

pluxee

Alimentação saudável para a equipe: como estimular?

Um cardápio nutricionalmente adequado faz toda a diferença na vida das pessoas. E a empresa pode estimular que isso aconteça. Como? Te contamos tudo por aqui. Bom apetite!



Índice

Alimentação saudável é o que realmente importa	3
Como o brasileiro tem se alimentado	4
Vantagens de dietas nutricionalmente adequadas	5
A empresa como incentivadora	7
Nutricionista e mais: você pode contribuir	10
Calendário da Alimentação Saudável	12





Alimentação saudável é o que realmente importa

Comer bem tem um poder que muitas vezes nem imaginamos. Esse hábito é sinônimo de potência. Sim, uma dieta rica e nutritiva é capaz de mudar vidas, histórias e destinos. Também se faz fundamental para garantir mais disposição, índices menores de acidentes de trabalho e até mesmo o aumento do engajamento e da produtividade dentro de uma empresa.

Isso mesmo: profissionais com uma rotina alimentar adequada têm mais qualidade e bem-estar em todas as esferas do dia a dia. E sabe o que mais? A companhia pode dar uma mãozinha de diversas formas para que isso aconteça na prática, incentivando diversos costumes importantes.

A dupla vale-alimentação e vale-refeição, por exemplo, é uma grande aliada. Tais benefícios dão autonomia e segurança financeira para que as pessoas façam compras e se alimentem fora de casa, respectivamente, com tranquilidade. E o mês inteiro. Mas, além delas, há outras formas de promover esse padrão dentro da companhia.





A alimentação do brasileiro nos últimos anos

Embora reconheçam que comer bem é fundamental, essa nem sempre é a realidade da população brasileira. Veja só alguns números do cenário atual.



Em 2021, **48,1 milhões de pessoas** não conseguiram ter uma alimentação capaz de suprir todas as necessidades energéticas recomendadas para cada indivíduo. Esse volume representa **22%** da população total do Brasil.



O valor das refeições só cresce em todo o país. A média registrada em 2023 é de **R\$ 46,60 por almoço**. Um aumento de **14,7%** na comparação com 2022.



As refeições fora de casa consomem até **35% do salário médio** do brasileiro.



125 milhões de pessoas no Brasil não sentem que têm segurança alimentar.



3 em cada 10 famílias relataram incerteza em relação ao acesso aos alimentos.

Fontes: [Mosaiclab e Associação Brasileira de Benefícios ao trabalhador](#), [Olhe para a Fome](#), [Universidade de São Paulo](#) e [Organização das Nações Unidas](#) (ONU).



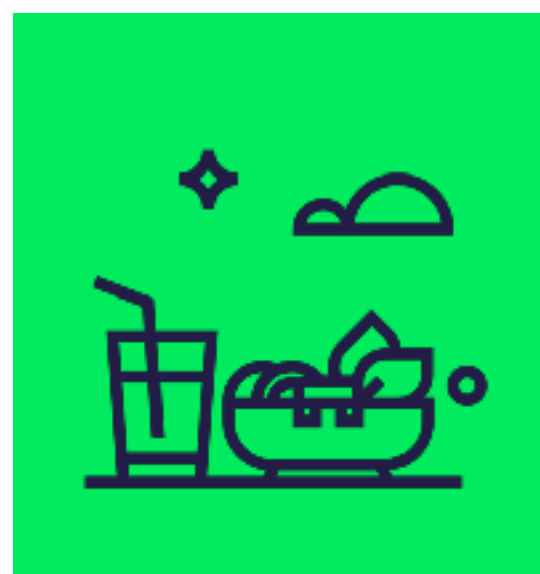
Vantagens de uma dieta nutricionalmente adequada

Comer bem representa muitos ganhos na vida de modo geral. Mas, transportando essa questão especificamente para o universo de trabalho, o hábito está relacionado à uma performance melhor. Isso porque a disposição aumenta – e muito. Veja só!



