

# Gympass

Nutrição saudável no local de trabalho



# Sumário

- 1** | Um guia para criar um ambiente de trabalho próspero
- 2** | A alimentação impacta nosso desempenho no trabalho
- 3** | Promovendo uma nutrição mais saudável para sua força de trabalho
- 4** | Estimular hábitos alimentares saudáveis constrói um sólido bem-estar corporativo
- 5** | Saiba mais

# 1

## Um guia para criar um ambiente de trabalho próspero

Muitos líderes e funcionários podem não saber, mas a nutrição afeta a saúde das organizações tanto quanto com a dos indivíduos. Fornecer informações seguras e confiáveis sobre alimentação no ambiente de trabalho é uma forma de melhorar significativamente a saúde de sua empresa e o desempenho de seus funcionários.

A boa notícia é que promover uma mudança para melhor é relativamente simples: as próprias empresas podem ajudar seus funcionários a compreenderem melhor como funciona a nutrição, incentivando-os a preparar refeições mais saudáveis e saborosas e reconhecendo más escolhas, construindo assim uma educação alimentar bem fundamentada.

Além de relacionar nutrição diretamente com aquilo que comemos, também é importante relacioná-la com imunidade e atividade física. Uma pessoa bem nutrida provavelmente se sentirá melhor de modo geral e terá menos dificuldade de encontrar um equilíbrio saudável entre sua vida profissional e pessoal.

Este guia tem como objetivo ajudar você, como líder, a endossar e colocar em prática os hábitos mais eficazes para aumentar a qualidade da alimentação de seus funcionários.



# 2

## A alimentação impacta nosso desempenho no trabalho

As pessoas têm diferentes tipos de corpo e metabolismos, e essa é a principal razão pela qual uma abordagem personalizada da nutrição e da dieta é tão importante. Nem todos enfrentam os mesmos problemas ou dificuldades. A má nutrição pode levar à falta de energia, deficiência de micronutrientes, excesso de peso e obesidade - e esses fatores têm uma influência decisiva no desempenho de um indivíduo no trabalho. O primeiro passo para melhorar a alimentação é entender o que define e quais os aspectos de um estilo de vida saudável devem ser levados em conta.

### Para começar, você conhece os princípios básicos da nutrição?



#### Nutrientes...

são substâncias que ajudam o corpo a crescer, desenvolver e manter uma boa saúde. Existem diferentes nutrientes em diferentes tipos de alimentos, por isso é essencial manter a variedade em sua dieta. Vitaminas e minerais são chamados de micronutrientes, necessários em quantidades menores; enquanto proteínas, gorduras e carboidratos são macronutrientes que devem ser consumidos com mais frequência.

#### Grupos de alimentos...

são uma forma de categorizar tipos de alimentos que contêm nutrientes semelhantes, como pão, cereais, vegetais ou frutas. Usamos grupos de alimentos para equilibrar quanto de cada categoria precisamos para cada refeição.

#### Calories...

é o nome da unidade usada para medir a energia. Elas estão presentes em todos os alimentos e são essenciais para nos dar energia para sermos ativos e realizar as tarefas mais simples.

## Como uma dieta deficiente afeta a vida profissional de uma pessoa?

Além de serem mais propensas a enfrentar doenças prolongadas, as pessoas com hábitos alimentares inadequados tendem a ter falta de energia, o que leva a uma **menor produtividade** e, às vezes, a um maior absenteísmo. Ao examinar o engajamento dos funcionários, retenção e aquisição de talentos, você deve estar ciente de como a nutrição pode ser importante.

Na culturas ocidentais com ritmos de vida mais acelerados, é comum que a força de trabalho tenda a adotar uma dieta com uma quantidade substancial de alimentos práticos, de rápido preparo ou altamente processados. Normalmente, essas opções são carregadas em calorias, gordura saturada, sódio e açúcares adicionados.

