prática de forma efetiva.

E o cooperativismo brasileiro tem se destacado no setor financeiro, competindo de igual para igual com os grandes bancos do país. Prova disso é que uma cooperativa de crédito ocupou o terceiro lugar na lista dos melhores bancos brasileiros, elaborada pela Forbes. Essa posição de destaque mostra a relevância do cooperativismo na atualidade.





**NÃO IMPORTA A SITUAÇÃO,  
A COOPERMC TEM A LINHA DE CRÉDITO  
PERFEITA PARA VOCÊ!**

### **COOPER RAPIDINHO**

Aconteceu uma emergência ou uma situação inesperada e você não pode esperar até o salário cair na conta? Essa é a linha ideal para essa situação!

Ela é a sua alternativa para cheque especial ou cartão de crédito, trazendo taxas menores e mais acessíveis para o seu bolso!

O limite de crédito é de até 1 salário bruto, com uma taxa de 2,5% ao mês, podendo ser pago em até 60 dias!

## **COOPER CRÉDITO PESSOAL**

Essa é a nossa linha para crédito pessoal, que você pode usar para o que quiser, desde uma viagem para a família até o pontapé inicial para realizar seus sonhos!

E você consegue isso com muito menos burocracia e taxa média de 2,20% sobre o saldo devedor, com prazo de até 60 meses para pagamento.

## **COOPER ANTECIPAÇÕES**

Precisa antecipar a restituição de imposto de renda, férias ou 13º salário? Na Coopermc você pode!

Quando não puder esperar esse dinheiro extra cair, você pode solicitar um empréstimo com até 100% do valor a ser recebido, com uma taxa média de 2,20% ao mês, sobre o saldo devedor, e caso não seja quitado até 09 de janeiro do ano seguinte, passará a ser descontado em folha de pagamento, em 24X.

## **COOPER EDUC**

A educação é um dos maiores investimentos que se pode fazer na vida, por isso estamos aqui para te dar apoio nessa jornada! Seja para o associado ou para alguém da família, temos a linha ideal para os custos de uma educação de qualidade, desde cursos, materiais didáticos, até uma graduação, MBA ou intercâmbio!

A taxa é de 0,95% ao mês com pagamento em até 48 vezes! É a oportunidade perfeita para investir na sua evolução e da sua família!

## COOPER EVENTOS

Não deixe de viver momentos especiais. A Coopermc tem a linha certa para essas ocasiões!

Sejam festas de casamento, noivado, bodas, formatura ou debutante, com o Cooper Eventos você consegue crédito sem se preocupar, com taxa de 1,40% ao mês, com até 48 meses para pagar!

Tenha o evento dos seus sonhos sem prejudicar as finanças!

## COOPER PATRIMÔNIO

Construir e investir no seu patrimônio não é uma tarefa fácil, mas estamos aqui para dar o apoio que precisa! Seja para comprar um imóvel, reformar, construir, mobiliar ou começar um negócio próprio, essa é a linha ideal!

A taxa é de 1,25% ao mês, sobre o saldo devedor, com até 72 meses para o pagamento!



## COOPER AUTO

Precisa de uma força para ir atrás do tão sonhado carro novo? O Cooper Auto é para você! Fuja de financiamentos abusivos e garanta condições mais saudáveis na hora de comprar um carro! Aqui você têm praticidade, agilidade, baixo custo e sem alienação do veículo!

A taxa é de 1,35% ao mês, sobre o saldo devedor, podendo ser pago em até 72X.

## COOPER ESTÉTICA

Autoestima é coisa séria! Seja para um procedimento dentário, capilar, tratamento de pele ou até uma cirurgia plástica, está tudo bem procurar formas de se sentir melhor com o seu próprio corpo. Essa linha está aqui para te ajudar nisso.

Você pode fazer procedimentos estéticos ou reparadores com mais tranquilidade nas finanças!

Aqui você tem taxa de 1,30% ao mês, sobre o saldo devedor. Além disso, o pagamento pode ser feito em até 60 meses!

Mas não esqueça, antes de realizar um procedimento estético complexo ou invasivo, tenha certeza sobre a sua decisão, o que a motivou, e sempre procure um profissional habilitado e de confiança.



## **COOPER ENERGIA LIMPA**

Essa é a linha para te incentivar a investir na energia limpa! Além de te ajudar a economizar nas contas, aderir à energia renovável também é importante para o meio ambiente! Com a Coopermc, você pode instalar painéis de energia solar para suprir a eletricidade da sua casa ou investir em um carro elétrico ou híbrido!

