



VIVER BEM +



PROGRAMA DE QUALIDADE DE VIDA

O **Viver Bem +** é o Programa Institucional de **Qualidade de Vida** da Universidade de Fortaleza. Desenvolvido pela Gerência de Recursos Humanos, tem como principais objetivos: promover a saúde, contribuir na melhoria da qualidade de vida dos colaboradores e proporcionar momentos de integração, favorecendo um clima organizacional amistoso e positivo, visto que promovendo o bem-estar, também fortalecemos os vínculos dos colaboradores com a Instituição.

MOVIMENTE-SE:

O Programa Movimente-se estimula a prática da atividade física, contribuindo para a promoção de bem-estar físico e mental dos funcionários. Oferecemos dois tipos de modalidades:

1) Modalidade Gratuita:

Turmas de condicionamento físico em dias e horários diferenciados.

Turma 1:

3ª e 5ª: 06h às 07h

Turma 2:

2ª, 4ª e 6ª: 11h45 às 12h45

Turma 3:

2ª, 4ª e 5ª: 18h às 19h

Observação:

Os locais estão sujeitos a alterações conforme as turmas e a disponibilidade das quadras no ginásio poliesportivo. Solicitamos a gentileza de contatar o setor de qualidade de vida, no ramal 3151.

2) Modalidades Pagas:

Descontos de 50% disponibilizados para todos os colaboradores, nas seguintes modalidades:

NATAÇÃO	GRUPO DE CORRIDA	VOLEIBOL	PILATES
Nadare (Marcelo): (85) 9 8838-7646: 2ª, 4ª e 6ª: 18h às 19h / 19h às 20h 3ª e 5ª: 05h30 às 06h30 / 06h30 às 07h30	Fortime (Taiana): (85) 9 9998-0137: 2ª e 4ª: 05h30 às 06h30 3ª e 5ª: 18h às 19h / 19h às 20h	ET Matos (Luiz Marcelo): (85) 85 9969-1898: 2ª, 4ª e 6ª: 18h às 19h / 19h às 20h 3ª e 5ª: 05h30 às 06h30 / 06h30 às 07h30	Equilibrium (Fábio): (85) 9 8808-0663: 2ª a 5ª: 06h às 22h (Horário à combinar com a assessoria)

***Modalidades sujeitas a disponibilidade de vagas e alteração de informações.**

As inscrições destas modalidades devem ser realizadas diretamente com a assessoria ou profissional da modalidade escolhida. Mas, caso necessite fazer o **cancelamento** da modalidade, **[CLIQUE AQUI.](#)**

Fique atento (a)!

Caso você opte por participar do “Movimente-se”, na Modalidade Paga, o valor referente ao uso do programa será descontado diretamente em sua folha de pagamento.

PROGRAMA DE ATENÇÃO A GESTANTE:

Preparamos colaboradoras gestantes ou que estão desejando engravidar, colaboradores em processos de adoção e companheiro(a) ou cônjuge, para essa nova fase da vida da família.

Os encontros acontecem mensalmente, sempre na última quarta-feira de cada mês, das 15h30 às 17h30.

Cada encontro é trabalhado uma temática diferente, como amamentação, pequenas noções de primeiros socorros, primeiros cuidados com o bebê, planejamento financeiro familiar e muito mais.

Além disso, é realizada a entrega de um **Kit de Gestação** para as participantes em seu último encontro. Mas, para garantir este Kit, é necessário que a gestante participe de pelo menos três encontros.

PROGRAMA DE SAÚDE VOCAL:

Oferecemos um programa de educação, prevenção e tratamento da voz, para cuidar da saúde vocal dos nossos colaboradores, com participação sujeita à disponibilidade de vagas.

Este programa é dividido em dois momentos:

1) Curso em EAD - Plataforma Desenvolver +:

Momento em que o participante aprenderá sobre a fisiologia da fala, problemas relacionados ao mau uso da voz e as principais formas de evitar esses problemas.

2) Sessões de Fonoterapia:

Após a conclusão do Curso EAD, o Fonoaudiólogo responsável marcará os atendimentos individuais no consultório.

Atenção!

Dias e horários à combinar com o(a) Fonoaudiólogo(a).

GINÁSTICA LABORAL:

O Programa de Ginástica Laboral busca melhorar a saúde, a disposição do trabalhador e a sua capacidade funcional, por meio da prática de exercícios de alongamento, no ambiente de trabalho, prevenindo possíveis lesões ocupacionais. Valorize o profissional de Educação Física que se desloca até o seu local de trabalho e participe desse momento.

ENCONTRO DE FÉRIAS:

Nos meses de Janeiro e Julho, realizamos um projeto relacionado ao Mercado de Trabalho, direcionado aos filhos e/ou outros familiares de colaboradores, que possuam a faixa etária de 15 a 19 anos. Abordamos sobre seguintes temáticas:

- Marketing Pessoal;
- Etiqueta Profissional;
- Preparação de Currículo atraente;
- Preparação para uma entrevista de emprego;
- Atendimento ao Cliente.

Observação:

- 100% Gratuito;
- Certificado de participação.

