

UNIMED FORTALEZA

# NO TOPO

QUARTA EDIÇÃO > JANEIRO 2019



**Chaves da  
excelência**

**COLABORADORES QUE**

**CHEGARAM AO TOPO GANHAM**

**TROFÉU E RECONHECIMENTO**



**CAPA**

**ATENÇÃO INTEGRAL À SAÚDE  
UM PLANO PARA CUIDAR  
MELHOR DE VOCÊ**

**CONSTRUIR VÍNCULOS COM OS NOSSOS**

**COLABORADORES E ACOMPANHAR DE PERTO**

**A SUA SAÚDE, ESSE É O PLANO!**

**Unimed**   
Fortaleza

Elementos culturais da gestão da mudança para atingir a visão.

**“Movidos por PAIXÃO, trabalhamos com COLABORAÇÃO entre todas as áreas, agindo com AUTONOMIA, PROATIVIDADE e OBJETIVIDADE para melhor cuidar das pessoas”**



# ÍNDICE

**04**

CUIDAR  
DE QUEM  
CUIDA

**07**

MUDE 1  
HÁBITO

**09**

GESTÃO DA  
MUDANÇA

**12**

CAPA

**17**

HRU EM  
PAUTA

**20**

ALÉM DA  
ROTINA

**26**

CLIQUE  
UNIMED

**05**

GENTE  
QUE CUIDA

**08**

PÁGINA  
VERDE

**11**

NOSSA  
GENTE

**16**

BASTIDORES

**19**

NOSSOS  
PROGRAMAS

**24**

CONECTE-SE

> Nosso jeito  
de cuidar

## É PERCEBIDO NO DIA A DIA

Esta é a primeira edição da Unimed Fortaleza no Topo de 2019. Começamos o ano enxergando um futuro de ainda mais cuidado com o colaborador. Prova disto é a implantação do modelo de Atenção Integral à Saúde, que trará uma revolução positiva na forma como cada um cuida da sua saúde. O momento é de, cada vez mais, valorizar você, oferecendo um plano ainda melhor e um médico para chamar de seu.

O cuidado da Cooperativa vai além e alcança também o Médico Cooperado, como você pode ver na editoria Cuidar de Quem Cuida, que traz um resumo de como foi a Semana do Cooperado. Além disso, na Página Verde você é convidado a conhecer o Dr. Vicente Freire, representante dos Cooperados.

Com foco na melhoria constante, uma editoria especial foi criada nesta edição, a Gestão da Mudança, que te convida a conhecer os comportamentos e atitudes esperados para que, juntos, tornemos a Unimed Fortaleza a melhor Unimed de grande porte do Brasil.

No campo da humanização, apresentamos o trabalho do Hospital Regional Unimed (HRU) quanto aos Cuidados Paliativos. Já na área social, conheça o impacto do Programa de Olho no Nosso Futuro tanto para os colaboradores quanto para seus familiares.

O ano está só começando, por isso, que tal planejar seu desenvolvimento pessoal e se inspirar nas dicas de filme, seriado e livros sobre trabalho em equipe? Falando em planejar, alguns colaboradores compartilharam fotos de viagens incríveis que podem inspirar você a escolher os melhores destinos nas próximas férias. Enquanto isso, desejamos uma ótima leitura!

**Mariana Matos**

Gerente de Marketing e Comunicação

## > EXPEDIENTE

A revista Unimed Fortaleza No Topo é uma publicação da Unimed Fortaleza, dirigida aos seus colaboradores, e produzida pela área de Comunicação.

DIREÇÃO: **Dr. João Borges**

GERÊNCIA: **Mariana Matos**

REDAÇÃO: **Áthila Nepomuceno, Ivina Rocha, Juliana Saraiva, Kellyanne Martins, Larissa Freire e Tarsila Gonçalves.**

FOTOS: **Comunicação Unimed Fortaleza**

PROJETO GRÁFICO E DESIGN:

**Acesso Comunicação**

TIRAGEM: **2 mil exemplares**

FALE CONOSCO:

**comunicacao@unimedfortaleza.com.br**

**Unimed**   
Fortaleza



# Médico Cooperado no **centro do cuidado**

**N**osso compromisso é com a vida e com as pessoas. Seguindo essa vocação, também cuidamos de quem cuida. Por isso, em outubro de 2018, a Unimed Fortaleza proporcionou uma experiência única aos Médicos Cooperados durante a 1ª Semana do Cooperado.

O cuidado esteve presente nas várias atrações que impactaram os mais de mil médicos presentes. Houve troca de conhecimentos por meio de palestras e promoção à saúde com a realização de check-up em um só lugar, além de momentos de confraternização. O evento ocorreu de 01 a 06 de outubro de 2018, para celebrar de forma especial o Dia do Médico.

**“Cuidar do Cooperado sempre foi um dos nossos grandes objetivos. O que queremos é trazê-lo para dentro da Unimed Fortaleza”, comentou o Presidente da Unimed Fortaleza, Dr. Elias Leite.**

## APROVAÇÃO DOS COOPERADOS

Após o evento, uma pesquisa foi aplicada com os participantes e mais de 95% dos médicos aprovaram a iniciativa. “Nunca tivemos a oportunidade de ter uma semana dessa, de valorizar e prestigiar o Médico Cooperado, sobretudo para investigação



em relação à saúde do Médico, que é a pessoa que cuida dos pacientes”, disse o Dr. Russen Moreira, cirurgião plástico que esteve presente no evento de encerramento.

## CUIDAR É PROMOVER O DIÁLOGO

Na abertura da semana, Dr. Elias Leite apresentou a nova cultura da cooperativa e a gestão da mudança. A psicóloga e antropóloga Dra. Susan Andrews e o Procurador da República Deltan Dallagnol também palestraram.

## ESTAR PRESENTE A SERVIÇO DO OUTRO

Uma equipe de profissionais esteve disponível para realizar o *check up day*: consulta médica e nutricional com bioimpedância e exames no Hospital Regional Unimed (HRU).

## ESTÍMULO AO BEM-ESTAR

Para incentivar a confraternização entre os Cooperados, foi realizado um *happy hour* e *workshops* de bebidas especiais com degustação e harmonização, além de uma deliciosa feijoada ao som da SuperBanda no fechamento da semana. **U**



# A empatia como essência no jeito de cuidar



**N**ossos conhecimentos técnicos e científicos permitem que contribuamos com o crescimento da Cooperativa e, conseqüentemente, com o nosso. Mas sabe aquele 'a mais'? É ele que faz brilhar os olhos das pessoas ao redor.

Essa é a história de cuidado e humanização da coordenadora de Enfermagem do 3º andar ala norte e 5º andar do Hospital Regional Unimed (HRU),

**Michelle Dutra**, que aproveita as chances que tem para fazer a diferença em sua assistência. Atente-se às próximas linhas e deleite-se nessa narrativa sobre empatia.

## UM MOTIVO PARA SER O QUE É

Quando mais nova, Michelle passou por uma experiência que não deseja a ninguém. Seu pai sofreu um acidente e precisou de cuidados assistenciais de profissionais da saúde. Ela via que por mais que aquelas pessoas tivessem técnica para tratar de seu pai, não tinham humanização.

*“Eu assisti ao meu pai sendo cuidado daquela forma e foi a partir dali que decidi ser*

*enfermeira, com o objetivo de mudar o jeito de cuidar do paciente. Porque, muitas vezes, o melhor remédio é um olhar humano, um toque, uma atenção especial. Isso faz toda diferença”,* relatou Michelle. Sua vontade por fazer a diferença a tornou enfermeira e a levou ao cargo de coordenadora, qual demonstra exercer com maestria.