Se trata de uma questão muito importante para o nosso planeta. Nossa taxa é de 0,99% ao mês, sobre o saldo devedor, com até 72 meses para pagar! É o incentivo que você precisava para aderir a práticas mais sustentáveis!

## **COOPER PET**

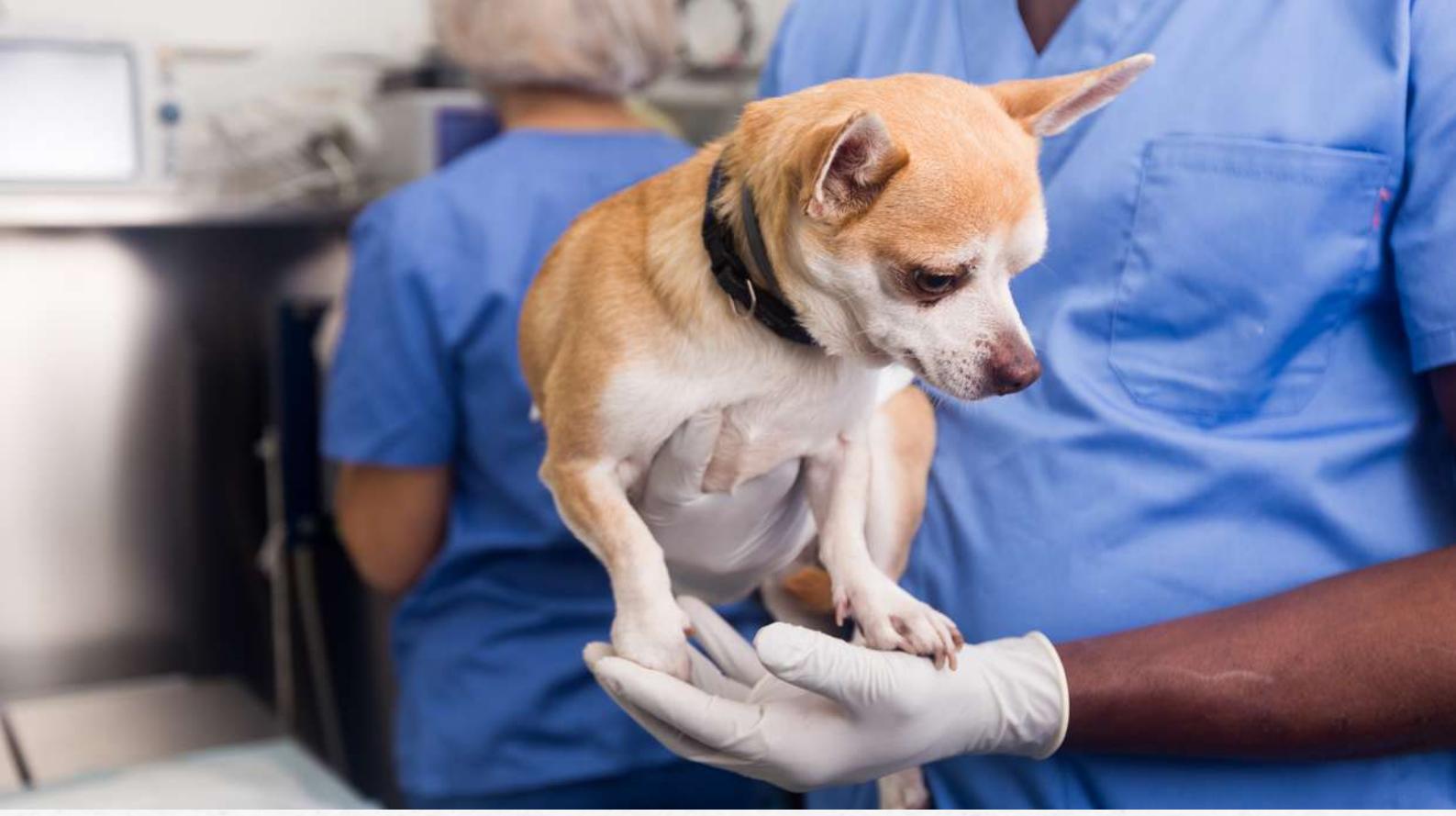
Não podemos deixá-los de fora, não é? Nossos pets são parte da família, merecem todo o cuidado e amor, e essa linha está aqui para te ajudar a dar o melhor para eles!

