

[Comece Aqui]

Bem-vindo ao UniBox.

Você tem em mãos as ferramentas que precisará para começar sua jornada rumo ao coração da inovação. Aqui, você será guiado passo a passo para imaginar algo incrível, experimentar até torná-lo excelente e, depois, transformar essa visão em realidade. O **UniBox pode iluminar o caminho, mas só você pode escolher para onde a jornada leva.** Isso não é um exercício de treinamento.

UniBox é sobre fazer de verdade, a partir de agora.

Para começar, vire esta página.



A caixa laranja contém 4 níveis, e cada um deles tem objetivos chamados de ações. A ideia é completar essas ações como apoio para avançar para a próxima fase. Ao final de algumas etapas, as ideias passarão por pontos de avaliação e, mesmo que não avancem, poderão ser registradas e reaproveitadas no futuro. Aqui vai o segredo para vencê-la: **não desista**.

Se você vencer a caixa laranja, terá a possibilidade de um próximo passo: uma **caixa verde**. O que te espera na caixa verde? Só há uma maneira de descobrir.

[Início]

Original. 1

Começar qualquer jornada sem entender seu verdadeiro propósito é fracassar antes de começar. Suas motivações iluminam o caminho do sucesso.

Estruturar. 2

Nenhuma ideia evolui sem uma base firme. Estruturar é transformar intenção em direção reunindo pessoas, regras e foco.

