Novo propósito

Como posso ser mais cooperativo hoje?

Sicredi

Parte 1

Eu

Introdução

Já se perguntou alguma vez: “Qual é o meu papel na sociedade?”

Essa e outras dúvidas permeiam nosso dia a dia, especialmente em momentos de ócio. Foi com isso em mente que este e-book foi elaborado. Com ele, você poderá ver sua vida sob uma nova lente, percebendo detalhes que fazem uma grande diferença, e tudo isso com uma linguagem leve e até divertida para encarar esse desafio tão prazeroso que é o de construirmos juntos uma sociedade mais próspera.

Porém, antes de começarmos, precisamos de um pouquinho de contexto. Afinal, para saber como exercer nosso papel no mundo, pode ser uma boa entender também o mundo em que estamos vivendo.

Conflitos modernos

Quando falamos de globalização, é sempre complexo definir exatamente o impacto dela em nosso dia a dia. É um conceito muito abstrato e é difícil de compreender como ele afeta nossas decisões, a forma com que encaramos as interações com as pessoas à nossa volta e, é claro, a relação com os nossos próprios objetivos.

Simplificando bastante, podemos dizer que no mundo globalizado as pessoas têm acesso a milhões de informações o tempo todo. Com internet, portais de notícias, redes sociais e canais multimídia, sabemos o que está acontecendo neste exato momento do outro lado do planeta. Esse é um poder tão incrível quanto assustador.

Essa realidade digital, que nos coloca diante de telas e aparentemente nos afasta do contato humano, na verdade, também nos leva a uma direção oposta. Quando conhecemos histórias de outras pessoas que, mesmo longe de nossa vivência, passam por situações similares às que passamos, não nos sentimos mais sozinhos. Isso gera empatia.

Essa empatia é a peça fundamental para que possamos encarar sob uma lente coletiva esses conflitos modernos. Mesmo distantes, podemos entender uns aos outros. Mesmo em frente às telinhas, podemos ficar mais próximos do que nunca. Assim, percebemos que estamos todos juntos nesse grande barco e somos parte de algo maior, cooperando por um futuro em comum no qual todos temos um papel.

A questão é entender qual é esse papel.

Entra o cooperativismo

É quando falamos desse nosso papel no meio em que vivemos que começamos a entrar no DNA do cooperativismo. Dizemos isso, porque o pensamento cooperativista tem um foco duplo: no individual e no coletivo.

Apesar do nome indicar algo puramente plural, é preciso lembrar que o nosso crescimento também faz parte do crescimento do todo. Afinal de contas, se cada membro de um grupo evolui, o grupo todo evolui.

Por ter essa mentalidade, o cooperativismo oferece soluções para conflitos como os que narramos, que são impeditivos para o nosso progresso individual e coletivo. Diante do individualismo do mundo moderno, o cooperativismo prega a união.

Seguindo essa lógica, todos nós temos a capacidade de fazer a diferença e de tornar a cooperação uma ferramenta de prosperidade para nós e para quem está conosco nessa jornada. Mas como cada um pode fazer sua parte em meio a uma transformação tão grande?

Bom, para começar, ela pode ser grande, mas não significa que precisa ser feita de uma vez só. O que acontece quando você pega um valor alto e o divide por 12? Fica menor, não? E se dividir por 365? Agora ficou menor ainda. Já ouviu aquele ditado: “De grão em grão a galinha enche o papo”?

Felizmente, temos muitos grãos para encher esse papo. Então vamos começar.

Transformação em etapas

Segundo o filósofo grego Heráclito, “a única constante é a mudança”. Estamos sempre passando por transformações no nosso corpo, na nossa mente, nos nossos sentimentos e costumes. E isso é incrível.

Aceitando que pequenas mudanças acontecem conosco todos os dias, por que não fazer delas algo planejado e intencional? Essa é a proposta que temos aqui: a de fazer uma renovação em etapas, aos poucos, mas de forma perceptível. Se você fizer uma pequena transformação por dia, em um ano, terá feito uma transformação gigantesca.

Considerando que grandes transformações costumam vir de dentro para fora, a primeira etapa dessa jornada vem por meio do **Protagonismo do Eu**. O foco está nas coisas que partem de dentro de si e impactam o coletivo. Aqui, precisamos compreender que o indivíduo é parte importante de um sistema cooperativo e que o seu progresso individual é fundamental na mudança de todo o coletivo.

