



ALIMENTAÇÃO 4.0



ALIMENTAÇÃO 4.0



**Guia prático para o
mundo corporativo**

Sumário

I - EM BUSCA DA SAÚDE 4.0

Cenário Brasileiro

Cenário Empresarial

Objetivos

II - ALIMENTAÇÃO CORPORATIVA EM 5 ETAPAS

Preparando o terreno

Definindo o pedido

Solicitando a proposta

Realizando as negociações

Monitorando

III - CUIDADOS NA CONTRATAÇÃO E GESTÃO DO SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

1. O período pré-contratação

Alinhamento e Objetivos

Público-alvo

Especificações e Metas

O SLA na Alimentação Saudável

- Tópicos importantes

2. O período pós-contratação

Qualificação das Equipes

Escolha dos Alimentos

Culinária

Sistemas de Monitoramento

IV – CUIDADOS NA ESCOLHA DO BENEFÍCIO-REFEIÇÃO OU DO BENEFÍCIO-ALIMENTAÇÃO

Introdução

Modalidades de Serviço

1. Benefício-Refeição

2. Benefício-Alimentação

V – EDUCAÇÃO E INCENTIVOS

VI - FERRAMENTAS E SUPORTES DISPONÍVEIS NA WEB



I

Em Busca da Saúde 4.0



I - Em Busca da Saúde 4.0

Na Era Digital, em que a indústria 4.0 atua com os olhos no futuro, tornaram-se anacrônicos hábitos desconectados da longevidade humana, conquistada por meio do desenvolvimento de novas tecnologias no setor da saúde. Entretanto, em pleno século 21, grande parte da população mundial ainda se alimenta de forma nociva para o organismo.

CÂNCER, DIABETES, DOENÇAS PULMONARES E CARDIOVASCULARES

Matam
41
MILHÕES
de pessoas
por ano

O equivalente a
71%
DE TODAS AS
MORTES
no mundo.



São números que chamam a atenção para as chamadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) e estão no mais recente relatório da OMS (Organização Mundial da Saúde), divulgado em junho de 2018. Parte dessas doenças é decorrente de outra DCNT, a obesidade, mas passível de ser combatida se houver o envolvimento de todos os atores sociais: governo, empresas públicas e privadas, sociedade civil e ONGs.

Nos últimos anos, a OMS tem explicitado a preocupante escalada dessas doenças, que explodiram em países de baixa e média renda nas últimas duas décadas. Nas Américas, elas são responsáveis por 80% (5,2 milhões) de todas as mortes.

Alinhada à OMS, a Opas (Organização Pan-Americana da Saúde) tem feito recomendações para os países da região, inclusive para o Brasil, com ênfase na alimentação e atividade física.

Entre as iniciativas de âmbito mundial, a ONU (Organização das Nações Unidas) estabeleceu como meta nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) reduzir em um terço o número de mortes prematuras causadas por DCNTs.

Vale destacar que, no ranking mundial de sobrepeso e obesidade, o Brasil figura entre outros países que têm registrado altas constantes nas estatísticas, ao lado da África do Sul e da Rússia. Ainda que preocupantes, os números são inferiores aos de países como Estados Unidos, Reino Unido, Argentina, Chile e Canadá, mas, se nada for feito, o agravamento do quadro atual é iminente.

Cenário brasileiro

Aqui, dados do Ministério da Saúde mostram que, de 2006 a 2016, a obesidade da população cresceu 60% – passou de 11,8% para 18,9% – e o excesso de peso subiu de 42,6% para 53,8%. Ou seja, mais da metade dos brasileiros está acima do peso.

**a obesidade
da população**

**CRESCER
60%**

Segundo o Inca (Instituto Nacional do Câncer), pelo menos 13 tipos de câncer têm grande relação com a obesidade e a alimentação inadequada, e mais de 15 mil casos poderiam ser evitados todos os anos se o excesso de peso e a obesidade fossem reduzidos, de acordo com estudos do Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), realizado em colaboração com a Universidade de Harvard, dos Estados Unidos.

No âmbito governamental, o Ministério da Saúde, em consonância com a OMS, vem desenvolvendo estudos e programas para prevenir as DCNTs, tendo, inclusive, desenvolvido o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, e assumido compromissos junto ao organismo mundial.