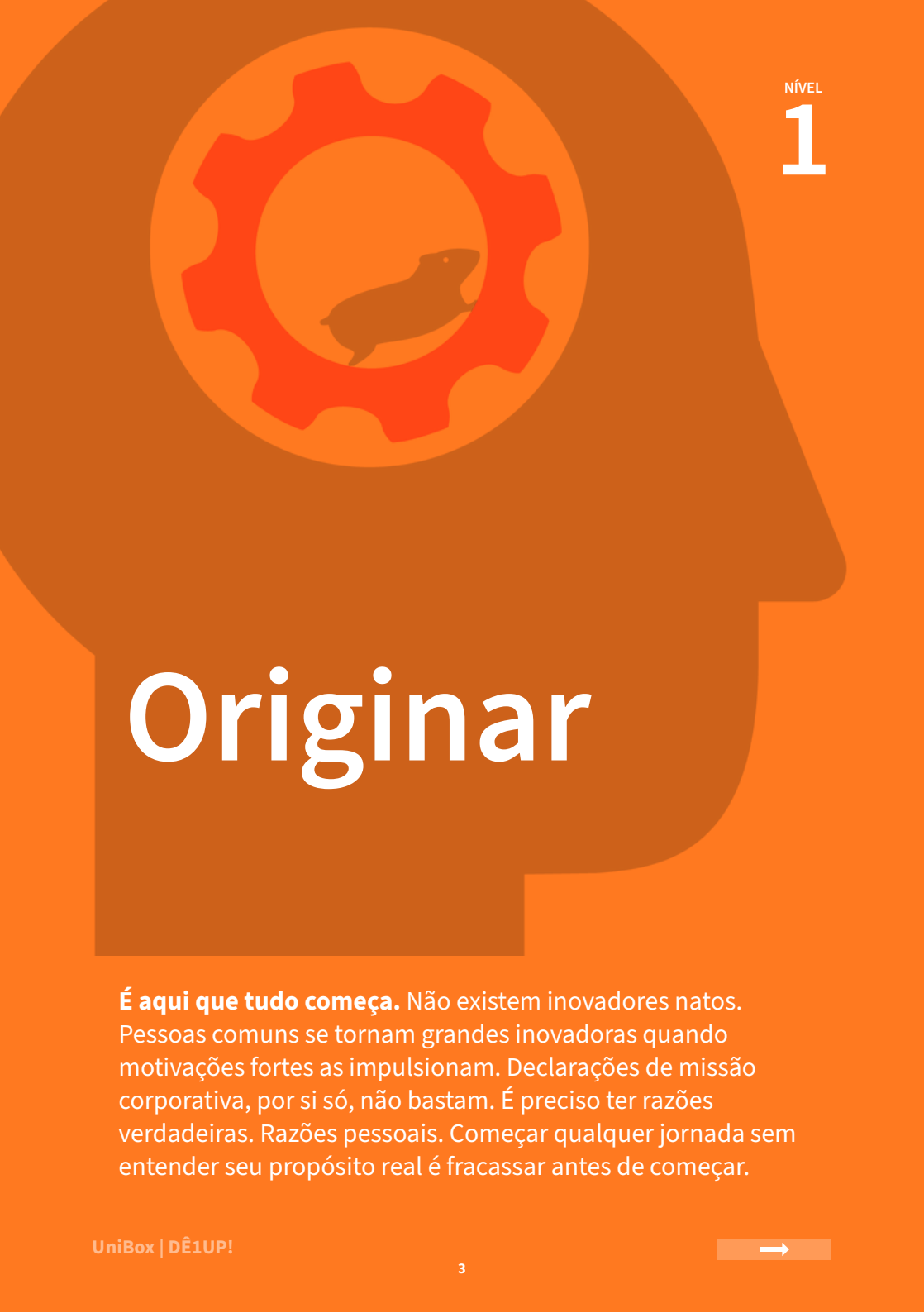
Idear. 3

Grandes ideias nascem de grandes insights. Aprenda a despertar sua imaginação observando o mundo não como ele é, mas como poderia ser.

Inscriver. 4

Uma ideia só se torna real quando é assumida. A inscrição marca o momento em que ela deixa o pensamento e entra oficialmente no programa.

[Pare. Descanse.]



Originalar

É aqui que tudo começa. Não existem inovadores natos. Pessoas comuns se tornam grandes inovadoras quando motivações fortes as impulsionam. Declarações de missão corporativa, por si só, não bastam. É preciso ter razões verdadeiras. Razões pessoais. Começar qualquer jornada sem entender seu propósito real é fracassar antes de começar.

Por que você está começando esse projeto de inovação?

Antes de assumir o desafio de um projeto de inovação pessoal, pense se ele está realmente alinhado aos seus próprios objetivos. O sucesso é muito mais provável quando seu trabalho e seus objetivos pessoais estão em sintonia. Em resumo, **a motivação importa**. Quais são seus objetivos e/ou motivos pessoais importantes que um projeto de inovação bem-sucedido pode ajudar você a alcançar?

Consulte a seção **1a** para se inspirar.

☐

1. _____

2. _____

3. _____

Esta caixa indica uma ação. Marque quando estiver totalmente completa.

Complete, no mínimo, 1 motivo. Após, avance ao Nível 2.

Não compartilhe esta página. Seus motivos são poderosos porque são seus.

Motivações

- Provar para mim que consigo fazer isso.
- Ser um exemplo positivo para os outros.
- Inventar algo que importe.
- Fazer algo que ajude os outros.
- Criar algo que as pessoas amem.
- Fazer algo legal.
- Fazer a diferença.
- Mostrar ao mundo que eu posso inovar.
- Aumentar o valor da empresa.
- Eu adoro fazer coisas difíceis.
- Gosto de surpreender as pessoas.
- Tenho um ego saudável. Ele tem necessidades.
- Eu quero isso.
- Criar algo que reflita meus valores.
- Aumentar minha visibilidade na cooperativa.
- Aumentar minha visibilidade fora da cooperativa.
- Ajudar minha família.
- Ajudar minha comunidade.
- Sentir uma satisfação pessoal profunda.
- Receber um aumento ou bônus.
- Conseguir uma promoção.
- A vida é um jogo. É assim que eu “Subo de Nível”.
- Demonstrar meu valor.
- Mudar o mundo.
- Mudar um cantinho do mundo.
- Passar mais tempo com os clientes.
- Impulsionar diretamente uma nova receita.
- Fazer um trabalho que eu amo.
- Sou um recurso natural inexplorado.
- Droga, a empresa está fazendo errado!
- Meu setor está fazendo isso errado.
- Proteger meu emprego numa próxima demissão.
- Proteger meu grupo numa próxima demissão.
- Evitar a próxima demissão.
- Estou entediado.
- O ato de criação pura me motiva.
- Quão inteligente eu sou? Vamos descobrir.
- Quão criativo eu sou? Vamos descobrir.
- Criar momentos de surpresa.
- Tenho algo a provar para mim mesmo.
- Tenho algo a provar para a família.
- Tenho algo a provar para ____.
- Me conhecer melhor.
- Trabalhar com pessoas ótimas de quem eu gosto.
- Ninguém mais pode fazer o que eu posso.
- Aprender para, no futuro, abrir uma startup.
- Melhorar meu currículo.
- É assim que eu mantenho a insegurança afastada.
- Eu odeio meu chefe.
- Eu amo meu chefe.

Motivações são diferentes porque as pessoas são diferentes. Nenhuma está certa ou errada. Escolha com sabedoria: se seus motivos não podem te mudar, certamente não podem mudar o mundo.

Estruturar

Uma ideia não vira **inovação** sozinha.

Ela precisa de **forma**.

