

SETEMBRO AMARELO

AS 8 DIMENSÕES DO BEM-ESTAR

Descubra as 8 dimensões do bem-estar
que cuidam de você por inteiro.

GRUPO SBF
ATIVA
CLUBE DE VANTAGENS



INTRODUÇÃO

Viver bem vai muito além de estar com a saúde em dia. O bem-estar é um conceito muito amplo, que envolve equilíbrio entre diferentes áreas da vida. Todas elas são importantes e estão interligadas.

Nesta nova série do Pódio Financeiro do mês de setembro, você vai conhecer as 8 dimensões do bem-estar e ver dicas de como você pode fortalecê-las com escolhas conscientes e com o apoio certo.



FÍSICA

Cuidar do corpo é o primeiro passo para manter a energia, o foco e a disposição no dia a dia.

Alimentação saudável, prática de exercícios e acompanhamento médico regular fazem toda a diferença.



A Ativa te proporciona acesso ao TotalPass, com planos que cabem no seu bolso para frequentar academias e estúdios por todo Brasil.

Ative abaixo seu plano do TotalPass e faça mais check-ins pela sua saúde.

[Quero treinar com a TotalPass](#)

FINANCEIRA

Segurança financeira é possível com planejamento no presente e traz tranquilidade para o seu futuro. Saber administrar seus recursos, evitar dívidas e investir com inteligência, são hábitos que transformam a vida.

Você pode contar com a Ativa para organizar as suas finanças:



Consultoria financeira gratuita para colocar as suas contas em ordem;

Acesso ao crédito com taxas justas para realizar os seus sonhos;

Apoio para investir mais no seu futuro, porque bem-estar também é ter liberdade para fazer escolhas.

EMOCIONAL

Reconhecer e lidar com os próprios sentimentos fortalece a saúde mental.

Desenvolver a inteligência emocional, praticar o autocuidado e buscar apoio quando necessário ajudam a viver com mais equilíbrio e leveza.

AMBIENTAL

Viver em harmonia com o meio ambiente é essencial para o bem-estar coletivo. Pequenas atitudes, como reduzir o consumo e apoiar práticas sustentáveis, têm grande impacto na sua vida e na sociedade. Cooperar também é cuidar do planeta.

SOCIAL

Ter conexões significativas, sentir-se parte de uma comunidade e cultivar relações saudáveis são pilares de uma vida mais feliz.

O cooperativismo, com seu espírito colaborativo, fortalece vínculos e incentiva a empatia.



INTELLECTUAL

Estimular a mente, aprender continuamente e buscar novos conhecimentos ampliam horizontes.

A Ativa também apoia você e sua família nessa dimensão intelectual, por meio de incentivos à educação e capacitação profissional, ajudando você a crescer como pessoa e a evoluir na sua carreira.



Consulte nossas parcerias educacionais em graduação, pós-graduação, cursos livres e de idiomas.

O benefício também vale para os dependentes.

[Confira todas as parcerias](#)

INTELLECTUAL

Além dos descontos nos cursos, todo associado pode contar com o FATES (Fundo de Assistência Técnica, Educacional e Social), que é um reembolso estudantil que a Ativa proporciona para você e seus dependentes duas vezes ao ano, no início de cada semestre.

Fique de olho nas nossas comunicações para saber os períodos de inscrições.



ESPIRITUAL

Independente de crenças ou religiões, ter propósito e viver com valores alinhados ao que você acredita traz paz e sentido à vida. É sobre estar em sintonia consigo mesmo e com o mundo.

OCUPACIONAL

Realização profissional e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal são essenciais.

Fazer o que você gosta, em um ambiente saudável e justo, contribui para uma jornada mais feliz e produtiva.

CORPO EM MOVIMENTO, MENTE EM CRESCIMENTO

Dimensões: Física + Intelectual + Ocupacional

FÍSICA

Cuidar do corpo é essencial para manter o ritmo e a saúde em dia. Uma rotina com atividades físicas reduz o estresse, melhora o sono, o humor, dá aquele gás extra no dia a dia e fortalece a saúde como um todo.