Após essa compreensão, podemos partir para a segunda etapa: o **Protagonismo do Nós**. Aqui, o foco já passa para as ações que impactam o coletivo. As relações entre pessoas em nossa rotina — familiares, colegas de trabalho, pares da mesma comunidade — também precisam ser essencialmente analisadas e desenvolvidas. Uma vez que tenhamos atingido uma maior maturidade individual, podemos começar a trabalhar nossas relações com outras pessoas em prol de seu desenvolvimento.

Concluindo, partimos para a terceira e última etapa: o **Protagonismo de Todo Mundo**. Entendendo nossas questões individuais e as relações entre nós e nossos pares, começamos a perceber que estamos todos juntos. Quando em sintonia, agimos pelo mundo, pelas causas coletivas, e, com cada um executando seu papel, não existem limites para o que somos capazes de fazer.

É muito bonito pensar em tudo que podemos realizar juntos, né? Mas, para essa grande transformação, precisamos dar o primeiro passo. E esse é individual.

Você tem em mãos o primeiro e-book de uma trilogia que vai compor essa jornada. Nas próximas páginas, você verá esse processo dividido por meses e subdividido em semanas. Dessa forma, terá um objetivo bem claro para cada período e poderá dar os passos dessa grande transformação em seu próprio ritmo. Quando terminar, poderá avançar para o livro seguinte e seguir com a sua evolução.

Sem mais delongas, vamos lá!

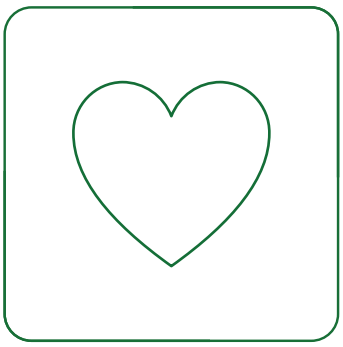
O Protagonismo do Eu

Neste primeiro e-book, nosso processo de aprendizado terá como foco alguns dos tópicos essenciais do cooperativismo, como bem-estar comum, autonomia e independência, compartilhamento de responsabilidades, liberdade e equidade.

Mês 1: o corpo fala

Na correria do dia a dia, muitas vezes deixamos de perceber que o nosso corpo se comunica conosco com a mesma frequência com que nos comunicamos com os outros — o que é uma pena, porque o corpo é quem dá sustentação para que possamos agir e efetuar mudanças. Quando falamos que a mudança vem de dentro pra fora, é desse ponto que precisamos começar.

O objetivo do primeiro mês é **conquistar um corpo mais saudável**, mais forte, para encararmos com tranquilidade os desafios que temos adiante.

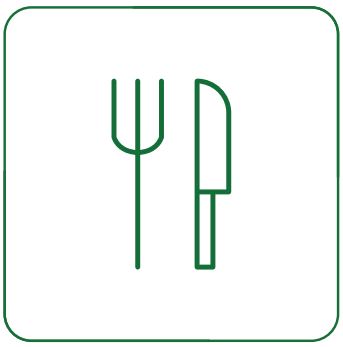


Primeira semana

Nosso primeiro passo é a reflexão, e dizemos isso de modo figurado e literal. Pense em como você se olha no espelho, em você como pessoa e no seu corpo. Avalie o que gosta e o que não gosta tanto. Lembre os momentos em que mais se surpreendeu com o que foi capaz de fazer, as sensações inesquecíveis que já vivenciou. Aceite as mudanças pelas quais já passou e contemple as que ainda vai passar. Com isso, conseguirá imaginar como pode se cuidar melhor e gostar mais de si. Por fim, escreva uma carta para você no futuro. Ela deve ser guardada para ser lida exatamente um ano após o começo de todo esse processo.

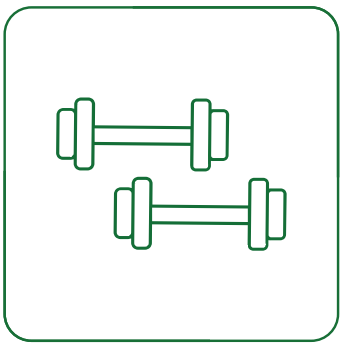
Segunda semana

Sabe o que é essencial para estar disposto o dia todo? Dormir bem. O problema é que isso também é uma questão de disciplina. Nessa semana, organize sua agenda para dormir rigorosamente 8 horas por noite.
Se não está conseguindo, por quê? Questione-se, busque entender quais são os impeditivos para essa boa prática e também encontrar hábitos que ajudem a torná-la realidade.
Às vezes, uma bebida quente, uma música ou um travesseiro novo podem operar milagres.