Você já acendeu a faísca: o **motivo**. Agora vem o que realmente transforma intenção em avanço: **estrutura**. Estruturar é dar o chão para a ideia caminhar. É unir pessoas certas, combinar as regras do jogo e escolher um problema que vale a energia do time.

Quando uma estrutura existe, a criatividade trabalha a favor.

Uma ideia pode nascer sozinha. Mas ela cresce quando vira compromisso compartilhado.

No Dê1UP, a jornada é feita em equipe. Existem dois jeitos de começá-la:

Caminho A – Você já tem uma ideia de solução

Você enxergou um problema e já tem um “como” na cabeça. Ótimo. O próximo passo é simples: chamar 1 ou 2 pessoas para fortalecer sua ideia, trazer outros olhares e dividir o esforço.

Caminho B – Você ainda não tem a solução

Você tem uma dor clara, mas ainda está explorando caminhos. Perfeito. Aqui, o time ajuda a observar melhor, questionar, comparar e chegar a uma direção.

A melhor equipe não é a que “sabe tudo”. É a que se compromete e entrega o essencial. E se o time tem diversidade, a ideia fica mais forte.

A dica é: convide pessoas que façam pelo menos 2 destas 3 coisas abaixo.

- **Desafiem a ideia** (alguém que diga “e se...?” e ajude a melhorar)
- **Conheçam a rotina do problema** (quem vive a dor no dia a dia)
- **Ajudem a viabilizar** (processos, IT, operação, assistencial, atendimento etc.)

Preencha seu nome e dos demais integrantes aqui.

Convide, no mínimo, 1 membro da equipe. Leia e guarde as informações das seções 2a e 2b. Após, avance ao Nível 3.

Regras do jogo

Antes de colocar energia, alinhe as regras do jogo. No Dê1UP, uma boa ideia é **testável**, **viável no ciclo** e **alinhada à nossa estratégia**.

Ideias que entram no programa

- Existe uma **dor real** ou uma oportunidade clara.
- Ainda existe **incerteza** (algo que precisa ser validado).
- Dá para fazer um **teste prático** no ciclo (mesmo que simples).
- Está alinhada a um desafio **estratégico** do programa.

Pista: se você consegue responder “o que vamos testar?”, está no caminho certo.

Ideias que não entram no programa

- Ajustes simples sem necessidade de teste/validação.
- Dependem exclusivamente de compra/terceiros como condição única.
- Tratam de remuneração/benefícios/condições trabalhistas.
- Violam políticas/legislação/LGPD/segurança sem mitigação.

Vale ressaltar

- Toda ideia precisa ser submetida por equipes de 2 a 3 pessoas.
- Essa participação deve ter a ciência da liderança imediata.

São desafios estratégicos

Temos 2 desafios estratégicos direcionados (**Experiência Integrada do Cliente e Eficiência Operacional e Processos Inteligentes**). Se você tiver uma solução para um problema diferente, também é válido. Você pode inscrever sua ideia no desafio estratégico livre, que é um **Desafio Aberto**.

Nossa essência



Propósito (Missão)

Superar as necessidades de nossos clientes, valorizando o trabalho médico, proporcionando qualidade de vida e cuidado integral à saúde.

Valores

Entendemos que nossos clientes, colaboradores e cooperados são a razão da nossa existência. Valorizamos as pessoas respeitando suas diversidades. Trazemos em nosso DNA, **credibilidade, excelência e atitude inovadora. Esse é o nosso Jeito de Cuidar.**



Compromisso (Visão)

Ser reconhecida até 2029 como um **ecossistema de excelência em saúde.**

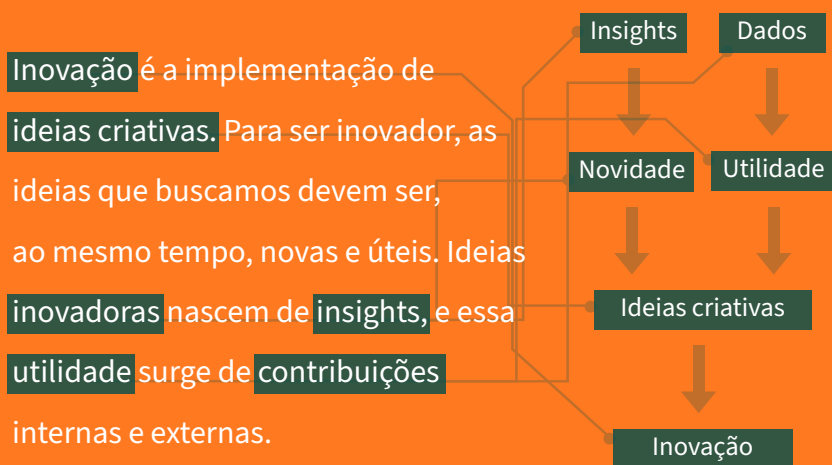
Crenças (Negócio)

A vida é o bem maior do ser humano. A vida boa deve ser possível para todos. Saúde é condição essencial para uma vida boa. A vida só acontece na cooperação, na natureza e em sociedade.