Com o TotalPass, associados têm acesso a 23 mil academias, estúdios de pilates, dança, funcional, natação e muito mais, em todo o Brasil. É saúde em movimento com o benefício exclusivo da cooperativa.

[Quero treinar com a TotalPass](#)

CORPO EM MOVIMENTO, MENTE EM CRESCIMENTO

Dimensões: Física + Intelectual + Ocupacional

INTELECTUAL

Aprender continuamente estimula o cérebro, amplia possibilidades, mantém sua criatividade em alta e abre novas portas na vida pessoal e profissional.



A Ativa oferece descontos em cursos livres, graduação, pós-graduação, MBAs e idiomas por meio de parcerias educacionais.

Estudar ficou mais acessível, vem ver!

CORPO EM MOVIMENTO, MENTE EM CRESCIMENTO

Dimensões: Física + Intelectual + Ocupacional

OCUPACIONAL

O bem-estar no trabalho está ligado ao equilíbrio entre metas, propósito, desenvolvimento e crescimento.

Busque equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Invista em formação ou especialização e conquiste seu crescimento profissional com apoio da Ativa. Isso aumenta suas chances de realização na carreira e melhora sua qualidade de vida.

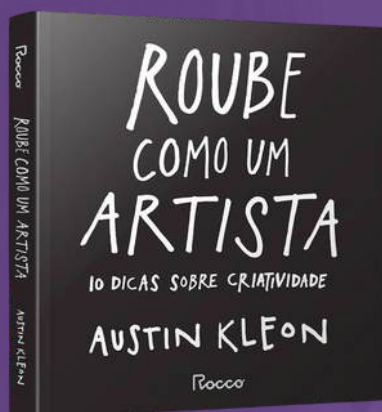
[Confira aqui todas as possibilidades](#)

SAIBA MAIS:

#LIVROS

“O Corpo Fala” Pierre Weil

Um clássico sobre como o corpo expressa nossas emoções e intenções. Excelente para autoconhecimento físico e emocional.

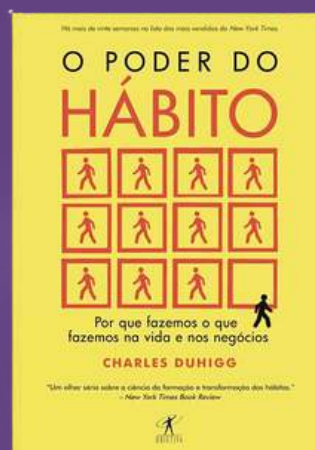


“Roube como um Artista” Austin Kleon

Um livro divertido sobre criatividade, ideal para estimular o aprendizado leve.

“O Poder do Hábito” Charles Duhigg

Ajuda a entender como mudar rotinas e adotar práticas positivas, inclusive de estudo e foco.



SAIBA MAIS:

#FILMES

“Desafiando Gigantes”

Prime Vídeo

Superação e fé no esporte como metáfora para a vida.



“O Lobo de Wall Street”

Prime Vídeo

Pode servir de alerta sobre o lado sombrio da ganância e más decisões financeiras.

SAIBA MAIS:

#SÉRIES

Anne with an E Prime Vídeo

Sensível, com temas como empatia, diversidade e justiça social.



This Is Us Prime Vídeo

Uma aula sobre relações humanas, família, amizade e conexões que constroem o bem-estar social.

VIDA FINANCEIRA EM EQUILÍBRIO, FUTURO MAIS TRANQUILO

Dimensões: Financeira + Ambiental

FINANCEIRA

Organização financeira é libertadora e é a base para uma vida com menos preocupações.

Ter controle do orçamento, saber quanto ganha, quanto gasta, evitar dívidas, investir para o futuro e criar uma reserva de emergência faz toda a diferença.



Para organizar as finanças, conte com as linhas de crédito da Ativa com taxas justas e com a consultoria financeira gratuita, com orientações para você montar um plano mensal de investimento e organização do orçamento mensal.

VIDA FINANCEIRA EM EQUILÍBRIO, FUTURO MAIS TRANQUILO

Dimensões: Financeira + Ambiental

AMBIENTAL

Consciência ecológica é parte do bem-estar coletivo. Pequenas mudanças no dia a dia refletem em grandes impactos ambientais. Sustentabilidade é pensar no hoje sem comprometer o amanhã.



