



Na **Celos**, acreditamos que a saúde não é apenas a ausência de doenças, mas a presença de bem-estar, disposição e qualidade de vida. Ver nossos participantes e empregados adotando hábitos saudáveis é a maior prova de que o cuidado com o corpo e a mente transforma realidades.

Celebramos trajetórias que cruzam gerações. Após termos compartilhado o exemplo inspirador do senhor Antônio Vitor Vieira, que aos 82 anos participou da tradicional Corrida de São Silvestre em dezembro de 2025, agora destacamos a história do empregado da Celos, Fábio Cordeiro da Silva, e sua jornada com a corrida.

#### A Jornada de Fábio: Transformação Real

A trajetória de Fábio no esporte começou há dois anos, após uma cirurgia de menisco. O que era uma recomendação médica para perder peso e facilitar a recuperação tornou-se uma paixão. “Comecei a correr sem saber o impacto dessa decisão, mas com a certeza de que precisava mudar, já que estava muito sedentário devido às lesões”, relembra.

Os benefícios foram sentidos rapidamente, tanto no corpo quanto nos indicadores de saúde:

- **Saúde em Dia:** “Os resultados dos meus exames periódicos foram excelentes. O Dr. Dalton (médico do trabalho) sempre me incentivou, e essa aprovação foi a confirmação de que o esforço valia a pena.”
- **Mente Fortalecida:** Fábio destaca o impacto emocional: “A corrida alivia o estresse a cada quilômetro. Minha clareza mental e confiança cresceram surpreendentemente.”
- **Inspiração Diária:** Atualmente, correr é parte essencial de sua rotina. Fábio sente-se motivado a incentivar aqueles que buscam uma transformação.

“Quero mostrar que, com disciplina e paixão, podemos conquistar mais do que imaginamos. A recompensa vai além dos números, gerando impacto positivo em nós e nos outros.” – **Fábio Cordeiro da Silva.**



#### E Você, Qual Esporte Pratica?

Faça como o Sr. Antônio e o Fábio: coloque a sua saúde em primeiro lugar! Queremos conhecer a sua história de superação e bem-estar. **Conte para a gente: que esporte você pratica?**

**Compartilhe sua trajetória conosco:** Envie um e-mail com seu relato e fotos praticando esporte para: [jornal@celos.com.br](mailto:jornal@celos.com.br). Sua história pode ser o incentivo que faltava para outra pessoa começar!

A Celos está ao seu lado

Tenha a Celos sempre ao seu lado nas suas rotinas diárias de saúde. Se você ainda não conhece nossos programas e planos, saiba que nossa estrutura está pronta para orientar você em cada etapa da vida. Inspire-se no exemplo do Fábio e comece hoje a cuidar do seu amanhã.

#### Entre em contato conosco:

- **Telefone:** 0800 048 4040
- **Redes Sociais:** Acompanhe nossas dicas e programas de saúde.

**Celos: Cuidar da sua saúde é o nosso maior propósito. Invista na sua qualidade de vida!**

**Fonte:** [Celos](#), em 03.02.2026.