Cenário empresarial

Em 2017, uma pesquisa encomendada pela Fiesp (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo) mostrou que a maioria dos brasileiros, mesmo reconhecendo a importância e a efetividade da prática de exercício para a perda de peso, adota estratégias mais cômodas, como a exclusão de ingredientes da alimentação. Já o estudo realizado em 2018, pela mesma Fiesp, aponta contradições da população entre o discurso e a prática: 80% dos entrevistados afirmaram que se esforçam para ter uma alimentação saudável, entretanto, na hora de escolher entre um alimento mais saudável e outro com melhor sabor, 61% admitiram preferir os mais saborosos.

Os dados denotam a explosiva combinação de falta de exercícios com uma alimentação desbalanceada, terreno fértil para a maior prevalência das DCNTs.

Para as empresas, essa realidade impacta principalmente de três formas nos negócios: maior absenteísmo, queda de produtividade e acentuada despesa com assistência médica dos colaboradores, benefício que, em função da alta procura pelos serviços, vem sofrendo sistematicamente reajustes elevados, muito superiores aos índices de inflação.

Para as empresas, essa realidade impacta principalmente de três formas nos negócios: maior absenteísmo, queda de produtividade e acentuada despesa com assistência médica dos colaboradores

Todo esse quadro pode ser mudado a partir da adoção de normas e práticas corporativas diferenciadas, tanto por parte das empresas que possuem restaurantes próprios como daquelas que aderem ao voucher-alimentação.

Ao atuar na promoção de uma melhor alimentação para seus colaboradores, as empresas desempenham um papel que vai além dos negócios, em prol da sustentabilidade: contribuem com a mudança de hábitos alimentares dos colaboradores – muitas vezes, extensiva à família –, com a prevenção de doenças crônicas e, conseqüentemente, com a saúde no longo prazo. Além disso, ajudam na redução de desperdícios de alimentos.

Nosso objetivo

O programa Alimentação 4.0 criado pela ABPASS visa contribuir na definição de normas, práticas e ações educacionais, sustentáveis e saudáveis e que favoreçam a melhoria da saúde dentro das organizações empresariais.

Não restam dúvidas de que um dos principais agentes condutores dessa mudança é a área de Recursos Humanos, pois, nela, são definidas as estratégias e políticas de gestão de pessoas para a convergência dos lucros e resultados com a sustentabilidade do negócio. Uma sustentabilidade que implica o bem-estar e a saúde dos colaboradores.

É para esse público que, na primeira etapa de esforços, a ABPASS, em parceria com a ABRH-Brasil, ASAP e ABBT, desenvolveu este Guia. Seu conteúdo foi pensado com foco na promoção da saúde por meio da alimentação saudável e adequada. Dessa forma, não contemplou as também importantíssimas obrigações e particularidades do PAT – Programa de Alimentação do Trabalhador e normas da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e de outros órgãos e entidades ligados à segurança alimentar.

O propósito maior é orientar e dar suporte aos profissionais de Recursos Humanos de todo o país na escolha e no gerenciamento da melhor alimentação para os colaboradores.

II



**Alimentação
Corporativa
em 5 Etapas**



Nas próximas páginas, o Guia faz um detalhamento de todas as etapas a serem cumpridas pela empresa que almeja implantar um sistema para gestão da alimentação saudável dos colaboradores. A visão em 360 graus desse conteúdo está resumida a seguir:

1. PREPARANDO O TERRENO

1. Forme um Comitê Multidisciplinar com os profissionais das diferentes áreas envolvidas.

Como primeiro passo, o Comitê deve mapear o público interno da empresa, integrando os dados de Saúde Ocupacional e de Saúde Corporativa, identificando o número de colaboradores com DCNTs.

2. DEFININDO O PEDIDO

2. O Comitê deve estabelecer uma estratégia de alimentação saudável adequada, que propicie melhorias na saúde dos colaboradores.

Também é seu papel especificar com clareza o objetivo a ser alcançado, considerando critérios nutricionais, segurança alimentar, qualidade desejada e fatores econômicos.

Será fundamental estabelecer critérios mínimos e obrigações para os fornecedores a serem contratados (através do SLA – Service Level Agreement ou Acordo de Nível de Serviço) ou para os restaurantes que serão conveniados.

3. LICITANDO

Selecione previamente fornecedores com comprovada experiência e qualificação nos critérios definidos e solicite as propostas para avaliação.

As propostas devem ser submetidas às análises e recomendações do Comitê Multidisciplinar.