Terceira semana

Já ouviu aquela máxima de que “saco vazio não para em pé”? Uma alimentação adequada é essencial para que seu corpo coopere com sua mente no processo de transformação. Suas refeições estão adequadas? Está se alimentando com qualidade de nutrientes? Está pulando refeições por causa da sua agenda? Quantos litros de água está bebendo por dia? Observe se o seu corpo está sendo abastecido corretamente e corrija o que for necessário. Seu corpo vai agradecer.



Quarta semana

Com a base do seu corpo já bem estabelecida, é hora de colocar a mão na massa e o pé na estrada. Movimentação. Que tal uma rotina diária de alongamentos ou exercícios? Tem algum esporte que você gostava de praticar e parou? O que acha de voltar para ele? E se não tem, que tal testar um novo? Será que você não pode trocar o elevador pelas escadas? Para trajetos mais curtos, precisa mesmo ir de carro? Desafie o seu corpo a se mover e poderá se surpreender com o que você é capaz.

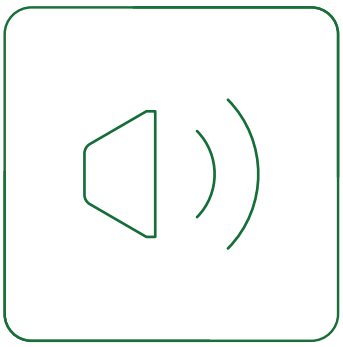
Mês 2: inspira, respira, não pira

Tão ou até mais importante que ter um corpo saudável é ter uma mente saudável. Organizar a cabeça é mais difícil do que organizar a casa. Aqui, pensaremos em boas práticas para facilitar essa organização. Vamos focar em atitudes para canalizar sentimentos bons e ruins, íntimos e coletivos. Despertar a autoconsciência e a autodescoberta e como lidar com elas será fundamental nas próximas semanas.

O objetivo desse segundo mês é **conquistar uma mente mais tranquila**, pois estabilidade mental lhe dará mais estrutura para continuar sua jornada de transformação.

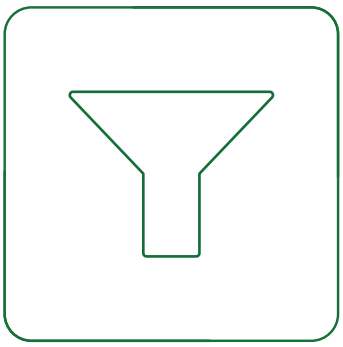
Primeira semana

Foco no seu ambiente. Olhe à sua volta e pense no que gosta de ter perto de você, de apreciar. Filmes? Livros? Jogos? Pelúcias? Quadros? O que faz bem ter ao seu redor? Entenda e se aproprie daquilo que o agrada para criar um ambiente confortável e onde se sinta feliz de habitar.



Segunda semana

Depois desse exercício de observação do ambiente, pense no que você gosta de sentir. E aqui não falamos apenas de tato, mas, sim, de conteúdo. Músicas? Poesias? Podcasts? Vídeos? Meditações? Veja o que é alimento para seus pensamentos, nutrindo sua mente com qualidade. Identifique o que lhe faz bem e comece a preencher sua vida com isso.



Terceira semana

Falamos muito sobre o que você absorve e consome, mas e o que sai de você? O que você gosta de falar ou escrever? O que te faz bem dizer? E o que te faz mal? Avalie essas questões e encontre não somente os comentários que gostaria de evitar, mas também o que poderia falar ainda mais — para si e para as pessoas à sua volta.