Com ela, você cobre despesas com saúde, acessórios, hotel, alimentação, taxi dog, tudo que o seu bichinho precisa!

Atenção: a linha não é válida para a compra de animais, apenas para os cuidados com eles.

Taxa de 1,50% ao mês, sobre o saldo devedor, podendo ser parcelado em até 60 meses.





## **POR QUE CASTRAR SEU ANIMALZINHO?**

**Existe uma polêmica envolvendo este assunto.**

**Qual a sua opinião?**

A castração é um tema repleto de dúvidas e mitos. Há profissionais da área que são contra e outros totalmente a favor. A justificativa de quem é contra é que a castração pode ocasionar outros problemas físicos e até psicológicos no animal.

Por outro lado, quem é a favor, justifica a castração como a única forma de diminuir consideravelmente o risco de tumores de mama, doenças sexualmente transmissíveis e doenças reprodutivas, como cistos ovarianos (em fêmeas), hiperplasia prostática (aumento da próstata em machos), além de excluir completamente a possibilidade de piometra (infecção no útero em fêmeas).

Tumores perianais, estimulados pela testosterona, também são raros em cães castrados entre 7 e 8 meses de idade.

Além disso, é uma questão que divide opiniões, não só de tutores, mas também de veterinários. Portanto, a melhor forma de decidir por qual caminho seguir é buscando por informações seguras e atualizadas.

Mas seja como for, a Coopermc está aqui para ajudar. Nós temos o Cooper Pet, que é a linha de crédito ideal para ajudar o seu bichinho!

Conte com a gente!



## **ECONOMIA COM ENERGIA SOLAR**

### **A geração de energia solar, pode ficar comprometida no inverno?**

A resposta é não! Mesmo em dias nublados, embora não seja possível ver o sol, ele está lá! E o sistema de captação utiliza a luz do sol e não o calor!

Este é um mito muito disseminado, mas que com informação é possível entender que o processo é inteligente, e prevê a captação em todas as estações. Em um país tropical como o nosso, não há muitas dificuldades, mesmo em regiões em que eventualmente haja dias muito frios e até uma possível neve!

Portanto, agora você já sabe! O frio nada impede que você usufrua dos bons resultados da energia solar e ainda te ajuda a economizar! Nessa época o uso de chuveiro em altas temperaturas e aquecedores podem elevar e muito sua conta de luz! A energia elétrica gerada pelo sistema renovável pode abastecer todos os equipamentos elétricos de uma casa e suprir parte do seu consumo energético, sem que você pague nada por isso!

Ficou interessado? Fale com a gente! Temos uma Linha de Crédito especialmente pensada para o associado que quer adotar esse sistema em casa!

Nos dias frios de inverno, o grande vilão das contas de luz é o chuveiro elétrico, que consome altas cargas para aquecer a água fria que vem da rua.



## BENEFÍCIOS

**Na Coopermc, valorizamos os nossos associados e seus familiares oferecendo-lhes benefícios exclusivos! Confira!**

### COOPER BABY

A Coopermc está do seu lado em todos os momentos, inclusive na adoção ou nascimento de um filho!

Para comemorar o aumento da família, separamos um presente especial para os associados! São R\$ 600,00 para compras de itens para o bebê, na loja que você quiser!

O benefício é concedido através de reembolso. Consulte em nosso site a documentação necessária.

Você pode solicitar o benefício a partir do 7º mês de gestação e até 180 dias depois da data de nascimento ou posse de guarda.

## COOPERM C + SAUDÁVEL

Hábitos saudáveis e exercícios físicos garantem mais qualidade de vida. E estamos com você nessa!

Incentivamos a atividade física dos nossos associados e seus familiares reembolsando 50% do investimento para inscrição e participação em eventos esportivos - limitado a R\$250,00!

O benefício é para o associado(a), seu cônjuge/companheiro(a) e filhos de até 21 anos de idade. Caso o(a) associado(a) seja solteiro, tem direito ao reembolso para até dois membros familiares, como pai, mãe ou irmãos.

Caminhada, corrida, passeio ciclístico, eventos/competições de dança, tênis, crossfit, natação, triathlon, lutas marciais, futebol, vôlei, ballet e outras atividades aeróbicas... Todas elas entram no benefício!

## SORTEIOS MENSais

A cada mês, dois associados ativos têm a chance de ganhar um prêmio de R\$ 100,00 cada, por meio de um sorteio. Os prêmios são concedidos através do cartão Caju, oferecendo facilidade e comodidade aos ganhadores!