Negocie ajustes eventualmente necessários na proposta escolhida.

4. IMPLANTANDO

Compartilhe com os colaboradores as mudanças contratadas, preparando-os para uma jornada em busca de hábitos saudáveis.

Disponibilize para o fornecedor infraestrutura, processos e ambientes compatíveis com os objetivos da contratação.

5. MONITORANDO

Utilize SLA e KPIs – Key Performance Indicators (Indicadores-Chave de Desempenho) para fazer o acompanhamento regular dos principais processos relacionados aos objetivos do serviço de alimentação.

O Comitê Multidisciplinar deve ser participativo e atuante nas análises e nos ajustes periódicos.



III

Cuidados na Contratação e Gestão do Serviço de Alimentação



1 - O período pré-contratação

A gestão preventiva de saúde passa necessariamente pelo processo de especificação, cotação, análise de propostas e contratação da melhor alimentação a ser oferecida aos colaboradores. Por isso, nos últimos anos, as práticas nessa área evoluíram bastante, inclusive no Brasil, para assegurar uma boa gestão dos serviços de alimentação.

Empresas avançadas nessa área utilizam SLA e KPIs; já aquelas que ainda não adotaram critérios amplos e profundos podem recorrer a consultorias especializadas para implementar esses modelos atuais e eficazes.

Alinhamento e objetivos

É altamente recomendável que a adoção de critérios na gestão preventiva de saúde seja precedida de alinhamento entre as áreas mais próximas dos processos de contratação e gestão dos serviços de alimentação.

Quando existentes na empresa, as seguintes áreas devem participar desse alinhamento:

- Nutrição
- Departamento Médico
- SHE – Safety, Health and Environment (Segurança, Saúde e Meio Ambiente)
- Departamento de Benefícios
- Gerência e Direção de Recursos Humanos
- Compras & Suprimentos
- Comitês de colaboradores
- Outros

O processo de alinhamento deve definir:

- Que tipo de alimentação a empresa deseja oferecer aos seus colaboradores.
- Qual será a missão do restaurante dentro da empresa no curto, médio e longo prazo.
- O que a empresa mais valoriza no restaurante.
- O perfil do público interno, suas necessidades e seus hábitos.

Público-alvo

Além de ter o perfil da população interna, é importante verificar se existem grupos minoritários. Se existirem, é preciso definir se serão atendidos com ofertas especiais de alimentos, adequadas às suas particularidades.

Nesse caso, é fundamental identificar e quantificar, por turno, principalmente os grupos de:

- Obesos
- Pessoas com sobrepeso
- Diabéticos
- Portadores de doenças cardiovasculares
- Pessoas com câncer

É de grande valia para a empresa que vai cotar o serviço de alimentação saber de antemão:

- Os grupos a serem atendidos
- A quantidade de pessoas estimadas por grupo e por turno

Também antes da cotação, o fornecedor deve saber se sua missão é de apenas preparar e disponibilizar as refeições ou se também deve contribuir na conscientização e na educação dos consumidores para hábitos alimentares saudáveis e, até mesmo, na motivação e escuta regular do público-alvo.

Especificações e metas

No SLA disponibilizado para as empresas que farão propostas, inclua itens que são fundamentais na preservação da saúde dos trabalhadores.

Para tanto, crie uma política de cardápio que considere a utilização de produtos em plena safra, pois estes apresentam menor custo e melhor qualidade.

Crie uma política de cardápio que considere a utilização de produtos em plena safra, pois estes apresentam menor custo e melhor qualidade.

Vale notar que um cardápio saudável – e econômico – não prevê a oferta contínua de alimentos sazonais com a mesma frequência em todos os meses do ano. Se essa política for adotada, torna-se necessário criar um plano de comunicação para os colaboradores sobre essa iniciativa.

Também defina a frequência permitida para os alimentos que, de acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, elaborado pelo Ministério da Saúde, devem ser evitados ou consumidos com moderação.

Entre eles estão:

- Alimentos processados em escala industrial derivados de proteína animal (linguiça, salsicha, presunto, mortadela, bacon, embutidos em geral, nuggets, hambúrgueres, sardinhas em conserva, peixes defumados, etc.)
- Alimentos processados em escala industrial derivados de vegetais (massas prontas, batatas e mandioca pré-fritas, biscoitos, bolachas e vegetais em conserva, entre outros)
- Sucos industrializados, refrigerantes e outras bebidas açucaradas
- Manteiga, óleos e gorduras de origem vegetal ou animal
- Preparações com gordura trans
- Iogurtes, queijos e outros laticínios
- Produtos ultraprocessados de origem animal ou vegetal (temperos prontos e caldos de carne, frango, peixe ou legumes)

Além da variedade, o planejamento e monitoramento das quantidades de sódio, açúcar e gorduras são fundamentais, sendo altamente recomendável definir limites para a utilização desses ingredientes.