PALESTRAS EDUCATIVAS:

São ofertadas palestras, rodas de conversas, blitz nos setores ou demais ações, ao longo do ano, que visam conscientizar nossos colaboradores acerca das seguintes temáticas:

- Janeiro Branco: Saúde Mental
- Maio Amarelo: Segurança no Trânsito
- Junho Vermelho: Doação de Sangue
- Setembro Amarelo: Prevenção ao Suicídio
- Outubro Rosa: Câncer de Mama
- Novembro Azul: Saúde geral do homem
- Dezembro Vermelho: Aids

LEMBRE-SE! Para que estas ações aconteçam, é imprescindível a sua participação em nossas atividades ao longo do ano.

PATROCÍNIO CORRIDA DE RUA

Promovemos dentro das ações de atividades físicas **“Movimente-se”**, o patrocínio de inscrições para as principais Corridas de Rua de Fortaleza, a fim de estimular hábitos saudáveis entre os nossos colaboradores.

Faz-se necessário a participação em sorteios e doação de produtos para instituições carentes, contribuindo para as ações do Eixo Solidariedade.

AÇÕES DE INTEGRAÇÃO

Ao longo do ano, realizamos ações que estimulam a integração, a socialização e a educação entre as pessoas, objetivando fortalecer os vínculos dos colaboradores entre si e com a Universidade.

Celebramos as principais datas comemorativas do ano, como:

- Dia da Mulher;
- Páscoa;
- Dia das Mães;
- Dia dos Pais;
- Natal;
- Palestras e campanhas educativas em saúde;
- Demais ações e/ou datas.

ATITUDE SOLIDÁRIA:

Todos os produtos entregues pelos colaboradores através de inscrição para participação do *Movimente-se* ou das *Corridas de Rua*, são doados para instituições beneficentes, a fim de estimular e desenvolver atitudes de solidariedade em nossa Universidade. Caso tenha interesse, você pode sugerir algumas instituições para realizarmos estas doações.

CULTURA:

Venha conhecer nossos ambientes que buscam a valorização da arte e da cultura na Universidade. Estes espaços são encontrados em:

- Esculturas Artísticas no campus;
- Espaço Cultural;
- Acervos Especiais;
- Biblioteca e demais espaços.

NATAL DOS SONHOS:

Nos meses de Outubro e Novembro, em parceria com a Vice Reitoria de Extensão, promove juntamente com os colaboradores, uma campanha natalina voltada para **adoção de “Cartinhas ao Papai Noel”** escritas pelos alunos da Escola de Aplicação Yolanda Queiroz, instituição de ensino fundamental mantida pela Fundação.

No final do ano este momento é celebrado e confraternizado com um momento especial na Escola. Participe com a gente!

PROGRAMA DE SAÚDE INTEGRAL

Colaborador Unifor, seu médico está aqui:

- Atendimento presencial ou por teleconsulta;
- Consultório na Central de Clínicas do NAMI;
- Serviço exclusivo para usuários Unimed;
- Extensivo aos dependentes;
- Consulta isenta de cobrança de coparticipação.

SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL

Os(as) colaboradores(as) da Unifor contam com o Acolher+ — um novo serviço de plantão psicológico, com objetivo de promover um ambiente de trabalho saudável e apoiar a saúde mental dos colaboradores com atendimento psicológico breve e focal.

NORMAS E REGULAMENTO:

- A proposta apresenta coparticipação, nos seguintes termos, sendo 70% subsidiado pela Unifor e 30% coparticipação do colaborador, que será descontado diretamente na folha de pagamento:

Online: À combinar - (R\$ 22,10/sessão)

Presencial: À combinar - (R\$ 28,42/sessão)

- Serviço de plantão psicológico, com atendimento breve e de natureza pontual, não caracterizado como um processo terapêutico;

- O(A) participante terá direito a 6 sessões, que ocorrerão semanalmente e de forma contínua, com duração de até 40 minutos (podendo ser prolongada em alguns casos) e com agendamentos realizados diretamente entre o(a) colaborador(a) e a MentSaúde;

- Atendimento sigiloso e confidencial;

- As informações compartilhadas durante as sessões não serão divulgadas ou acessadas pela Unifor, sendo restritas apenas ao colaborador e ao psicólogo;

- O participante poderá faltar uma única vez sem ser excluído do programa;

- Caso o participante desmarque o atendimento com pelo menos 24 horas de antecedência, por demandas pessoais/profissionais ou por questões de saúde (neste caso apresentar atestado médico à Gerência de RH), poderá reagendar a sessão de forma online, porém mantendo-se o pagamento correspondente à modalidade presencial;

- Lembre-se: caso o atendimento seja durante o horário de expediente de trabalho, combine/pactue sua ausência com a liderança imediata.

[CLIQUE AQUI](#) e faça sua inscrição.

MAIORES INFORMAÇÕES:

Instagram: @viverbemmaisunifor

Ramal Gente e Gestão (Qualidade de Vida): 3335 / 3151

E-mail: qualidadedevidaunifor@gmail.com

WathsApp Corporativo: (85) 9 9671-9310



**Universidade
de Fortaleza**