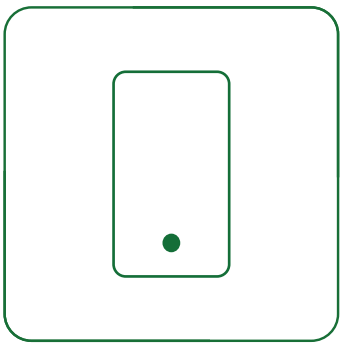
Quarta semana

Assim como para o seu corpo, vamos criar uma rotina de exercícios para a sua mente? Quando acordar, feche os olhos por 5 minutos e pense sobre os desafios que terá de enfrentar durante o dia. Já antes de dormir, feche os olhos e confira aquela mesma lista, observando o que você venceu e o que pode aprender com cada batalha travada na sua rotina.

Mês 3: dieta tecnológica

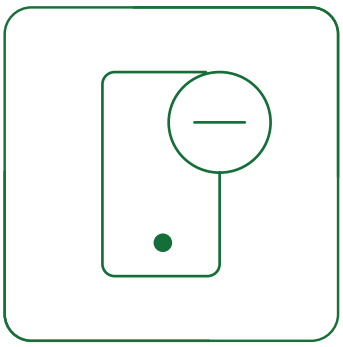
Como falamos na introdução, temos um relacionamento complexo com a tecnologia. É de máxima importância criar uma distância saudável com ela. Devemos utilizá-la como ferramenta de apoio, e não nos tornarmos dependentes. Aqui, vale uma autocrítica sobre a interferência tecnológica em nossa rotina.

O objetivo agora é **passar por um detox digital**, avaliando como podemos usar de forma saudável a tecnologia a nosso favor.



Primeira semana

O smartphone é, ao mesmo tempo, nosso maior aliado e maior vilão. Assim como uma corrente, é algo que nos conecta a outras pessoas, mas também nos prende. O foco nesse começo de mês é perceber quando ficamos demais em frente à telinha. Use os recursos do seu smartphone para identificar o tempo gasto em cada app, coloque limites para o uso de certos aplicativos, fique atento aos momentos em que sua utilização é essencial e quando você está apenas no modo piloto automático. É uma estratégia de autopercepção.

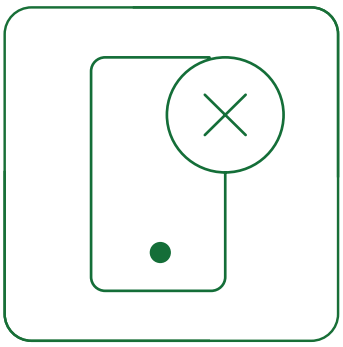


Segunda semana

Faça um esforço para verificar se consegue depender menos do celular para funções rotineiras: despertador, entregador de recados, calculadora, relógio, calendário, agenda. Escolha qualquer função e troque por um correspondente analógico. Observe, então, como isso influenciará o tempo em que ficará preso ao celular.

Terceira semana

O que acha de uma limpeza de histórico? Apague grupos, mensagens, e-mails, aplicativos e tudo que só está “ocupando espaço”. Organize sua área de trabalho, suas pastas e seus arquivos na nuvem. Além de ser extremamente satisfatório ver o resultado, seus dispositivos agradecem pelo espaço liberado.



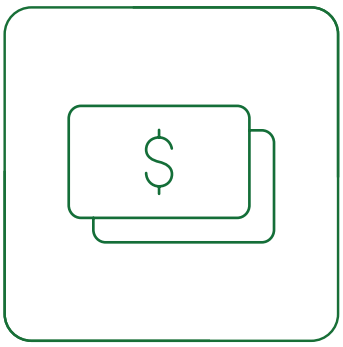
Quarta semana

Agora vem o desafio derradeiro: escolha um dia da semana para desligar o celular. Experimente um pouco a vida desconectado. Converse com pessoas, leia um livro, dê uma volta! Depois que terminar, reflita sobre essa experiência, as sensações e vivências.

Mês 4: saúde financeira

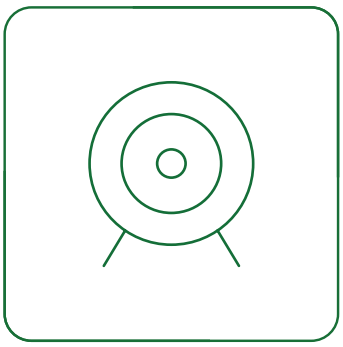
Era inevitável que chegaríamos a esse ponto, né? Afinal, somos uma instituição financeira cooperativa, e um dos nossos pilares está na educação financeira. Inclusive, temos um Programa especializado nesse assunto: o Cooperação na Ponta do Lápis. No mundo globalizado, repensar estratégias quanto a nossos gastos e investimentos é um exercício que deve ser aplicado de forma recorrente. Nesse quarto mês — o último dessa primeira etapa de transformação —, vamos focar na relação com nosso dinheiro.