## JEITO DE CUIDAR COM EMPATIA

Sempre que há oportunidade para fazer parte e envolver a equipe em ações de humanização, Michelle aproveita. A mais recente aconteceu por meio do programa Líder Comunicativo, em que a coordenadora enxergou uma forma de disseminar o jeito de cuidar que tanto valoriza: humano, com empatia.

Então, ela reuniu sua equipe, que não mediu esforços para realizar a 1ª Semana do Jeito de Cuidar no hospital. Foram cinco dias de ações interativas, voltadas a pacientes e colaboradores, para reforçar as boas práticas assistenciais com humanização. Uma delas foi um teatro no hall do 5º andar do HRU, que levou muito

conhecimento e gargalhadas aos pacientes.

*“Prezo por momentos como esses, porque o paciente sente que está sendo cuidado por pessoas humanas, que se importam com*



*cada vida que atendem. E eu reconheço com muito orgulho que, sem minha equipe, a Semana do Jeito de Cuidar não teria acontecido com tamanho êxito”,* emotiva, narra a coordenadora. Quando se tem **humanização**, existe a preocupação com a **agilidade** na assistência, a **segurança** no jeito de cuidar, o **respeito** pela dor do outro e **cortesia** se torna hábito diário. São essas atitudes que caracterizam Michelle e sua equipe. **U**

**“MUITAS VEZES, O MELHOR REMÉDIO É UM OLHAR HUMANO, UM TOQUE, UMA ATENÇÃO ESPECIAL”**

VOCÊ

pode aprender a levar uma vida mais equilibrada.

# > Mudar **1** hábito muda uma vida



**M**udanças nem sempre são fáceis, mas sabemos que elas podem fazer uma diferença enorme na vida de cada um. Para ajudar você a dar o primeiro passo, a Unimed do Brasil lançou o movimento **MUDEI HÁBITO**. Mais do que informar, o objetivo é te ajudar a levar uma vida mais saudável, por meio de dicas e truques simples. Com o movimento **MUDEI HÁBITO**, você é encorajado a adotar práticas mais saudáveis, a partir de metas possíveis, respeitando

o seu ritmo.

Você perceberá que mudar um hábito pode ser mais fácil do que se imagina!

A Unimed Fortaleza também faz parte da iniciativa que tem como meta estimular a mudança de hábitos para melhoria da qualidade de vida.

## **VOCÊ MARCOU UMA HORA COM VOCÊ HOJE?**

Já pensou que seus compromissos, metas e tarefas estão anotadas na agenda? Mesmo assim você não tem um momento para cuidar de você? Que tal se colocar na sua agenda e ganhar tempo para aquele exercício físico ou até uma pausa para um lanche saudável? O movimento

## **“VOCÊ PODE TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL”.**

**MUDEI HÁBITO** te convida para essa reflexão: se coloque na sua agenda.

A campanha traz exemplos de alguns hábitos que você pode mudar:

- Hábitos de alimentação;
- Começar uma atividade física e movimentar o corpo;
- Usar menos o celular ou a internet;
- Dormir com mais qualidade;
- Parar de procrastinar;
- Parar de fumar;
- Ter mais equilíbrio na vida.

E para começar, basta se cadastrar tendo uma conta do Google. **Acesse <https://mudeihabito.com.br/cadastro>**, crie uma conta e participe do Você na Agenda. Lá é possível fazer o acompanhamento das suas conquistas, assistir a vídeos com pessoas que inspiram e até enviar o seu próprio vídeo com a sua história. Você receberá lembretes, dicas e receitas para te ajudar na mudança de hábitos. Confira nas redes sociais e nos veículos de comunicação essa nova campanha, acesse [mudeihabito.com.br](https://mudeihabito.com.br) e veja por como você pode começar. Afinal, mudar um hábito muda uma vida. **U**

## **“VOCÊ PODE COMEÇAR UMA ATIVIDADE FÍSICA”.**



# Transparência e profissionalização da gestão



**T**er como missão representar o Médico Cooperado da Unimed Fortaleza é o mesmo que dedicar tempo a ouvir críticas e sugestões, estar disposto a mostrar à gestão da Cooperativa as necessidades da classe, ser transparente quanto às resoluções e, acima de tudo, ser profissional. É, dessa forma, que o **Dr. Vicente Freire** tem dividido a sua rotina entre o cuidado com as pessoas e a gestão de Representante dos Médicos Cooperados. Afinal, desde fevereiro de 2018, quando tomou posse do cargo, teve que gerir seu tempo de forma estratégica.

**Dr. Vicente:** O Médico Cooperado, além de sócio do negócio, ele, por muitas vezes, é colaborador. E por haver essa singularidade, é necessário ter uma entidade que os represente e que os escute, levando em conta suas críticas. Para os Cooperados, ter um representante significa ter uma espécie de ouvidoria. Para a Cooperativa, há contribuição construtiva em prol da instituição em todos os aspectos (laborais, estruturais ou estratégicos).

**UFT: Quais os maiores desafios que o representante tem durante a rotina?**

**Dr. Vicente:** Um dos maiores desafios que o cargo contempla é o de fazer com que o Médico Cooperado se sinta prestigiado e participante das decisões estratégicas. Outro grande desafio é a comunicação, ou seja, fazer com que haja um entendimento claro e objetivo sobre alguma questão, sem que haja ruídos, e que esta comunicação funcione bem como uma via de mão dupla.

**UFT: Quais as maiores conquistas da representatividade para o Cooperado?**

**Dr. Vicente:** Criamos uma ferramenta de comunicação na Intranet focada no Médico Cooperado, um canal que auxilia inúmeras informações de interesse a este público. Além disso, contamos com a opinião do Médico Cooperado em decisões que lhe impactam diretamente, como a reforma do Estar Médico no HRU e melhorias na refeição oferecida ao médico. **U**



A Unimed Fortaleza No Topo conversou com o médico cirurgião vascular e Representante dos Médicos Cooperados, Dr. Vicente Freire, para conhecer melhor a sua rotina e entender o seu papel na Cooperativa. Confira como foi o nosso bate-papo.

**UFT: O que o motivou a se tornar o Representante dos Médicos Cooperados?**

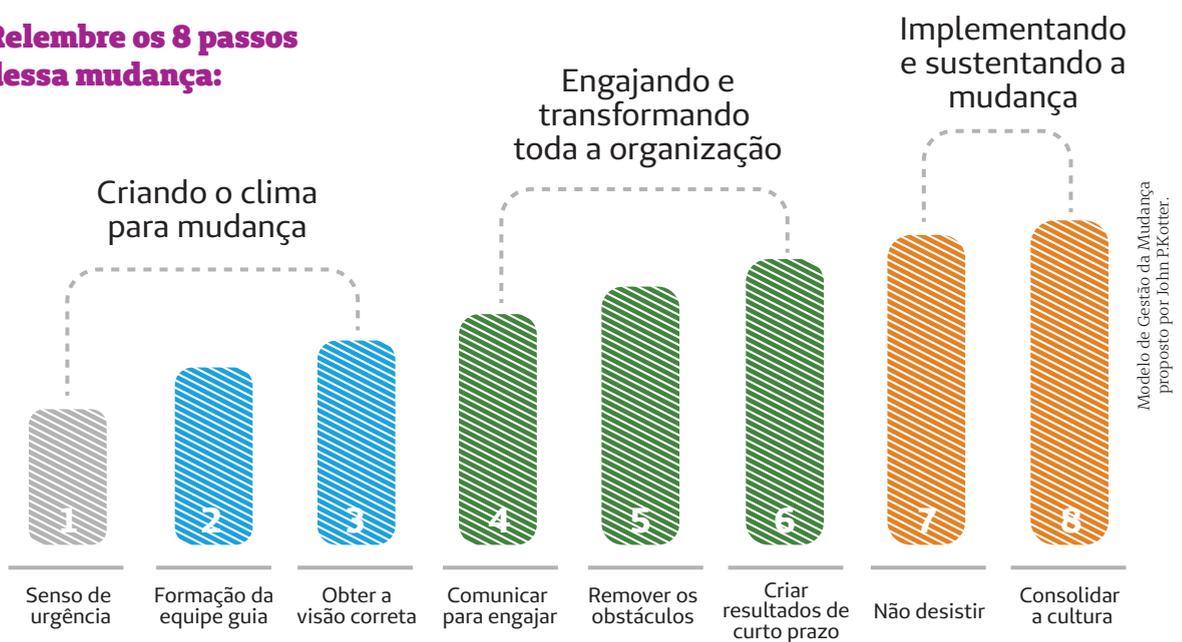
**Dr. Vicente:** Na faculdade de Medicina, sempre vi como melhoria inserir disciplinas de gestão. Por conta dessa deficiência, fiz um MBA em Gestão de Negócios de Saúde pela FGV (Fundação Getúlio Vargas). Quando me tornei cooperado, percebi que precisava contribuir mais e resolvi me tornar Representante dos Médicos Cooperados. A escolha se deu por buscar melhorias entre a comunicação do Cooperado e Cooperativa, trazer mais prestígio para a classe e mais participação estratégica. Além disso, me senti desafiado a ser atuante e presente, buscando fazer acontecer os processos com transparência e profissionalização.