Outro ponto de atenção é que a alimentação saudável e econômica é formada principalmente por alimentos no seu estado natural e, por isso, pode incluir partes não convencionais de ali-

mentos, como os talos e as folhas de brócolis e da beterraba, folhas da cenoura e a casca de batata, maçã, melão ou mamão.

É importante que o uso autorizado dessas partes do alimento envolva também treinamento específico para os profissionais do serviço de alimentação. E tanto a inclusão no cardápio como o treinamento devem estar claramente definidos para quem vai elaborar a proposta de serviços e preços.

O SLA na alimentação saudável

Como já foi dito, empresas com modelo de gestão mais avançados recorrem ao SLA para melhor especificar os serviços de alimentação a serem contratados. Esse acordo se aplica tanto a um fornecedor externo (quando os serviços são terceirizados) como a um departamento interno (encarregado de planejar e executar os serviços de alimentação).

Com esse instrumento, o fornecedor acorda com o cliente as metas mensuráveis para diferentes processos relacionados a planejamento, preparo, conservação e disponibilização de refeições e lanches aos trabalhadores.

O SLA deve ser revisado periodicamente e, se necessário, passar por adaptações. Com isso, a empresa garante que o conteúdo continua adequado ao atendimento das necessidades da organização ou, ainda, pode adaptá-lo às particularidades locais e/ou temporais.

De uma forma geral, os objetivos diretos do SLA são:

- Definir, documentar, acordar, monitorar, medir, reportar e rever os níveis de serviços providos.
- Melhorar o relacionamento e a comunicação entre o fornecedor e a empresa cliente.
- Garantir a existência de metas específicas e mensuráveis para os serviços.
- Monitorar e melhorar a satisfação dos clientes.
- Garantir expectativas corretas sobre os serviços.
- Assegurar a implantação de medidas proativas, visando à melhoria dos serviços a custos justificáveis.

Na definição do SLA, é fundamental estabelecer regras bem delimitadas. Além disso, a linguagem deve ser clara e objetiva, sem margem para interpretações equivocadas.

No mercado, existem consultorias especializadas em definir, implantar e monitorar o SLA para serviços de alimentação que contemplam também as particularidades relacionadas à gestão preventiva da saúde dos trabalhadores. Para as empresas interessadas, a ABPASS seleciona e disponibiliza nomes de assessorias.

Tópicos importantes no SLA

É comum o SLA incluir tópicos relacionados aos seguintes grupos:

INSUMOS

- Cumprimento da relação de marcas aprovadas
- Cumprimento dos padrões estabelecidos em contrato
- Cumprimento das normas de recebimento
- Cumprimento das normas de armazenamento

HIGIENE

- Dos alimentos
- Dos manipuladores de alimentos
- Dos utensílios
- Dos equipamentos
- Das instalações e câmaras
- Coleta de resíduos

PROCESSO PRODUTIVO

- Temperatura de produção
- Temperatura da distribuição
- Normas de segurança
- Coleta diária de amostras

ATENDIMENTO

- Apresentação dos alimentos
- Sabores
- Postura dos atendentes
- Horários
- Pesquisa de satisfação
- Eventos extraordinários

COLABORADORES

- Aparência e higiene pessoal
- Uniformização
- EPI
- Normas de segurança

GESTÃO

- Cardápios
- Treinamentos
- Solução de queixas

Além das particularidades mencionadas, que são comumente consideradas no SLA, é recomendado enriquecê-lo com novos itens importantes para prevenir as DCNTs:

- Tipo e consumo de sal
- Tipo e consumo de açúcares
- Tipo e consumo de óleos vegetais
- Tipos e consumos de gorduras de origem animal
- Resíduos de agrotóxicos nos alimentos
- Técnicas culinárias especiais (frituras, grelhados, assados)
- Frequência e limites para o uso de alimentos ultraprocessados
- Orientação nutricional aos trabalhadores

A inclusão desses itens no SLA, específicos para a saudabilidade da alimentação, ficará em harmonia com o *Guia Alimentar para a População Brasileira* desde que sejam observados as recomendações e os critérios a seguir.