Reservar um tempo para preparar refeições saudáveis e estar ciente das escolhas nutricionais pode ter um grande impacto para ajudar a evitar algumas das principais causas de doenças crônicas, como:

1. **Obesidade**
2. **Pressão alta**
3. **Diabetes**
4. **Doença cardíaca**
5. **Osteoporose**
6. **Derrames**



- ▶ O diabetes é a principal causa de cegueira e amputações.
- ▶ Lesões ósseas devido à osteoporose são mais prováveis de ocorrer nos quadris, coluna e punho e apenas uma pequena fratura nessas áreas pode resultar em complicações graves.
- ▶ Vinte por cento dos idosos que fraturam o quadril morre em apenas um ano, e os que sobrevivem geralmente requerem cuidados de longo prazo.
- ▶ Ataques cardíacos, derrames ou obesidade podem tornar as atividades mais simples extremamente desafiadoras, como caminhar, tomar banho ou mesmo deitar e levantar da cama.

Nossos níveis de energia são determinados pelo que consumimos.

O corpo decompõe os nutrientes que ingerimos em glicose, o verdadeiro combustível que permite a qualquer pessoa realizar as tarefas diárias.

Dependendo do que comemos, podemos receber glicose a mais ou a menos. Somente uma dieta bem equilibrada, rica em nutrientes, pode fornecer os níveis de energia adequados e ajudar o corpo a se manter consistente ao longo do dia.



## Como a comida está diretamente ligada ao desempenho

| O que comemos      | Como o corpo reage   |
|--------------------|--|
| Macarrão e doces   | Os nutrientes se transformam em glicose rapidamente e causam uma explosão de energia em sua corrente sanguínea que normalmente diminui ou acaba em cerca de 30 minutos.  |
| Frutas com cereais | Os nutrientes se transformam em glicose de forma mais constante, sem aumento e queda brusca de energia, fluindo para a corrente sanguínea de forma equilibrada, permitindo que você mantenha o foco ao longo do dia. |

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma dieta nutricional adequada pode aumentar os níveis de produtividade nacional em 20%. Um estudo chamado *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, escrito pelo psicólogo Roy F. Baumeister, é um excelente exemplo.

Como parte do estudo, as crianças pularam o café da manhã antes de ir para a escola. Assim que chegaram no ambiente escolar, metade delas foi selecionada aleatoriamente para comer um nutritivo café da manhã, enquanto o restante ficou sem comida. Sem surpresa, as crianças que tomaram o café da manhã demonstraram menos problemas comportamentais e melhores padrões de aprendizado do que as que não se alimentaram. E assim que as crianças que ficaram sem alimentação receberam um lanche, seus índices de performance também melhoraram.



# 3

## Promovendo uma nutrição mais saudável para sua força de trabalho

Promover a alimentação saudável no seu local de trabalho irá incentivar melhores hábitos e prevenir deficiências nutricionais que podem afetar a produtividade de toda a sua equipe.

### Qual é o propósito de ter uma alimentação saudável?

- ▶ Melhoria da saúde e do bem-estar
- ▶ Redução de acidentes
- ▶ Aumento na retenção de funcionários
- ▶ Redução de faltas por doença
- ▶ Aumento da produtividade
- ▶ Ganho de auto-estima e moral



*Programas de alimentação inadequados e nutrição deficiente são a base de muitos problemas no local de trabalho: moral, segurança, produtividade e, a longo prazo, saúde dos trabalhadores e das organizações. Fornecer alimentos saudáveis no trabalho é a melhor maneira de fazer as pessoas comerem pelo menos uma refeição balanceada por dia.*

Christopher Wanjed, autor de *Food at Work: Workplace Solutions for Malnutrition, Obesity and Chronic Diseases*

Ao liderar uma empresa em busca de maior produtividade, a estratégia mais prática e simples é educar as pessoas sobre os benefícios dos alimentos que comem e apoiar mudanças de estilo de vida que serão recompensadas ao longo do caminho. Se você está procurando um programa de nutrição, é melhor começar com o básico.



## Soluções simples para começar

**Compreenda os desafios** e apresente um plano de nutrição avaliando os problemas que seus funcionários e a organização como um todo enfrentam. Contar com a ajuda de nutricionistas e profissionais é a melhor opção para garantir que você possa devidamente apoiar sua equipe em uma variedade de questões.