**UFT: Qual a importância de ter um Representante dos Médicos Cooperados?**

# > Estamos prontos para a mudança?

O caminho para tornar a Unimed Fortaleza a melhor do Brasil começa com todos que fazem a cooperativa. Por isso, em 2018, todos foram convidados a viver um processo de fortalecimento da cultura, a partir da metodologia Gestão de Mudança, de John Kotter.

## Relembre os 8 passos dessa mudança:



## Entenda o que ocorreu até aqui:



## Onde estamos agora?

Estamos na fase de aprofundamento e prática dos pilares da nossa cultura organizacional. Nesta etapa, foram identificadas as barreiras culturais e os

comportamentos que precisam mudar para levarmos a Unimed Fortaleza ao topo e torná-la a melhor Unimed do Brasil.

## Conheça os elementos culturais da Gestão da Mudança para atingir a Visão:

> “Movidos por **PAIXÃO**, trabalhamos com **COLABORAÇÃO** entre todas as áreas, agindo com **AUTONOMIA, PROATIVIDADE e OBJETIVIDADE** para melhor cuidar das pessoas”.

Atitudes simples na rotina de trabalho, alinhadas aos nossos valores (as Chaves da Excelência – segurança, respeito, cortesia e agilidade), contribuirão para alcançarmos grandes resultados.

### DISSEMINANDO BOAS PRÁTICAS

Uma equipe guia foi formada para disseminar as boas práticas e dar exemplos de como exercitar os comportamentos esperados. O grupo já começou a atuar e, ao longo de 2019, será ampliado para que mais colaboradores façam parte.



**“A MISSÃO DA EQUIPE GUIA É ALINHAR OS COMPORTAMENTOS ATUAIS AOS COMPORTAMENTOS NECESSÁRIOS PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS DA NOSSA VISÃO - TORNAR A UNIMED FORTALEZA A MELHOR UNIMED DE GRANDE PORTE DO BRASIL.”**

### CONHEÇA A EQUIPE GUIA ATUALMENTE:

Alex Ponce – Gerente de Inovação  
Ana Luísa Cintra – Gerente de Atendimento do HRU  
Andressa Lacerda – Coordenadora Administrativo  
Antônia Maria Cavalcante – Coordenador de Atendimento  
Aurea Cipriano – Coordenadora dos Laboratórios  
Dra. Celia Alcântara – Superintendente da Diretoria de Recursos Próprios  
Dr. João Ribeiro Neto – Coordenador Médico  
Dra. Inês Tavares – Coordenador Médico  
Francisca Amisterlane – Gerente de Enfermagem  
Francisco de Assis – Gerente de Relacionamento  
Linhães Filho – Coordenador de Qualidade  
Hudson Viana – Coordenador de Contabilidade  
Joaquim Perúcio – Superintendente da Presidência  
José Ribamar – Engenharia Clínica do HRU  
Joyce Santana – Coordenador Administrativo  
Fátima Santana – Gerente de Gestão de Pessoas  
Magno de Paula – Coordenador de Sistemas  
Natalia de Azevedo – Supervisora de Publicidade e Propaganda  
Nátália Pedrosa – Coordenadora de Enfermagem  
Neiva Maria – Coordenadora da Linha Verde

### REFLITA! QUAL O SEU PAPEL NISSO TUDO?

- Questione as ações do dia a dia – o que pode ser feito diferente?
- Você está tomando decisões melhores e com mais agilidade?
- O que você está fazendo para não ser engolido pelo operacional?
- O que você está fazendo para tornar você e sua equipe mais produtiva?

**“VOCÊ NUNCA MUDARÁ A SUA VIDA ENQUANTO VOCÊ NÃO MUDAR ALGO QUE FAZ DIARIAMENTE”, MIKE MURDOCK.**

### COMPORTAMENTOS QUE NOS LEVAM AO TOPO

Você tem um papel fundamental em toda essa jornada de levar a Unimed Fortaleza ao Topo. Na Gestão da Mudança, nosso objetivo é alcançar a nossa Visão e tornar a Unimed Fortaleza a melhor Unimed do Brasil. Para chegarmos lá, os comportamentos esperados por cada colaborador são: paixão, colaboração, autonomia, proatividade e objetividade.

Mas lembre-se: nossos Valores (segurança, respeito, cortesia e agilidade) são a base de tudo. Eles guiam todas as nossas atitudes. Por isso, na próxima página você conhecerá colaboradores que conquistaram em 2018 o maior número de reconhecimentos no sistema Chaves da Excelência, a partir de atitudes que reforçaram os nossos valores.

# > Reconhecimento da Excelência: veja quem chegou primeiro ao topo



Muitas vezes temos vontade de reconhecer aquele nosso colega de trabalho por uma **atitude ou gesto excepcional**. Seja na resposta ágil, na atitude cortês, em uma ação de segurança ou mesmo na prática do respeito com o colaborador ou com a Cooperativa.

Desde outubro de 2018, com as **Chaves da Excelência – Fortalecendo Nossos Valores**, os colaboradores da Unimed Fortaleza vêm reconhecendo os comportamentos alinhados à cultura da Cortesia com Resultado de seus colegas, via sistema de indicação *online* de pins.

E os colaboradores que mais ganharam pins, na soma de todas as chaves, receberam das mãos do presidente da Unimed Fortaleza, **Dr. Elias Leite**, o troféu **Destaques da Excelência**.

Se seu colega de trabalho teve uma atitude notável alinhada às Chaves da Excelência – respeito, segurança, cortesia e agilidade – não se acanhe, indique um pin para ele, acessando: [www.chavesdaexcelencia.unimedfortaleza.com.br](http://www.chavesdaexcelencia.unimedfortaleza.com.br).