Repense seus hábitos e reduza o consumo excessivo. De quebra, você ainda economiza no bolso!

Opte por produtos sustentáveis e descarte corretamente os resíduos.

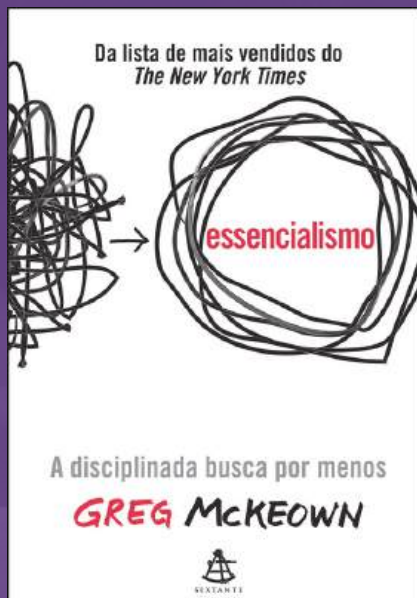
Cuidar do seu dinheiro e do meio ambiente podem (e devem) andar juntos.

SAIBA MAIS:

#LIVROS

“Investimentos Inteligentes” Gustavo Cerbasi

Um guia mais técnico, mas acessível, para quem quer crescer financeiramente.



“Essencialismo” Greg McKeown

Ideal para quem quer focar no que realmente importa, inclusive na educação.

SAIBA MAIS:

#SÉRIES

Suits

Prime Vídeo

Além do drama jurídico, fala sobre ambição, planejamento e consequências financeiras.



Billions

Paramount+

Um drama de poder e finanças – mostra o impacto das escolhas financeiras em diferentes esferas da vida.

CONEXÕES QUE NOS TRANSFORMAM

Dimensões: Social + Emocional + Espiritual

SOCIAL

Relações saudáveis e conexão com a comunidade são combustíveis para uma vida com mais sentido. E somos parte de algo maior: quando falamos em cooperativa, falamos em união e uma rede que cuida das pessoas e faz a diferença. O impacto é positivo e coletivo.

Fique de olho nas comunicações da Ativa e participe dos nossos eventos e iniciativas. Aqui, o que é bom para um, é bom para todos, pois o coletivo importa tanto quanto o individual.

Cooperação é o nosso lema.

CONEXÕES QUE NOS TRANSFORMAM

Dimensões: Social + Emocional + Espiritual

EMOCIONAL

Equilíbrio emocional é reconhecer sentimentos, lidar com os altos e baixos, com o estresse e praticar o autocuidado são essenciais para manter o equilíbrio.

Reserve um tempo para o que você ama e te faz bem: adote um hobby, como leitura, arte, esporte, meditação ou simplesmente descansar.



CONEXÕES QUE NOS TRANSFORMAM

Dimensões: Social + Emocional + Espiritual

ESPIRITUAL

Sentir-se alinhado e conectado com seus valores e propósito de vida traz paz interior, fortalece a autoestima e dá mais sentido às suas escolhas.

Refleta sobre o que é importante para você, cultive a gratidão, envolva-se com causas que você acredite e busque sempre fazer parte de algo que vá além de si, como o cooperativismo.

SAIBA MAIS:

#LIVROS

“A Coragem de Ser Imperfeito”

Brené Brown

Fala sobre vulnerabilidade, conexões humanas e aceitação.



“Inteligência Emocional”

Daniel Goleman

O clássico que mostra como o controle das emoções é tão ou mais importante que o QI.

SAIBA MAIS:

#FILMES

Divertida Mente **Disney+**

Uma aula criativa sobre como nossas emoções funcionam e como todas elas têm seu papel.



A Corrente do Bem **Prime Vídeo**

Um filme emocionante sobre como pequenas atitudes transformam comunidades.



GRUPO SBF

ATIVA

CLUBE DE VANTAGENS

www.ativagruposbf.com.br | cooperativa@gruposbf.com.br

 (11) 95482-3629