O objetivo dessa etapa é **refletir sobre nossas finanças**, entender como podemos otimizar nossos gastos e conquistar saúde não somente física e mental, mas financeira. E caso queira um material de apoio para essas dicas, acesse o site do Programa **(sicredi.com.br/site/napontadolapis/)** e confira as playlists do Cooperação na Ponta do Lápis no YouTube.



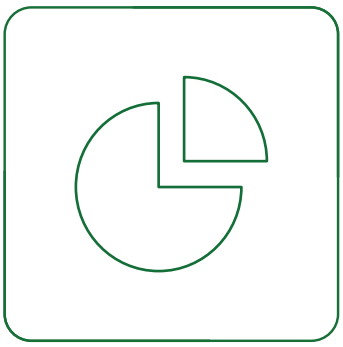
Primeira semana

Se perguntássemos agora qual é a sua renda e o seu gasto mensal, você saberia responder? Qual é a média das suas contas? E quais valores você tem a receber? Como está seu fluxo de caixa? Exercite a disciplina de anotar despesas e receitas ao longo do mês para não perder nada de vista.



Segunda semana

Quais são seus objetivos em nível financeiro? Vamos criar algumas metas de investimento? Pense a curto (até 1 ano), médio (de 1 a 5 anos) e longo prazo (mais de 5 anos). O que você quer conquistar? Quanto custa? Qual é o valor e por quanto tempo você precisa poupar para chegar lá? Com esses propósitos bem estabelecidos, você poderá começar a economizar e a investir para alcançar seus objetivos. Em nosso site, você encontra simuladores de investimentos **(sicredi.com.br/site/investimentos/carteira-personalizada)** e de perfil de investidor **(sicredi.com.br/site/investimentos/simulador-de-perfil)** que podem ajudá-lo nesse processo.



Terceira semana

Aproveite que agora você anota suas receitas e despesas ao longo do mês e comece a analisar: quais desses gastos são essenciais e quais não são? Você está satisfeito com sua gestão financeira? O que pode melhorar? Com que frequência aparecem gastos surpresa? Você está pronto para eles? Que tal fazer, de tempos em tempos, uma "faxina" financeira no seu orçamento para conseguir poupar ainda mais no fim do mês? Para isso, analise suas despesas e busque oportunidades para reduzir, substituir ou eliminar gastos. Quer um exemplo? Sabe aquela pizza que você pede toda quinta e custa R$ 50 por semana ou R$ 200 por mês ou R$ 2.400 por ano? Que tal reduzir o pedido para uma vez a cada quinzena ou substituir por uma pizza feita em casa com toda a família? Todas essas ponderações ajudarão você a refletir como administrar melhor os seus recursos.

Quarta semana

E quanto aos seus ganhos? Estão satisfatórios? Pensando naquelas metas que definimos, como você pode potencializar sua renda para conquistar cada objetivo? Trace algumas alternativas e avalie quais se encaixam na sua realidade. Você pode fazer um curso que o ajude a conseguir um aumento ou uma promoção para evoluir na carreira. Ou quem sabe aproveitar uma habilidade (tocar um instrumento), um hobby (fazer doces) ou recurso disponível (tempo livre nos fins de semana, por exemplo) para fazer uma renda extra. Se estamos nos transformando, vamos trabalhar para que sempre seja para melhor.

Fim da primeira etapa

Quatro meses (ou 16 semanas), e você já não é mais a mesma pessoa que era quando começou. Por meio de todos esses exercícios, hoje você tem uma percepção muito diferente de si enquanto indivíduo. Isso abrirá portas para que você tenha também uma nova percepção das pessoas à sua volta, o que será essencial nas próximas semanas.

Sorria e comemore. Todo passo é uma vitória e deve ser apreciado. Você está progredindo e isso é motivo de orgulho. Agora pegue esse aprendizado e passe adiante. Afinal, isso é cooperar. No próximo e-book, com **O Protagonismo do Nós**, essa jornada continuará e você se aproximará cada vez mais de ser o destinatário da carta que escreveu no começo desse caminho. Nós nos vemos lá!