Idear

A criatividade não é misteriosa. Mesmo que a química cerebral por trás das conexões criativas ainda não seja totalmente compreendida, podemos seguir alguns passos que aumentam as chances de despertar o tipo de criatividade que buscamos. Aqui está como.



A ideação começa a partir das informações que você coleta e dos insights que surgem delas.

Seu objetivo é gerar ideias ruins. Muitas ideias ruins. A maioria das grandes ideias começa parecendo ruim. Por isso esta caixa contém um caderno de Ideias Ruins, e não um para Boas Ideias. No Nível 3, as duas coisas são praticamente iguais. Somos menos críticos quando chamamos as ideias brutas de “ruins” desde o início. Mantenha esse caderno por perto – ideias surgem a qualquer momento.

RUIM É BOM

Comece o processo com uma sessão formal de geração de ideias. Pode ser apenas você ou com seu grupo. Faça o que funcionar melhor para você.

1. Reserve 30 minutos em um horário em que você esteja descansado.
2. Encontre um lugar tranquilo e desligue distrações eletrônicas (nada de WhatsApp, Teams, TikTok ou Instagram).
3. Deixe à sua frente: uma caneta, o caderno de Ideias Ruins e Post-its.
4. Ajuste o cronômetro para 20 minutos.
5. Não permita interrupções.

Use suas observações e perguntas da **seção 3b** como ponto de partida. Faça um brainstorming. Anote pensamentos interessantes e/ou malucos. Se quiser, organize Post-its em agrupamentos para visualizar conceitos relacionados.

Se surgir um pensamento não relacionado – como “Não esqueça de fazer a apresentação ao Dr. Lucas” – escreva esse pensamento em um Post-it separado e deixe de lado. **Não pare o fluxo de criação.** Após o fluxo, realize a pendência.

Depois da ideação, **tenha paciência.** Criatividade é um processo de segundo plano.

Complete as ações das seções 3a e 3b. Depois, faça sua sessão de ideação. Quando concluir, avance para o Nível 4.

Idear

3

[illegible]

Caderno de Ideias Ruins

Idear

3

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A vertical red margin line is positioned on the left side, creating a narrow left margin. The paper is otherwise empty of any text or markings.

Informações

De fora da Unimed Maringá

Fontes externas de informações são essenciais para gerar novas observações e questionamentos sobre o mundo. No entanto, use-as com moderação. Muitos inovadores acabam sobrecarregados com o fluxo constante de notícias sobre novas tecnologias, startups ou produtos – e isso pode causar indecisão e dificultar o avanço dos próprios projetos. Explore, mas seja objetivo. Use as informações internas como filtro para guiar sua busca. Fontes externas incluem:

- Fontes de notícias gerais.
- Fontes de notícias do setor.
- Pesquisa e artigos de tecnologia.
- Sites de observação de tendências.
- Conversas com potenciais clientes.

De dentro da Unimed Maringá

A ideação depende de contribuições internas para definir objetivos, requisitos e restrições. Busque informações como:

- Declaração de propósito (missão da cooperativa).
- Mapa e objetivos estratégicos da cooperativa.
- Indicadores-chave (*BSC - Balanced Scorecard*) dos setores.
- Discussões com colegas de trabalho, especialmente de áreas diferentes. Esse é um hábito frequente de inovadores bem-sucedidos. Muitas descobertas surgem nas lacunas entre grupos de negócio ou funções de trabalho e inovadores costumam ultrapassar essas fronteiras de forma consistente.

Inspiração

Não subestime o valor de expor seu cérebro a diferentes fontes de inspiração, como músicas, vídeos, artes e muito mais. Não existe conteúdo perdido, tudo é válido. Estudos mostram que esses estímulos podem aumentar a capacidade criativa. É como alimentar o “gerador de números aleatórios” da criatividade.

Complete quaisquer 3 ações abaixo. Depois avance para a seção 3b.

☐

Tomar um café com um colega de trabalho interessante com quem você raramente interage. De preferência, alguém de outro grupo ou área.

☐

Discutir os objetivos de longo prazo do setor com a liderança ou gerência.

☐

Navegar por sites de tendências e encontrar 2 tendências interessantes que ainda não conhecia.

☐

Conversar com um cliente relevante de interesse (pode ser colaborador, beneficiário ou cooperado). Falar sobre os problemas e desejos dele.