2 - O período pós-contratação

Uma vez que a empresa decide incluir a saudabilidade na gestão do serviço de alimentação, é preciso dedicar especial atenção a alguns pontos relevantes para atingir as metas de curto, médio e longo prazo. Nessa etapa, a área de RH precisa atuar em diferentes frentes.

Qualificação das equipes

Para que o restaurante possa preparar alimentos com critérios que contemplem a gestão preventiva da saúde dos consumidores, todos os níveis de profissionais envolvidos devem estar conscientes e preparados para essa missão.

A política de compras ou a lista de insumos definidos pela direção da empresa são tão importantes quanto os conhecimentos da nutricionista e as habilidades dos cozinheiros e seus auxiliares.

Para se certificar de que a empresa contratada gerencia esse tema com a devida atenção, a empresa contratante pode monitorar as ações realizadas para manter ou, mesmo aprimorar, essa cultura entre os profissionais da contratada.

Tais ações podem ocorrer em âmbito nacional, regional e também local. Registros de treinamentos realizados pela contratada ou entrevistas com alguns dos seus profissionais são formas de verificar a boa gestão do tema.

Em empresa que atua com equipe qualificada, além de outras normas não vinculadas à saudabilidade, pode-se encontrar as seguintes qualificações ou normas:

DIREÇÃO E ALTA GERÊNCIA

- Critérios para aprovação de fornecedores, em especial os de produtos de origem animal e os de vegetais
- Lista de produtos autorizados
- Normas de controle de qualidade dos produtos adquiridos e das refeições preparadas
- Normas de higiene e de segurança
- Reuniões, cursos ou outros eventos para manutenção da cultura da saúde através dos alimentos

NUTRIÇÃO E MÉDIA GERÊNCIA

- Amplo domínio do *Guia Alimentar para a População Brasileira*
- Amplo conhecimento da relação entre alimentação e obesidade, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e câncer

- Normas para elaboração de cardápios
- Processos e procedimentos para preservar os aspectos nutricionais da alimentação
- Normas e procedimentos padrões para grelhados, frituras e assados
- Normas e padrões para o uso de açúcares, sal e gorduras
- Normas e procedimentos para higienização de vegetais e retirada parcial de resíduos de agrotóxicos

COZINHEIROS E AUXILIARES

- Razoável domínio do *Guia Alimentar para a População Brasileira*
- Razoável conhecimento da relação entre alimentação e obesidade, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e câncer
- Processos e procedimentos para preservar os aspectos nutricionais da alimentação
- Treinamentos para grelhados, frituras e assados
- Treinamentos para o uso de açúcares, sal e gorduras
- Treinamentos para a higienização de vegetais e a retirada parcial de resíduos de agrotóxicos

Escolha dos alimentos

Embora essa etapa fique sob o cuidado de outras áreas, conhecê-la, mais do que propiciar uma melhor visão sobre os benefícios e malefícios dos alimentos, fornece à área de RH subsídios consistentes para a avaliação dos resultados obtidos na saúde dos trabalhadores através do cardápio.

A escolha de insumos para a produção de refeições saudáveis passa por três critérios principais:

PROCEDÊNCIA

Os fornecedores devem ser devidamente qualificados pelos agentes reguladores para os tipos de alimento que produzem ou processam. Entre esses agentes, em especial, está a Anvisa, que tem por missão proteger a saúde da população e intervir nos riscos decorrentes da produção e do uso de produtos e serviços sujeitos à vigilância sanitária, como é o caso dos alimentos.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

Ainda que própria dos alimentos, a composição nutricional implica o consumo diferenciado, tanto em frequência como em quantidade, conforme o tipo de impacto que provocam no organismo.

TIPO DE PROCESSAMENTO

No atual quadro de obesidade e doenças crônicas, especialmente diabetes, doenças cardiovasculares e certos tipos de cân-

cer associados a hábitos alimentares, aumenta a importância de escolher insumos que favoreçam a reversão desse quadro, bem como a prevenção de doenças e ganho de peso.