Lembre-se, para reconhecimento, o comportamento de seu colega deve ser diferenciado, acima da média, descrevendo detalhes de como o fato ocorreu e por que tem relação com a chave indicada. **U**



## DESTAQUES DE OUTUBRO:

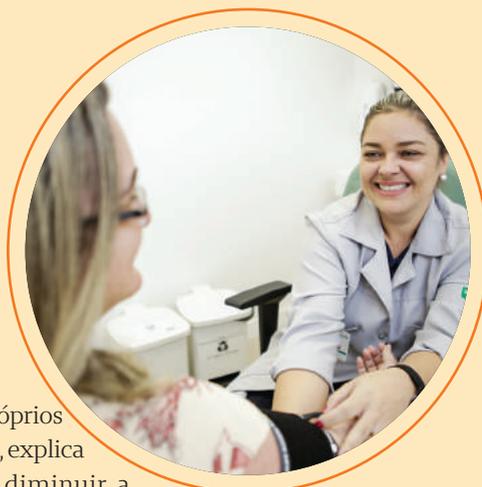
Douglas Silva Carvalho – Marketing  
Mariana Marques Pinheiro – Marketing  
Eurico Machado – Ciau Bezerra de Menezes  
Aline Ferreira Silva – Marketing  
Domingos Sávio Cavalcante de Araújo – Marketing



## DESTAQUES DE NOVEMBRO:

Najla Soares – Marketing  
Raphael Cardoso – Marketing  
Douglas Silva Carvalho – Marketing

# >AIS: UM PLANO PARA CUIDAR AINDA MAIS DE VOCÊ



Construir vínculos com as pessoas e acompanhar de perto a sua saúde é o plano do modelo de **Atenção Integral à Saúde (AIS)** que começou a ser utilizado em dezembro de 2018 pelos colaboradores e seus dependentes da Unimed Fortaleza.

Com o AIS, você está no centro de tudo e tem a sua disposição **um médico para realmente chamar de seu**. O foco não é apenas receitar medicamentos para tratar uma virose pontual, por exemplo, mas, sim, cuidar na prevenção da sua saúde, por meio de um acompanhamento contínuo, com maior agilidade no diagnóstico e no tratamento.

O diretor de Recursos Próprios (DRP), Dr. Flávio Ibiapina, explica que a ideia do AIS é diminuir a dificuldade do usuário em receber o cuidado integrado. “No AIS, você está no centro de tudo e não o seu problema de saúde. Aqui você tem um médico para chamar de seu”, afirma Ibiapina.

## SEU PLANO MUDOU PARA MELHOR

**Sabe aquele tipo de atendimento médico de antigamente que cuidava não apenas de você, mas de toda a sua família, sabendo detalhes da sua rotina?** Bem, com o AIS também será assim. Você terá a sua disposição duas unidades de atendimento AIS, localizadas, inicialmente, no Hospital Regional da Unimed (Avenida Visconde do Rio Branco, 4000), com dois consultórios e na Medicina Preventiva (Rua Gonçalves Lêdo, 777 – 9º andar, BS Tower), com quatro consultórios.

## Você está no centro de tudo e tem um médico para realmente chamar de seu!

Estruturas do AIS do HRU e BSTOWER.



foto meramente ilustrativa



A unidade de atendimento do AIS do HRU fica localizada em um espaço do estacionamento próximo à DOCAS.

A unidade de atendimento do AIS da Medicina Preventiva fica localizada no 9º andar do BS Tower.

Os profissionais terão uma visão mais ampla sobre a sua saúde e estarão sempre disponíveis para cuidar de você. O médico da família, por exemplo, não atuará apenas em sua queixa momentânea, mas acompanhará seus sintomas, a evolução do tratamento e a manutenção da sua saúde de forma preventiva. Aquela “dorzinha chata de cabeça” que você pensa que é problema de vista, pode ir além disso. Com o AIS, você não precisará ficar passando de médico em médico para tratar. Vamos cuidar no foco e tratar para que você esteja bem.

#### ATENDIMENTO DE SUCESSO

A ideia de adotar um modelo de atendimento que esteja mais próximo de você foi inspirada nos modelos adotados com sucesso no Canadá, Chile, Portugal, Espanha, França, Holanda e Inglaterra, países reconhecidos pela qualidade na assistência à saúde.

---

***“ESTAMOS FAZENDO O QUE DÁ CERTO EM DIVERSOS PAÍSES DA EUROPA E, INCLUSIVE, NO BRASIL, POIS, MAIS DE 50 UNIMEDS JÁ ADOTAM ESSE ATENDIMENTO”, EXPLICA O GERENTE DA MEDICINA PREVENTIVA, DR. RÔMULO FERNANDES.***

---

#### CONHECENDO QUEM CUIDA DE VOCÊ

Na Unimed Fortaleza, temos cinco médicos da família cuidando de você, sendo 3 atendendo no BS Tower e 2 no Hospital Regional Unimed. Além deles, uma equipe multidisciplinar composta por enfermeira, técnico de

enfermagem, educador físico, nutricionista, psicóloga, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta e assistente social também estará a sua disposição.

***IMAGINE CHEGAR AO CONSULTÓRIO E SER CHAMADO PELO SEU NOME, CONVERSAR SOBRE SEU DIA E SOBRE A FAMÍLIA? ASSIM SERÁ O ATENDIMENTO PELA SUA EQUIPE DE SAÚDE.***

***O TEMPO DE ATENDIMENTO NO AIS TEM DURAÇÃO MÉDIA DE 40 MINUTOS, SENDO DISTRIBUÍDO EM 20 MINUTOS COM A ENFERMEIRA E 20 MINUTOS COM O MÉDICO DE FAMÍLIA, PODENDO SE ESTENDER UM POUCO MAIS, DEPENDENDO DA NECESSIDADE DO PACIENTE.***

# Como funciona o AIS?

“O AIS vem para cuidar de forma personalizada e única. A saúde dos nossos colaboradores e de seus dependentes será acompanhada de perto e de forma constante”, afirma Dr. Rômulo Fernandes.



**Próximo:**  
Ao seu lado sempre que você precisa. O atendimento do AIS é diferenciado, as consultas são acolhedoras, prezando sempre por uma relação humana e agradável entre a equipe e você.



**Contínuo:**  
A equipe do AIS conta com profissionais especializados em cuidar de você, acompanhando sua saúde através de consultas, exames e reconsultas. Dessa forma, seu histórico de saúde é mantido em dia.