**Estabeleça metas** que demonstrem por que esse problema é tão importante para sua organização. Ser aberto e encontrar objetivos semelhantes entre os colegas de trabalho provavelmente levará a resultados melhores, mais tangíveis e mensuráveis.

**Prepare uma lista de ferramentas** que serão úteis durante sua jornada, seja por meio de acesso a aplicativos de receitas saudáveis com vídeos e instruções ou fornecendo a seus funcionários acesso a nutricionistas, profissionais de bem-estar e personal trainers.

## Ensine os primeiros passos

Nem todo mundo sabe quais alimentos nos fornecem os nutrientes de que precisamos para sobreviver, acumular energia e realizar tarefas. Alguns nutrientes estão diretamente ligados ao aumento da produtividade.



As **cenouras** fornecem um nível estável de glicose para o funcionamento do nosso cérebro.



**Nozes e sementes** têm grande quantidade de vitamina E e estão cheias de antioxidantes que diminuem o ritmo de nosso declínio cognitivo.



As **frutas vermelhas** são cheias de antioxidantes que protegem o cérebro de danos celulares e ajudam na prevenção da demência e do Alzheimer.



O **abacate** reduz o colesterol ruim e o risco de doenças cardiovasculares, dois problemas principais causados por uma nutrição inadequada.



Os **peixes** são ricos em óleo e ômega-3, essenciais ao desenvolvimento físico e intelectual e ao funcionamento do cérebro, além de auxiliar na melhora da memória.



O **chocolate amargo** contém antioxidantes que retardam o declínio cognitivo e tem níveis saudáveis de cafeína, excelente para aumentar a concentração.

## Promova e facilite mudanças no ambiente de trabalho

**Reestruture o escritório** e apoie seus funcionários na mudança, proporcionando-lhes acesso fácil a ingredientes saudáveis e equipamentos para preparar suas próprias refeições que os incentivará a passar o dia sem ter que ceder a tentações como fast food ou lanches gordurosos.

Se sua equipe estiver trabalhando presencialmente, tente **oferecer alimentos nutritivos** a todos no escritório. Pode ser por meio de uma venda local, uma despensa comum ou desenvolvendo um relacionamento com vendedores ambulantes que ofereçam opções saudáveis.

**Incentive intervalos** ao longo do dia e desencoraje a equipe a comer na frente de seus computadores. Pode parecer bobagem, mas quando separamos um tempo para apreciar aquilo que estamos comendo, baixamos a probabilidade de optar por opções rápidas e menos saudáveis. Além disso, inspirar seus funcionários a sempre seguir um horário específico para fazer uma pausa e comer os incentivará a ver a alimentação de uma maneira mais cuidadosa.

# 4

## Estimular hábitos alimentares saudáveis constrói um sólido bem-estar corporativo

Oferecer aos funcionários uma melhor compreensão acerca do valor de uma alimentação saudável é um passo significativo no sentido de melhorar a saúde geral da sua força de trabalho. Apenas a compreensão de que pequenas mudanças de comportamento têm poder de promover o bem-estar e facilitar a superação de desafios já traz mudanças significativas. A chave para a produtividade está mais acessível do que nunca! Deixe que boas práticas de nutrição surpreendam toda a empresa com resultados positivos.



# 5

## Saiba mais



Coma melhor com a Gympass.  
Torne-se um parceiro.

corporate@gympass.com  
**gympass.com**

### Fontes:

[https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)

[http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_005175/lang--en/index.htm](http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_005175/lang--en/index.htm)

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.cdc.gov/diabetes/pubs/statsreport14/national-diabetes-report-web.pdf>

<http://www.healthline.com/health/glucose>

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

[https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as\\_li\\_ss\\_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20](https://www.amazon.com/gp/product/1594203075/ref=as_li_ss_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1594203075&linkCode=as2&tag=leostarup-20)

<https://mindflash.com/blog/does-the-food-we-eat-affect-our-productivity>

# Gympass

[gympass.com](https://gympass.com)