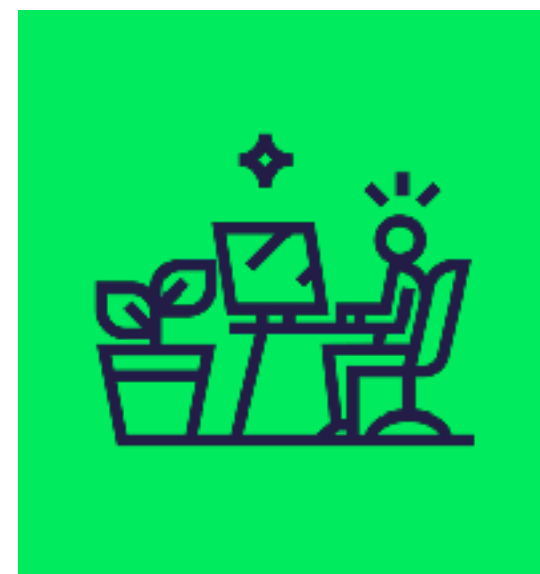
Envelhecimento saudável

Dietas ricas em alimentos que fazem bem ao organismo estão relacionadas a menores índices de demência e desaceleração do envelhecimento.



Mais segurança ao dia a dia

Profissionais que se alimentam bem correm menos riscos de sofrer acidentes, uma vez que se sentem mais dispostos e conseguem ter uma atenção melhor às tarefas.



Produtividade

A energia que uma boa dieta oferece interfere diretamente nas entregas profissionais e também na felicidade desses colaboradores. Ter acesso à alimentação e, conseqüentemente, garantir comida para a família são sinônimos de sorrisos no rosto.

20%

é a redução dos índices de produtividade quando trabalhadores não conseguem ter uma alimentação nutricionalmente rica, segundo a OIT.

Fonte:
[Organização Internacional do Trabalho \(OIT\)](#).

Apenas 8,5%

dos participantes de um estudo que analisou a saúde de pacientes com alimentação saudável tiveram demência. O indicador está abaixo da média.

Fonte:
[Universidade Columbia](#).



Para **90% dos brasileiros**, o termo “alimentação saudável” gera uma percepção positiva. E mais: **89% consideram o tema urgente**. O índice é maior do que a média mundial, que ficou em **79%**.

Fonte: Pluxee e Harris Interactive.



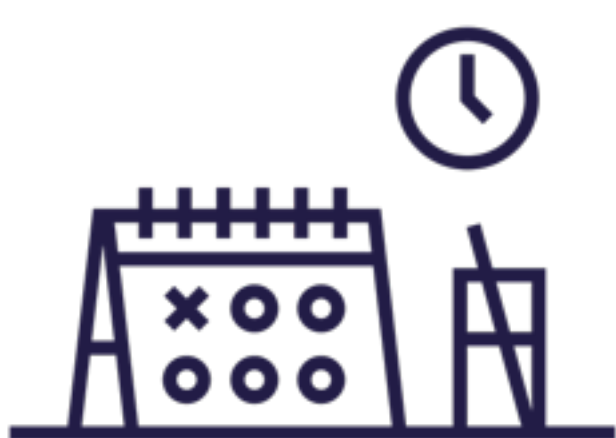
O vale-refeição e o vale-alimentação ocupam o segundo e o terceiro lugares, respectivamente, no ranking dos benefícios corporativos mais desejados pelo colaborador em 2023.

Fonte: [Robert Half](#).



Como a empresa pode ajudar a incentivar uma dieta adequada?

Há diversas formas de estimular esse hábito. Você pode criar uma estratégia composta por ações que envolvem diferentes esforços. Trazemos aqui algumas ideias para refletirmos juntos:



Calendário:

mapeie datas importantes para fazer comunicações interessantes, com dados, informações e sugestões sobre como promover hábitos saudáveis (preparamos uma agenda mais à frente, fique de olho!). Faça verdadeiros convites para que as pessoas repensem a dieta.



Comunicação interna:

use essa ferramenta tão valiosa a favor da alimentação saudável. Você pode planejar uma série de comunicados para impactar a equipe, com dicas, receitas e sugestões para incrementar as refeições.



Vale-refeição e vale-alimentação:

comunique com clareza o que são esses benefícios e como podem fazer a diferença. Incentive que os profissionais busquem restaurantes saudáveis na rede credenciada. Também dê sugestões para que façam uma boa gestão dos valores oferecidos. Ter esse hábito garante que o acesso às refeições fora de casa siga pelo mês inteiro.



Nutricionista e mais: você pode contribuir



Nutricionista:

considere contratar uma pessoa da área para orientar a equipe. Tal profissional pode elaborar lista de compras e até mesmo fazer consultorias individuais, por exemplo. Para se ter uma ideia, de acordo com um levantamento divulgado pelo [GetNinjas](#), aplicativo para a contratação de serviços, a busca por esse perfil de colaborador aumentou 41% de dezembro de 2023 para janeiro de 2024.