O tipo de processamento a que são submetidos os alimentos industrializados vai determinar o perfil de nutrientes, o sabor que agregam e até mesmo o impacto social e ambiental da produção. Nesse caso, os principais pontos de atenção recaem sobre o excesso de sal, açúcares e gorduras saturadas. Os alimentos processados e principalmente os ultra- processados, alteram desfavoravelmente a composição nutricional e agregam calorias por grama, tornando-os alimentos de alta densidade calórica, associada ao risco de obesidade. Portanto, devem ser evitados.

Por outro lado, a alimentação saudável e preventiva inclui a maior oferta e o incentivo ao consumo de alimentos *in natura* ou pouco processados, ricos em fibra e antioxidantes, como verduras, legumes, frutas e cereais integrais. Essa importantíssima recomendação pode, inclusive, ser incluída no SLA com detalhamento para diferentes tipos de alimentos.



É CONSENSO QUE UM PADRÃO ALIMENTAR SAUDÁVEL TEM COMO BASES:

1) O CONSUMO DE ALIMENTOS IN NATURA OU COM POUCO PROCESSAMENTO, isto é, aqueles obtidos diretamente de plantas ou animais sem alterações ou, no máximo, submetidos a processos que não agregam substâncias ao alimento original (como limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, secagem, moagem, pasteurização, refrigeração e congelamento).

Essencialmente, trata-se de uma alimentação composta por:

- Hortaliças e frutas

Boa parte dos legumes, das verduras e frutas é comercializada em quase todos os meses em todas as regiões do País. No entanto, os produzidos localmente e no período de safra apresentam menor preço, maior qualidade e mais sabor. Ressalta-se ainda que os produtos orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde, o que os torna ainda mais sustentáveis.

- Cereais integrais: arroz, aveia, trigo, milho, cevada, centeio, quinoa
- Farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e massas frescas ou secas feitas com essas farinhas
- Tubérculos e raízes: inhame, mandioca, cará, batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha
- Leguminosas: feijões, grão-de-bico, lentilha, ervilha, soja

Tradicionalmente, os cereais e as leguminosas fazem parte do prato do brasileiro. Na forma integral, os cereais reconhecidamente trazem benefícios à saúde pelo maior teor de fibras, que auxiliam no controle da glicemia, do colesterol e do apetite. As leguminosas, pelo teor de proteína de origem vegetal, são indispensáveis nas, cada vez mais apreciadas, dietas vegetarianas.

- Aves, pescados, carne bovina e suína, resfriados ou congelados

Privilegiar as carnes brancas é um hábito saudável, pois possuem menor teor de gorduras saturadas. As carnes vermelhas, em geral, são preferidas e consumidas em grandes quantidades, mas são ricas em gordura saturada que, quando consumida em excesso, aumenta o risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas. Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino. Portanto, a sugestão é de consumo moderado.

- Ovos; leite pasteurizado, longa vida ou em pó; e iogurtes sem adição de açúcar ou adoçante

São alimentos ricos em gorduras, particularmente em gorduras saturadas, portanto, as versões de leite e iogurte com menos gordura (semidesnatadas) podem ser mais adequadas para os adultos.

- Oleaginosas (castanhas, nozes, amendoim, amêndoa), ervas frescas ou secas e especiarias em geral
- Chá, café, água potável

2) O CONSUMO MODERADO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

São alimentos *in natura* ou minimamente processados fabricados com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário, como óleo ou vinagre).

As técnicas utilizadas se assemelham a técnicas culinárias, isto é, podem incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação.

Em geral, esses alimentos são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original. O objetivo do processamento é aumentar a duração dos alimentos e torná-los mais agradáveis ao paladar.

O consumo deve ser limitado a pequenas quantidades, seja como ingredientes de preparações culinárias, seja como acompanhamento de refeições.

É importante consultar o rótulo dos produtos para dar preferência àqueles com menor teor de sal e açúcar.

São alimentos processados:

- Conservas de alimentos em solução de sal e vinagre: cebola, palmito, ervilha, cenoura, milho, pepino, etc.
- Extrato ou concentrados de tomate (com sal e açúcar)
- Frutas em calda ou cristalizadas
- Carne seca, toucinho e diversas carnes processadas

- Peixes conservados em sal ou óleo, como atum, sardinha e salmão
- Queijos feitos de leite e sal (e microrganismos usados para fermentar o leite) – Além de alta concentração de sal, os queijos possuem alta densidade de energia em função da perda de água durante o processamento.
- Pães feitos de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha)

3) O CONSUMO RESTRITO DE ALIMENTOS ULTRA-PROCESSADOS

Alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados e com tendência a consumo excessivo não só pela praticidade que oferecem, como pela alta palatabilidade, tornando-se um potencial substituto dos alimentos nutritivos.