O sorteio é realizado sempre até o 5º dia útil do mês seguinte, assim como a divulgação dos ganhadores!

O(a) vencedor(a) não poderá participar dos sorteios seguintes realizados no mesmo ano, mas voltará a concorrer no próximo!



## **COOPERM C SAÚDE FINANCEIRA**

Muitas vezes, organizar a vida financeira não é uma tarefa fácil, por isso estamos aqui com você! Oferecemos suporte aos nossos associados e cônjuges no aprimoramento de seus conhecimentos financeiros!

Reembolsamos 50% do valor investido em cursos de educação financeira, consultorias financeiras, cursos de investimentos no mercado em geral (inclusive no exterior) e/ou resgate financeiro para pessoas que estejam enfrentando super endividamento - limitado a R\$500,00!

## **AUXÍLIO FUNERAL**

A Coopermc comprehende os desafios emocionais e financeiros envolvidos na organização de um funeral. Para auxiliar nossos associados durante esses momentos difíceis, oferecemos o Auxílio Funeral, que ajuda a cobrir os gastos neste momento tão triste. O valor do reembolso é de 3 mil reais.

Esse auxílio é concedido quando há falecimento de familiares próximos, como cônjuge, filhos ou pais, e para o funeral do próprio associado.

Estamos aqui para te dar apoio e suavizar as suas preocupações nesse momento tão doloroso. Conte conosco!

## AUXÍLIO APOSENTADORIA POR INVALIDEZ

O processo de aposentadoria por invalidez muitas vezes pode ser difícil e desafiador, fazendo com que o(a) associado(a) acumule dívidas em razão da compra de remédios e outras despesas, enquanto aguarda a aposentadoria ser liberada. Por isso, se necessário, te ajudamos nesse momento complicado.

Para minimizar a utilização da aposentadoria para quitação de despesas acumuladas, concedemos 5 salários mínimos (caso haja saldo negativo na folha de pagamento, será descontado do benefício). Só é preciso apresentar a carta de concessão de aposentadoria emitida pelo INSS.

Mais informações no nosso site





## O INVERNO DEMANDA CUIDADOS MAIS EFETIVOS PARA TODOS, MAS EM ESPECIAL COM AS CRIANÇAS E IDOSOS. SAIBA COMO PREVENIR DOENÇAS!

Já virou até meme na internet, pessoas fazendo bolo de aniversário para comemorar um mês de tosse! E seria cômico se esta situação não acendesse uma luz de alerta em todo o nosso sistema de saúde com hospitais lotados de crianças e idosos com a saúde respiratória comprometida.

Para tentar amenizar esses problemas, reunimos aqui dicas de especialistas para evitar gripes, resfriados e complicações dessas doenças! Dá só uma olhada:

- aumente a ingestão de água;
- mantenha-se aquecido e evite ficar exposto ao frio;
- alimente-se bem e não exagere no álcool e açúcar – altamente inflamatórios.

E, por último: importante não esquecer da atividade física, que deve ser mantida mesmo no frio, mas em ambientes fechados, evitando ao máximo atividades em ambientes abertos.

A Coopermc durante todo o ano promove condições para que o(a) associado(a) tenha uma ajuda financeira para a prática de esportes. Se você ainda não faz parte desse grupo, fale com a gente! Temos um benefício especial para tornar a prática de hábitos saudáveis parte da sua rotina de autocuidado!



## SAÚDE MENTAL NO TRABALHO

Cuidar da saúde mental no ambiente de trabalho é essencial para o bem-estar e sucesso profissional. É importante ter hábitos saudáveis que promovam o equilíbrio emocional. Por isso, essas são algumas dicas que podem ajudar a ter uma relação ainda melhor com o trabalho:

- Definir horários de descanso: descansar é uma etapa importante do seu dia. Sem dar o tempo e condições para seu cérebro e corpo se recuperarem, você fica cada vez mais exausto e sobrecarregado. Evite levar trabalho para casa e procure desconectar-se quando estiver fora do expediente.
- Praticar autocuidado: reserve tempo para atividades que te dão prazer e relaxamento, como exercícios físicos, meditação, hobbies ou leitura. É importante também cuidar da sua saúde física, alimentação e ter um sono adequado.