Exercícios físicos:

hábitos saudáveis vão além da alimentação. Combinar uma rotina de atividades à uma dieta saudável é um ganho e tanto para o organismo. Por isso, considere incluir benefícios corporativos de saúde e bem-estar no pacote oferecido à equipe. Também promova corridas, caminhadas e outras ações do gênero para estimular que o time se envolva.



Multibenefícios

uma boa maneira de estimular que as pessoas façam exercícios ou tenham hábitos mais saudáveis é oferecer um cartão multibenefícios. Dessa forma, conseguem fazer uma gestão mais adequada do saldo disponível (é sempre importante lembrar que é imprescindível garantir a destinação correta dos benefícios regulamentados pelo PAT – o vale-refeição e o vale-alimentação).



Traga o tema para debate:

falar sobre o assunto é muito importante para que os colaboradores saibam porque devem ter hábitos mais saudáveis. Uma boa forma de disseminar essa mensagem é fazer workshops e palestras sobre o tema, com convidados especiais.



Concursos:

promova atividades desafiantes. Por exemplo: um concurso do almoço mais colorido. Quem tiver o prato mais bonito, pode ter algum reconhecimento, uma premiação. Esse tipo de iniciativa é sempre uma boa pedida para estimular a equipe!



Horta:

o ambiente de trabalho tem, por acaso, um espaço para fazer uma pequena horta? Pode ser de ervas, em vasilhinhos, caso não possua uma grande área externa. Quando as pessoas veem o desenvolvimento e o crescimento das plantas, tendem a se interessar mais sobre elas. E, quem sabe, não começam a fazer isso em casa? É uma boa forma de promover os benefícios de cada alimento para o corpo humano.



Conscientize:

crie alertas para lembrar a todos sobre a importância da hidratação. Muita gente não bebe água suficiente, o que faz muito mal ao organismo. Considere também distribuir garrafinhas como brindes. E mais: no presencial, garanta fácil acesso aos bebedouros para que todos consigam enchê-las sempre que necessário.



Para a comunicação interna: calendário da alimentação saudável

Janeiro

- **Janeiro branco (o mês todo):** ações de conscientização sobre a saúde mental

Fevereiro

- **1:** Dia do Tomate
- **10:** Dia Mundial das Leguminosas

Março

- **11:** Dia da Pipoca
Dia Mundial do Rim (segunda quinta-feira do mês)
- **20:** Dia Mundial Sem Carne
- **22:** Dia Mundial da Água
- **31:** Dia da Saúde e da Nutrição





Abril

*É considerado o mês da saúde! Uma boa oportunidade para a realização de ações sobre o tema

- **6:** Dia Mundial da Atividade Física
- **7:** Dia Mundial da Saúde
- **8:** Dia Mundial da Luta Contra o Câncer
- **26:** Dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial

Maio

- Dia Internacional do Celíaco (**terceiro domingo de maio**)
- **17:** Dia Mundial da Hipertensão Arterial
- **29:** Dia Mundial da Saúde Digestiva

Junho

- **1:** Dia Mundial do Leite
- **18:** Dia da Gastronomia Sustentável

Julho

- **27:** Dia Nacional da Prevenção de Acidentes de Trabalho



Agosto

- **5:** Dia Nacional da Saúde
- **8:** Dia Nacional de Combate ao Colesterol
- **31:** Dia do Nutricionista

Setembro

- **22:** Dia Mundial Sem Carro
- **23:** Dia de Combate ao Estresse
- **29:** Dia Mundial do Coração

Outubro

- **11:** Dia Nacional de Prevenção da Obesidade
- **16:** Dia Mundial da Alimentação

Novembro

- **14:** Dia Mundial do Diabetes
- **27:** Dia Nacional e Internacional de Combate ao Câncer

Dezembro

- **21:** Dia do Atleta

Fontes: [Ministério da Saúde](#) e [Calendarr](#).





Trabalhadores com uma dieta pouco saudável têm **66%** mais chances de apresentarem quedas de produtividade. O índice é de **50%** quando falamos de profissionais que declararam fazer exercícios físicos apenas ocasionalmente.

Fonte: [Brigham Young University](#).



Promover uma alimentação saudável também o seu papel como empresa. Vamos fazer isso juntos?

A oferta de vale-refeição e vale-alimentação é muito importante! E você também pode contar com outras estratégias que vão tornar os hábitos da sua equipe nutricionalmente mais ricos. Podemos te ajudar nesse processo!

Acesse outros conteúdos relevantes para o seu negócio:
www.pluxee.com.br/blog

Saiba como impulsionar a alimentação saudável no seu time!

Peça um contato