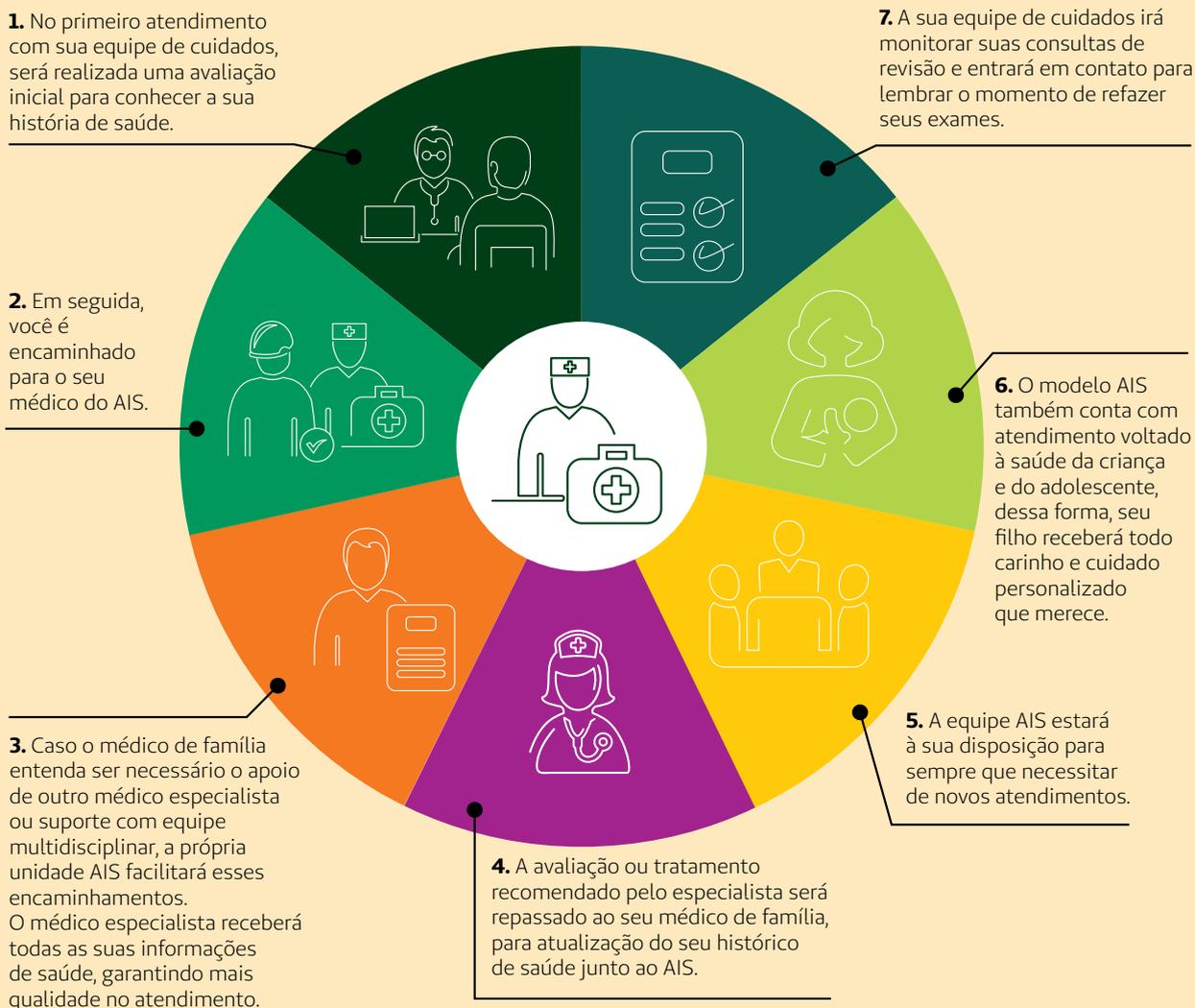


**Personalizado:**  
O foco é promover o cuidado voltado exclusivamente a você. Sua saúde é acompanhada de perto e frequentemente. Em todos os contatos com a equipe, você será orientado por profissionais capacitados.



**Integral:**  
Além do seu médico da família e dos enfermeiros, o AIS conta ainda com uma equipe multidisciplinar preparada para cuidar de você em qualquer etapa da sua vida de forma resolutiva e integral.

## ENTENDA NA PRÁTICA



## Mais vantagens para você

- Nas unidades AIS,  **você não paga taxas de coparticipação** nas consultas médicas e nos demais atendimentos com a equipe multidisciplinar.
- As consultas no AIS são facilitadas, contemplando um acesso diferenciado à equipe.
- A equipe realiza o monitoramento da sua saúde e faz contato com você para **lembrar sobre a necessidade de exames de rotina.**
- Você pode fazer contato com sua equipe de saúde sempre que houver necessidade de atendimento, exceto, em casos de urgência e emergência. Nestes, dirija-se a um plantão hospitalar.

### Quando procurar a emergência hospitalar?

É importante lembrar que o AIS não substitui o atendimento de emergência. Os casos de urgência devem ser atendidos no pronto atendimento que possui estrutura adequada para situações que não podem esperar. Por isso, listamos abaixo algumas para te ajudar na hora de ir ou não a emergência:

- Corte profundo;
- Quebra ou luxação de alguma parte do corpo;
- Acidente de origem elétrica;
- Picada ou mordida de animais peçonhentos;
- Queimaduras;
- Afogamentos;
- Hemorragias (forte sangramento);
- Infarto do miocárdio (dor forte no peito);
- Dificuldade respiratória;
- Derrames, perda de função e/ou dormência nos braços e pernas;
- Perda de visão ou audição de uma hora para outra;
- Inconsciência/desmaio;
- Intoxicação por alimento ou medicamento;
- Sangue no vômito, urina, fezes ou escarro;
- Grave reação alérgica;
- Febre alta permanente;
- Convulsões;
- Agressões físicas;
- Acidentes de carro, moto, atropelamento e quedas.

### Marcação de consulta

Quando houver necessidade, você, colaborador, e seus dependentes serão atendidos por uma equipe de profissionais da saúde em uma das unidades de AIS, localizadas no HRU e no BS Tower, de segunda a sexta-feira, das 07:40 às 20h.

As consultas serão agendadas em até 48h, sem filas de espera, para melhor lhe atender. Você poderá entrar em contato com a equipe do AIS para marcação, através do telefone **AIS BS Tower: 85 3208-2623\***. Caso você precise de assistência imediata, é possível um encaixe no mesmo dia, em um dos turnos (manhã, tarde ou noite).

Caso surja algum imprevisto e você não possa comparecer, lembre-se de desmarcar com pelo menos 24 horas de antecedência. O seu horário pode ser aproveitado por outro colaborador que esteja precisando de atendimento médico.

É muito mais **agilidade** para os seus atendimentos, **respeito** com o seu cuidado, **cortesia** com você e **segurança** para as suas informações.

#### CUIDAR MAIS DE VOCÊ. ESSE É O PLANO

A promoção à saúde é um dos pilares da nossa marca. Neste sentido, o AIS vem para trazer a prevenção em diferentes níveis, que vão desde educar a todos sobre a **melhor forma de cuidar da saúde** até o **acompanhamento contínuo** de um médico e equipe multidisciplinar. **U**

*\*Esse número é destinado, inicialmente, tanto para marcação de consultas de colaboradores do HRU e BS Tower.*

## > Jeito de Cuidar: uma Cooperativa comprometida



**A** Unimed Fortaleza está sempre engajada no cuidado com o colaborador. Em 2018, a Gestão de pessoas (RH e SESMT), com o apoio da Presidência, teve uma iniciativa de grande impacto positivo para conscientizar e cuidar de quem cuida: as nossas colaboradoras, com ações promovidas em alusão ao Outubro Rosa.

### Confira as ações deste mês:

- **Talk show "Conversa do Peito"** – Bate-papos realizados na Sede e no HRU, com o objetivo de esclarecer, orientar e levar um alerta sobre a prevenção do câncer de mama. Participaram da iniciativa, o mastologista Dr. Mac Contei; a psicóloga Maisse Catunda e a nutricionista Georgia Amorim.
- **Exames gratuitos** – Disponibilização de exames – ultrassom da mama e mamografia – para colaboradoras acima de 40 anos;
- **Desafio do Colaboração** – Os desafios de outubro foram atividades relacionadas ao tema;
- **Às sextas, vestimos rosa** – Os colaboradores foram convidados a vestir rosa às sextas-feiras do mês de outubro para lembrar que o cuidado é diário. Foram entregues laços cor de rosa, símbolo da campanha de prevenção ao câncer de mama.



"Unimos forças para conscientizar nossas colaboradoras e tivemos adesão representativa. Esse é o jeito de cuidar da Unimed Fortaleza", disse **Fátima Santana**, Gerente de Gestão de Pessoas.

Em 2017, tivemos 40 colaboradoras sendo atendidas pela ação – consultas, mamografias e ultrassons da mama – sem a cobrança de coparticipação. Já em 2018, esse número pulou para 290 colaboradoras. Todas impactadas pelo nosso Jeito de Cuidar. Prevenção, informação e histórias de superação, formam o mix de sentimentos que deram o tom das ações deste mês. Um momento muito especial para nossas colaboradoras. Afinal, é preciso cuidar de quem cuida. E, esta, é a essência do Jeito de Cuidar da Unimed Fortaleza. As ações contaram com a realização da Gestão de Pessoas (RH e SESMT) e tiveram como parceiros: a Diretoria de Provimento e Saúde, o Centro de Imagem, a CAC e o Marketing e Comunicação. **U**

## > Conheça a área de **Cuidados Paliativos do HRU**



**N**osso plano é cuidar de você. Se essa é a proposta, quer dizer que a assistência dada a cada vida deve ser excelente, não somente em termos técnicos, mas também e principalmente no quesito humanização. Este, com certeza, é para ser o princípio dos nossos atendimentos, independentemente do estado de saúde dos pacientes. Sabendo disso, o Hospital Regional Unimed (HRU) iniciou, em 2008, a prática do serviço de Cuidados Paliativos.