- Criar relacionamentos saudáveis: cultive boas relações com colegas de trabalho, sempre com uma comunicação aberta e respeitosa. O companheirismo ajuda a deixar o dia-a-dia mais leve!
- Definir metas realistas: estabeleça objetivos alcançáveis e divida tarefas complexas em etapas menores. Isso ajudará a reduzir o estresse e a sensação de sobrecarga.
- Aprender a lidar com o estresse: é importante, tanto para sua saúde mental quanto para a sua produtividade, conseguir ter equilíbrio emocional em momentos de tensão. Identifique técnicas que funcionem para você, como a respiração profunda, pausas regulares, ouvir música relaxante, tomar sol durante alguns minutos ou praticar meditação.

É importante também estar atento aos sinais de que talvez sua saúde mental não esteja em seu melhor estado. Alguns deles podem ser:

- Alterações de humor frequentes: sentir-se constantemente irritado, ansioso ou triste, sem motivo aparente ou com gatilhos que antes não te causavam tanto desconforto.
- Queda na produtividade: dificuldade em cumprir prazos, falta de concentração ou baixo desempenho no trabalho.
- Isolamento social: evitar interações com colegas de trabalho, ficando recluso ou desinteressado com atividades sociais.
- Exaustão física e mental: sentir-se constantemente cansado, ter dificuldade para dormir ou experimentar dores de cabeça e musculares frequentes.
- Mudanças no apetite e no sono: ter perda ou ganho de peso significativos, alimentação inconstante e insônia ou excesso de sono.

Se você perceber esses sinais em si mesmo ou em um colega de trabalho, é importante buscar ajuda profissional. converse com um terapeuta, psicólogo ou médico especializado. Lembre-se de que cuidar da sua saúde mental é fundamental para desfrutar de uma vida equilibrada e plena, tanto no trabalho quanto fora dele.



## ME ENDIVIDEI, E AGORA?

Quando as dívidas saem do controle, é normal se assustar e não saber o que fazer. Mas tenha calma, não é o fim do mundo, você só precisa de organização e estratégia para sair dessa situação aos poucos.

Existem soluções e ações que podem ajudar a retomar o controle financeiro e construir um futuro mais estável:

- Avalie suas dívidas: faça uma lista detalhada de todas as suas dívidas, contando o valor devido, taxas de juros e prazos. Isso ajudará a ter uma visão clara da situação e planejar os pagamentos.
- Crie um orçamento: faça um orçamento detalhado, organizando suas despesas essenciais e cortando gastos desnecessários. Determine uma quantia realista que você pode separar todo mês para o pagamento das dívidas.

- Priorize as dívidas: é preciso ter uma noção de quais dívidas devem ter mais atenção. Dê prioridade para as dívidas com as taxas mais altas, reduzindo o acúmulo de juros e diminuindo o tempo necessário para quitar as obrigações.
- Considere a consolidação: se tiver várias dívidas com juros altos, pode ser melhor consolidá-las em um empréstimo com juros mais baixos. Isso pode simplificar o processo de pagamento e reduzir o valor mensal das parcelas.
- Busque auxílio profissional: caso esteja com muita dificuldade para se organizar nesse momento, o aconselhamento de um consultor de crédito ou um especialista em dívidas pode te ajudar. Eles podem oferecer orientações personalizadas e estratégias pensadas na sua realidade.
- Mantenha a motivação: o sentimento de culpa ou baixa autoestima é comum nessas situações, mas tenha calma, isso acontece com muitas pessoas e não significa que você fracassou. Superar o endividamento é um processo gradual. Celebre cada pequena conquista ao longo do caminho e mantenha-se motivado para seguir em frente. Cada passo dado o aproxima de uma vida livre das dívidas!

E lembre-se, você não está sozinho! A Coopermc está aqui por você para te auxiliar também nesses momentos! Inclusive, com o nosso benefício Coopermc Saúde Financeira você tem reembolso de parte do valor investido para consultorias, cursos de educação financeira e resgate financeiro. Queremos te ver com uma vida estável e financeiramente saudável!

Uma forma que a Coopermc encontrou de te ajudar a colocar as finanças em dia! Confira as condições e regulamento no site!

# AGRADECIMENTO AOS ASSOCIADOS

Queremos agradecer a cada associado que confiou e confia em nós, tornando-nos a instituição que somos hoje.

Continuaremos a crescer juntos, aprimorando nossos serviços e buscando novas formas de agregar valor à vida de cada associado. O futuro é promissor, e estamos entusiasmados com as possibilidades que nos aguardam.

Celebramos 41 anos de solidez, confiança e prosperidade. Parabéns a todos que fazem parte dessa grande família! Juntos, construiremos um futuro ainda mais brilhante.