☐

Ler um artigo científico em um assunto que vocês considerem interessante.

Complete as ações com sua equipe ou sozinho. Como já reforçamos, a inovação não é uma regra ou uma receita de bolo, por isso, a forma que decidir ser melhor será válida.

Insights

Observação ativa

Para pensar diferente, você precisa enxergar de forma diferente. Observar é mais do que apenas assistir, é assistir ativamente. Isso significa olhar com outros olhos. Tente imaginar como outra pessoa veria o problema ou a situação que você está analisando. Pode ser uma criança, a pessoa mais velha que você conhece, um grande inovador ou até mesmo um viajante do tempo do futuro. Que perguntas essas pessoas fariam?

Pergunte diferente:

“Por que é assim em vez de outra forma?”

“Como poderia ser diferente?”

“Como seria ‘perfeito’?”

“Qual é a pergunta que ninguém jamais fez sobre isso?”

Ótimas respostas nascem de boas perguntas. Inovadores são curiosos por natureza sobre o mundo ao seu redor. Questione o que você observa fazendo perguntas profundas.

Expanda sua curiosidade além de produtos e tecnologias, direcionando-a para pessoas, problemas e negócios. Cultive sua paixão por entender como as coisas funcionam – e por que não funcionam.

Frequentemente, seus colegas podem ser ótimas fontes de perguntas interessantes. Marque uma sessão de “Tempestade de Perguntas”. Em vez de buscar respostas, foque em gerar perguntas que provoquem reflexão.

Pensamento divergente

A capacidade de mudar de perspectiva é crucial para gerar novas percepções. Aqui está um modelo que pode ajudar. Experimente aplicar diferentes transformações ao que você está observando e questionando.

- Desconstrução** Você pode desconstruir isso em elementos menores? Eles podem ser recombinados de maneiras diferentes?
- Escala** O que acontece se isso for maior ou menor? E se o que está distante se aproximar, ou o próximo se afastar?
- Escopo** O que muda quando “aqui” se torna “em todo lugar”, quando “uma coisa” se torna “tudo”, quando o local se torna global e o global se torna local?
- Sequência** O que acontece quando o que era primeiro se torna o último, ou quando o simples se torna complexo?
- Tempo** Como isso muda se “agora” passa a ser “para sempre”, se mais rápido é mais lento, mais curto é mais longo, o frequente se torna raro, ou o aleatório se torna regular?
- Valor** E se o bom se tornar ruim? E se o perfeito virar mediano, o gratuito se tornar inestimável, ou o importante se tornar trivial?

Complete 3 ações. Após isso, volte ao início deste nível e comece, de fato, a ideiação.

- ☐ Mude seu ponto de vista – imagine como outra pessoa enxergaria aquela situação – até que surja uma nova pergunta curiosa ou inesperada.
- ☐ Leia artigos de notícias para identificar um problema existente no mundo. Aplique o modelo de Pensamento Divergente para gerar 3 perguntas ou observações provocativas sobre esse problema.
- ☐ Usando as contribuições da seção **2a** e desta seção, gere 3 insights, observações ou perguntas relacionadas às suas iniciativas de inovação.

Inscriver

Você fez o essencial: trouxe clareza para o problema e para a proposta. Agora é o passo de oficialização da sua ideia: a **inscrição** – o entregável da Fase 1 do programa Dê1UP.

Agora, é hora de transformar tudo isso em inscrição – o entregável que habilita sua equipe a avançar no programa.

O que minha ideia precisa ter?

- () Título da ideia;
- () Eixo do desafio;
- () Descrição do problema;
- () Descrição da ideia;
- () Recursos necessários (quais recursos seriam necessários para implementar sua ideia, como equipe, tecnologia, investimento etc);
- () Benefícios esperados (quais benefícios a solução trará para a cooperativa, colaboradores, beneficiários e/ou cooperados).

Tenho dificuldade para escrever a ideia. O que eu faço?

Entre em contato conosco e peça apoio da nossa **equipe de suporte**.

Quem deve fazer a inscrição?

Qualquer integrante do time. O ideal é quem tem melhor clareza da ideia.

Onde se inscrever?

Intranet ou pelo link direto: <https://programaup.com.br>.

Qual o prazo de inscrições?

08/05/2026 às 23h59 (horário de Brasília).

Depois de enviar, o que acontece?

A Comissão Técnica avaliará as ideias considerando critérios: clareza, relevância, aderência ao eixo e potencial de impacto.

Ideias mudam o mundo, mas só quando alguém decide avançar com elas. Parabéns por participar do DÊ1UP!