### **ATUAÇÃO E RESPONSABILIDADES**

Cuidar dos pacientes que são portadores de doenças ameaçadoras de vida de forma humanizada faz parte da missão e filosofia do serviço de Cuidados Paliativos. Da recepção à saída do hospital, a assistência multiprofissional é prestada, dando atendimento aos familiares também, não somente no período de internação hospitalar, mas com acompanhamento após o falecimento do paciente. A maior

responsabilidade da equipe é exercer um cuidado de forma integral, realizando o seu trabalho com o conhecimento técnico e científico que a especialidade exige e buscando sempre a humanização.

Para cumprir essa missão, o serviço conta com uma equipe multiprofissional com formação em Cuidados Paliativos, entre eles: Dra. Inês Melo, médica paliativista e coordenadora do serviço; Dra. Rita de Cássia, médica infectologista; Dra. Rosinele Leopoldino, médica clínica; Dr. José Uchôa de Amorim, médico psiquiatra; Ana Teles, psicóloga; Patrícia Gadelha, assistente social; Natanielle de Oliveira, enfermeira; Padre José Willame Sales e o musicista, Francisco Nunes.

### **AÇÕES DE HUMANIZAÇÃO QUE CONFORTAM**

O serviço oportuniza a terapia de música, que acontece duas vezes por semana no hospital. O objetivo é levar prazer e entretenimento àqueles que estão internados, promovendo conforto no ambiente hospitalar. E, mesmo tendo um padre em sua equipe, o serviço oferece suporte espiritual com respeito ao ecumenismo, quando solicitado pelos pacientes.

Disponibilizar uma sala de velório foi uma preocupação do serviço de Cuidados Paliativos desde a sua implementação no hospital. O intuito é proporcionar harmonia e leveza ao local que

remete à tristeza. Para isso, o serviço criou o chamado “fluxo do velório”, para deixar toda a equipe ciente de como proceder nessa situação. Nesse momento, são acionadas as áreas e os profissionais necessários, que são, geralmente, a assistente social e a psicóloga para amparar os familiares, a segurança para preparar o ambiente e a nutrição para servir chá, café e água.

O serviço tem uma sala exclusiva para reuniões ou conferências com os familiares dos pacientes internados, para compartilhar decisões a fim de elaborar o melhor plano de cuidados.

## O que são os Cuidados Paliativos?

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os cuidados paliativos consistem em uma abordagem multiprofissional com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos pacientes e seus familiares perante uma doença que ameace a continuidade da vida.

A atuação desse serviço é realizada com ações de prevenção e alívio do sofrimento, tratamento da dor e de outros problemas físicos, psicossociais e espirituais.

“O maior desafio é garantir que o trabalho nessa área seja realizado com excelência todos os dias”, Dra. Inês Melo

### DESAFIOS DADOS, DESAFIOS VENCIDOS

Entendendo que existe uma carência de formação em Cuidados Paliativos, a coordenadora do serviço no HRU, Dra. Inês Melo, compreende que *“o maior desafio é garantir que o trabalho nessa área seja realizado com excelência todos os dias. Porque é preciso, primeiro, implantar a cultura de cuidados paliativos, não somente como uma filosofia, mas como uma ciência médica que exige treinamento e formação, para que a função seja exercida com conhecimento técnico e científico”*.

Por ser um hospital privado, outro desafio presente é mostrar para o paciente e para a família que a ciência dessa área não se faz pensando em otimizar recursos, mas sim em oferecer um tratamento adequado, muitas vezes, em seus piores momentos. E certifi-cá-los de que o objetivo é, de fato, buscar melhorar a qualidade de vida e de fim de vida, dando um cuidado especial.

*“A baixa qualidade de fim de vida no mundo atualmente se dá pela ausência de uma equipe completa com profissionais capacitados no serviço dos Cuidados Paliativos. E, aqui no HRU, o desafio de manter uma equipe completa e competente é vencido diariamente. Os pacientes e os familiares estão sempre cientes sobre nossa atuação e saber que nos disponibilizamos para aliviar os sintomas que causam sofrimentos é muito gratificante”,* declarou a coordenadora.

### DIFERENCIAIS PARA ALÉM DOS MUROS VERDES

Desde a sua inauguração, o serviço atua não somente em prol do bem-estar dos pacientes e de seus familiares, mas de forma a educar o máximo de profissionais possível sobre essa ciência. Por meio das Jornadas de Cuidados Paliativos, a área leva a profissionais da saúde, tanto do HRU como de outras instituições, mais conhecimentos sobre o assunto. Em parceria com o Instituto Unimed e junto a instituições de ensino do nosso Estado, desde 2011, o servidor realiza cursos de Especialização Lato Sensu em Cuidados Paliativos, que atrai profissionais da saúde do Norte e Nordeste. Quatro turmas já foram contempladas com o aprendizado e a quinta tem início em janeiro de 2019. **U**

“Aqui no HRU, o desafio de manter uma equipe completa e competente é vencido diariamente”, Dra. Inês Melo

### Média de pacientes atendidos

Mais de  
**87** pacientes por mês;  
**1.000** atendimentos por ano.

> Cuidando do  
nosso futuro:  
**jovens no  
mercado  
de trabalho**



**T**odo cuidado é pouco quando falamos do bem-estar e do futuro dos nossos profissionais e de suas famílias, afinal, os colaboradores são um dos mais importantes pilares da Cooperativa. O programa De Olho no Futuro é a prova viva disso.

Criado com o objetivo de qualificar e inserir, no mercado de trabalho, jovens, filhos ou parentes de colaboradores da Cooperativa, o programa capacita os alunos como assistentes administrativos por um período de aproximadamente 15 meses, dentro da perspectiva da Lei da Aprendizagem, acompanhada pelo Ministério do Trabalho e Emprego.

*O programa certificou mais de 40 jovens por meio do curso de introdução ao mercado de trabalho. Do total, 26 estão admitidos atualmente como aprendizes na Cooperativa, sendo três efetivados antes do término do contrato.*

Para Mônica Marques, jovem aprendiz efetivada, o programa foi

uma experiência enriquecedora. “Meu período no De Olho no Nosso Futuro foi muito rico. A aprendizagem enveredou além dos módulos profissionalizantes, tivemos crescimento psicológico e comportamental também. Eu sou grata a todos por tudo”, comenta.

O **De Olho no Nosso Futuro** possibilita uma excelente formação teórica, com uma equipe pedagógica qualificada, além de uma estrutura adequada e propícia para o desenvolvimento das potencialidades de cada jovem aprendiz participante do programa.

*São alguns dos tópicos de estudo dos jovens aprendizes: comunicação, educação financeira e fiscal, matemática, saúde e segurança do trabalho e mais.*

O programa agrega talentos ao corpo de colaboradores da Unimed Fortaleza, pois forma jovens aprendizes qualificados, bem preparados para a prática e com uma formação alinhada com a cultura da Cooperativa. Além disso, atende a filhos e parentes de colaboradores e terceirizados e, ainda, jovens da comunidade, possibilitando sua primeira experiência de trabalho com toda a supervisão e acompanhamento do Instituto Unimed Fortaleza e do setor de Responsabilidade Socioambiental (RSA) junto ao jovem e à Cooperativa. **U**



# Paixão, CORRIDA & MÚSICA

A paixão é um sentimento intenso e profundo que nos faz ter interesse por algo ou alguém. É o que nos motiva a levantar cedo no domingo ou que não nos deixa sentir a hora passar. É essa paixão que a analista de Processos e Qualidade da Unimed Fortaleza, Sâmia Nogueira, tem pela corrida e a Jovem Aprendiz, Fernanda Araújo, tem pela música. Ambas são as personagens dessa edição e nos contam um pouco sobre as paixões que movem suas vidas.

## CORRER POR UMA VIDA SAUDÁVEL

Participar de corridas tradicionais, pelas ruas de Fortaleza, já era rotina na vida de Sâmia. Ela sabia que precisava adotar hábitos mais saudáveis para uma vida melhor, por isso, não abria mão do cuidado com a saúde. Para ela, mais importante do que a hora do exercício, era a finalidade dele. Muitas vezes, após um dia inteiro de trabalho e afazeres pessoais, a hora de sua corrida era entre 22h e 00h. E ela nem pensava em desistir. Sentir o vento passar pelo seu rosto era uma das melhores sensações.

Já não era segredo que a paixão pela corrida fazia parte de sua vida. E ela queria mais. Na 2ª edição da Corrida Virtual Unimed Fortaleza, Sâmia conseguiu um feito que marcou sua vida: chegou aos 10 km. Era o incentivo que faltava para que ela enxergasse que poderia ir além e não parou mais.

Hoje, Sâmia consegue aliar a paixão à sua rotina. Acordar cedo, aproveitar os benefícios que a corrida traz para sua vida e ainda contemplar o nascer do sol são privilégios que ela não deixa de lado antes de chegar ao trabalho. “Sinto a Unimed Fortaleza como uma grande família. Quem convive comigo sabe o quanto me apaixono todos os

dias pelas pessoas que aqui trabalham e pelo nosso Jeito de Cuidar. Aqui me sinto orgulhosa. Por todo aprendizado, pelas conquistas e pelos desafios que consegui superar com o apoio de todos”, conta.



“A corrida me trouxe um novo estilo de vida, amigos e momentos de muita alegria. Como aconteceu na Beach Run Canoa que corri em 03 de novembro. Uma viagem com direito à torcida de meus maiores incentivadores: minha mãe, irmãs e meu cunhado que passaram ótimas energias antes, durante e depois da prova. Momentos que ficarão eternizados.”  
**Sâmia Nogueira** – Analista de Processos e Qualidade



### UMA FAMÍLIA MOVIDA À MUSICA

Ter o apoio da família é fundamental para enfrentar os desafios da vida. Mas, imagina só, se esse apoio te fizesse descobrir uma paixão? Foi assim que aconteceu com a Jovem Aprendiz Fernanda Araújo.

Com apenas cinco anos, Fernanda fez sua primeira apresentação. Era na escola mas, rapidamente, os convites para cantar nos eventos da família começaram a chegar. Seus pais – os maiores incentivadores – ao perceberem seu dom, encorajaram a participar da Infância Missionária na igreja. E, assim, começou sua paixão pela música. Seu pai fazia questão que ouvisse grandes referências da MPB. Nomes como Elis Regina e Belchior não faltavam no repertório. *“Até hoje não esqueço do sorriso de meu pai ao me ver cantar. Hoje, sei que mesmo lá do céu, ele fica feliz ao ver o quanto realizei, graças à paixão pela música”* relata.

Gratidão, amor e persistência permeiam sua vida. Ela divide-se entre a paixão pela música, faculdade, um grupo com o ministério da música, composto por treze crianças e o seu trabalho aqui na Unimed Fortaleza.



“Durante a minha caminhada, tive a oportunidade de cantar com artistas que tanto admiro: Irmã Kelly Patrícia, Batista Lima, Dunga, Adriana Arydes, Isaías Luciano e Higor Fernandes. ”



Lembra desses versos? **“Nossa semana começou desse jeito: cortesia, agilidade e respeito. Do protagonismo a gente corre atrás, sem esquecer da segurança que a gente gosta mais. Na semana no colaborador, alegria que invade o setor ...”** ela e sua equipe – Setor de Backoffice da CAC Virtual – compuseram para concorrer ao jingle da semana do colaborador e não deu outra: todo mundo adorou!

Fernanda é muito grata pela experiência de unir sua paixão de infância ao seu trabalho. Foi convidada a participar dos encontros da Cortesia com Resultado e confessa: *“foram experiências únicas! Aqui é uma grande escola que forma excelentes profissionais. Afeto, respeito e crescimento mútuo é o que vivo diariamente”*, conclui. **U**

# Mais digital pra você viver mais o real



Fatura  
digital

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



# Unimed Fortaleza na palma da mão.

## Conheça e compartilhe serviços digitais.



### > **COMPRAR PLANO ONLINE**

Ou faça inclusão de opcionais em [unimedfortaleza.com.br](http://unimedfortaleza.com.br).



### > **APP MINHA UNIMED**

O cliente pode consultar o guia médico, utilizar o cartão virtual, solicitar autorização de procedimentos e muito mais, direto do smartphone.



### > **ASSISTENTE VIRTUAL VIA WHATSAPP: (85) 98736.0051**

Solicitação de fatura digital, autorização de procedimentos, guia médico e muito mais sobre o plano de saúde.



### > **AGENDAMENTO DE CONSULTA NA REDE PRÓPRIA**

Marcação de consultas através do portal [unimedfortaleza.com.br](http://unimedfortaleza.com.br).



### > **CARTÃO VIRTUAL**

Disponível no aplicativo Minha Unimed, para o cliente utilizar basta apresentar o cartão virtual diretamente na tela do celular para a atendente.



### > **FATURA DIGITAL**

O cliente recebe sua fatura com antecedência, pode acessá-la quando e onde estiver, se livra dos atrasos e ajuda a preservar o meio ambiente.



### > **AUTORIZAÇÃO DIGITAL**

Atutorize seus procedimentos via App ou WhatsApp.



### > **DEMONSTRATIVO DE USO DO PLANO**

Consultar histórico através do App.



### > **ÓCULOS DE REALIDADE VIRTUAL**

Quando a criança precisa de um exame de sangue, ela é direcionada para o laboratório, lá ela recebe um óculos. Nesse momento começa a aventura em 360°. Enquanto o pequenino faz essa viagem, o exame é feito.



### > **BLOG**

O cliente pode conferir dicas de saúde, novos estilos de vida, alimentação, exercícios, maternidade e muito mais, tudo acompanhado e aprovado por profissionais especializados da Unimed Fortaleza.



### > **MINHA UNIMED**

Um novo jeito de acessar os serviços de sempre. Um ambiente no nosso site com os serviços digitais de forma ágil, segura e intuitiva.



[www.unimedfortaleza.com.br](http://www.unimedfortaleza.com.br)

# Conecte-se

Que tal conhecer lugares na cidade onde é possível juntar uma turma para realizar atividades em grupo? Em Fortaleza, há espaços de coworking que estimulam o

**trabalho em equipe** para você aproveitar gratuitamente. E, para inspirar ainda mais, veja dicas de filme, seriado e livros nesta temática para desenvolver todo o seu potencial. Vem dar uma olhada!



## COWORKING

### North Shopping Fortaleza

É possível utilizar gratuitamente a sala de *coworking* localizada no North Shopping Fortaleza. O espaço conta com mesas, tomadas para carregar os eletrônicos e internet *wifi* liberada.

Endereço: **North Shopping Fortaleza - Piso 2**

Av. Bezerra de Menezes, 2450 - São Gerardo

Telefone: **(85) 3404.3000**

Horário de funcionamento: **segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 11h às 22h - Gratuito**

## TRANSFORME

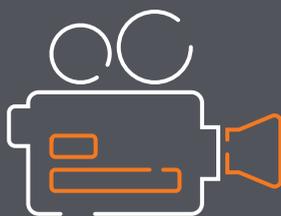
### Coworking

Você quer um lugar criativo e inspirador para suas reuniões ou mesmo para ter um dia leve de trabalho? A Transforme Coworking é o espaço ideal. E colaborador e cliente Unimed Fortaleza tem até 10% de desconto em todos os serviços da Transforme Coworking.

Endereço: • **Transforme Coworking**

Rua Barbosa de Freitas, 1035 - Meireles, Fortaleza - CE, Brasil

Telefone: **(85) 3085.5078 | (85) 99169.1135 (WhatsApp)**



## Filme

Franquia **Velozes e Furiosos (2001)**

sinopse

O filme é um sucesso e tem oito continuações. A história ensina muito sobre trabalho em equipe, já que nos filmes, o grupo de amigos precisa enfrentar um grande problema que pode complicar a vida deles. Para isso, cada um tem um papel fundamental, exercendo funções importantes para o sucesso das missões. O filme traz uma lição sobre como aproveitar a capacidade de cada pessoa na equipe.



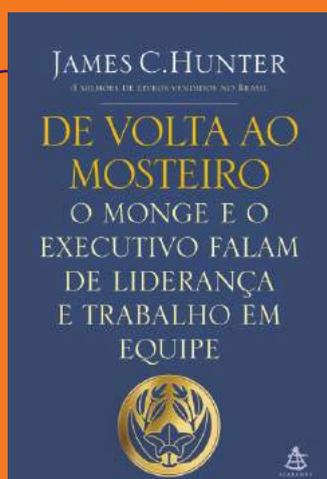
# SERIADO

## Mad Men (2011)

O seriado é um dos mais populares da atualidade, com um enredo que mostra como as agências de publicidade da Madison Avenue redefiniram os conceitos de publicidade na década de 60. As mudanças no ambiente de trabalho e na sociedade também são temas da série. Mad Men estimula a reflexão sobre focar no trabalho *offline*, com *brainstorm*, por exemplo.



# LIVROS

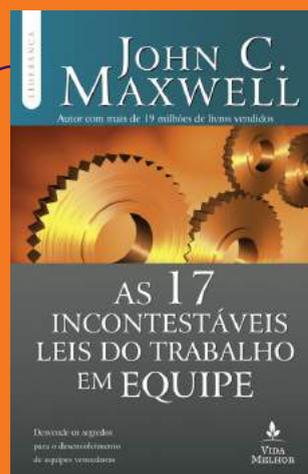


**De Volta ao Mosteiro:** O Monge e o Executivo Falam de Liderança e Trabalho em Equipe

Editora: **Sextante**  
 Autor: **James C. Hunter**  
 Páginas: **192**

sinopse

O livro retoma a história do monge e do executivo (retratada no livro “O Monge e o Executivo”) dois anos após o retiro em que se conheceram. No desenrolar da história, o autor convida os leitores a refletirem sobre o comportamento e se estão agindo como verdadeiros líderes em casa, no trabalho e com os amigos. Com isso, traz à tona a importância do comprometimento, do companheirismo e dos relacionamentos.



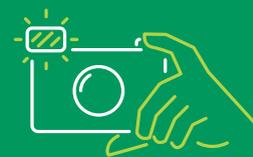
**As 17 Incontestáveis Leis do Trabalho em Equipe**

Editora: **Thomas Nelson Brasil**  
 Autor: **John C. Maxwell**  
 Páginas: **256**

sinopse

O livro traz uma série de regras que visam tornar a equipe mais eficiente. Ao longo da leitura, é possível compreender como funciona o trabalho em equipe e também como fazer com que a equipe chegue ao topo.

# > Viagem Inesquecível



**H**á quem diga que viajar é uma terapia, outros que é revigorar as energias. Há quem planeja por anos uma viagem dos sonhos e há, também, quem espera todo ano para aproveitar

as férias. Seja uma viagem mais curta ou prolongada, um destino pertinho ou um mais longe. De fato, temos uma certeza, viajar é sonhar, viver o momento e aproveitar. Conheça as viagens inesquecíveis de quem constrói dia a dia a Unimed Fortaleza para permanecer no topo. **U**



**Ana Paula**, da Publicidade e Propaganda, em Curitiba-PR, no show do Foo Fighters.



**Carlos Andrade**, Apoio Coordenação dos CIAUs, em Palermo, na Itália, em lua de mel com a esposa.



**Domingos Sávio**, da área de Mídias Digitais, em New York nos EUA.



**Ednéia Gonçalves**, da CAC, em um Cruzeiro pelo Atlântico.



**Fernanda Azevedo**, do Centro Pediátrico, com o esposo em Machu Picchu, no Peru.



**Fernando Joca**, da Farmácia Clínica, em Blumenau-SC, no Oktoberfest.



**Geovanna Melo**, da Inteligência de Mercado, em Campos do Jordão-SP.



**Iracema Nogueira**, da área do Relacionamento Corporativo, em Toledo, na Espanha.



**Janaina Siebra**, da Farmácia Clínica, em Amsterdam, na Holanda.



**Jefferson Brito**, do Relacionamento Corporativo, em Botafogo-RJ.



**Livia Bisol**, da Engenharia e Arquitetura, em Kyoto, no Japão.



**Luanna Loyola**, da Farmácia Clínica, em Curitiba-PR.



**Marcia Maria**, do Centro Pediátrico, em Lisboa, Portugal.



**Nicole Torres**, do Escritório de Processos e Qualidade, em Punta Del Este, no Uruguai.



**Rafael Monteiro**, da Publicidade e Propaganda, na Praia do Amor, em Pipa-RN.



**Rayssa Bezerra**, do Escritório de Processos e Qualidade, em Kiental, na Suíça.



**Rhaissia Darville**, do CIAU Aldeota, na Igreja Senhor do Bonfim, em Salvador-BA.



**Silvia Ferreira**, do CIAU Parangaba, em Jericoacoara-CE.



**Socorro Abrantes**, do Relacionamento Corporativo, na Disney, em Orlando, nos EUA.



**Tarsila Gonçalves**, da Comunicação, no Rio de Janeiro-RJ.



**Valeria Pereira**, do Faturamento, em Machu Picchu, no Peru.

# SUA META?

**ACREDITE:  
ISSO É O DE MENOS.**

Pode ser encarar uma maratona.  
Ou uma caminhada.  
Levantar um troféu.  
Ou apenas levantar do sofá.

Pode terminar na linha de chegada.  
Na próxima árvore.  
Ou na próxima esquina.  
Alguns medem em quilômetros.  
Em calorias.  
Outros, pela sensação de bem-estar.

Ah, sua meta é diminuir números?  
No cronômetro?  
Na balança?  
Na etiqueta da calça?  
Tanto faz.

Importante mesmo é onde toda  
meta começa: o primeiro passo.

Porque o que faz você vencedor não é chegar lá.  
É ter coragem pra mudar um hábito.  
E nunca desistir de começar.

#### TURMAS DISPONÍVEIS:

**Beira-Mar** – Seg / Qua / Sex – 6h às 7h

**Iguatemi** – Ter / Qui / Sáb – 6h às 7h

**Cambeba** – Seg / Qua / Sex – 18h30 às 19h30

**Praça das Flores** – Lançamento da nova turma – 11 / fev  
Seg / Qua / Sex – 18h às 19h.



**ASSESSORIA DE CORRIDA E CAMINHADA EXCLUSIVA  
PARA CLIENTES, COLABORADORES E COOPERADOS.**

**Inscreva-se já:**  
[unimedfortaleza.com.br/unimedativa](http://unimedfortaleza.com.br/unimedativa)