São ultraprocessados:

- Bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais; pó para refrescos; embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal; produtos congelados prontos para aquecer; e produtos desidratados, como misturas para bolo e sopas em pó; macarrão instantâneo e temperos; e molhos prontos
- Salgadinhos de pacote, cereais matinais e barras de cereais
- Bebidas energéticas

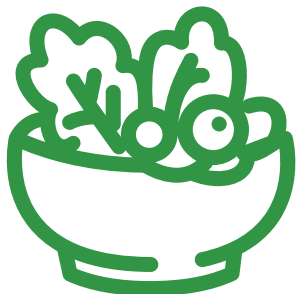
- Pães e produtos panificados que, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, contêm nos ingredientes substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Uma forma prática de distinguir os alimentos ultraprocessados dos processados é consultar a lista de ingredientes dos rótulos. Um número elevado (cinco ou mais) e, sobretudo, ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários outros tipos de aditivos) indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados.

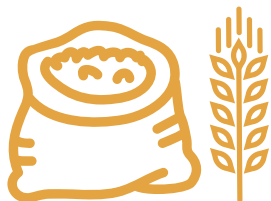
4) O CONSUMO DE PROPORÇÕES EQUILIBRADAS DE ALIMENTOS NAS REFEIÇÕES

REFEIÇÕES

Um prato equilibrado idealmente é composto por 50% de verduras e legumes e os demais 50% distribuídos entre grãos (30%), preferencialmente integrais, e carnes ou ovos (20%).



50%



30%



20%



BEBIDAS

A recomendação é suprimir a oferta de refrigerante nas refeições, de preferência disponibilizando água ou chá.

Na opção por sucos, privilegiar os naturais diluídos, sem adição de açúcar, adoçantes, conservantes, estabilizantes e acidulantes.

É importante lembrar que sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira, pois podem perder fibras e muitos nutrientes no preparo. Além disso, seu poder de saciedade é sempre menor do que o da fruta inteira e, em geral, possuem mais calorias, já que é necessário usar mais do que uma porção de fruta para o preparo.

SOBREMESAS

São fonte de importante densidade calórica, tanto pela quantidade de açúcar, como produtos lácteos, em especial, o creme de leite e, eventualmente, farinhas e ovos. O controle da porção é bastante relevante para caracterizar a sobremesa como um agrado no final da refeição e não um item que, muitas vezes, corresponde às calorias de uma refeição. Importante ênfase deve ser dada a oferta de frutas da estação.

Técnicas culinárias

Além da boa procedência e escolha dos insumos, as técnicas culinárias têm o mesmo grau de importância para determinar a saudabilidade dos alimentos.

Nesse sentido, os aspectos envolvidos são:

- O tipo de cocção: grelhar, fritar, sautear, assar e cozer no vapor, entre outros.
- A receita escolhida: tipos e quantidade de ingredientes e temperos
- A aplicação adequada da técnica, especialmente quanto a temperaturas de cozimento para evitar a desnaturação das proteínas e a produção de substâncias tóxicas.

Esses fatores combinados permitem preparações saudáveis e equilibradas, com os nutrientes preservados e sabores naturais ressaltados e agradáveis. Caso contrário, o resultado pode ser o de preparações excessivas em temperos (óleos, sal, açúcar), com ingredientes que agregam calorias desnecessárias e perda de nutrientes durante o processo.

São recomendações básicas:

SUBSTITUIR E NORMATIZAR AS FRITURAS

Preparações fritas são ricas em calorias devido ao processo de troca da água dos alimentos pela gordura empregada na fritu-

ra e também exigem especial atenção porque, se feitas de forma incorreta, podem gerar desconforto gástrico, o que prejudica o desempenho dos colaboradores após as refeições e pode ocasionar problemas de saúde em médio e longo prazo.

Eventualmente, as frituras são admitidas na alimentação, desde que com o emprego adequado dos óleos que resistem a elevadas temperaturas. Para essas frituras ocasionais, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* indica óleos de milho, girassol ou soja.

Além dos tipos de óleos para frituras e refogados a serem utilizados, a empresa deve normatizar a frequência com que esses tipos de preparação poderão ser praticados.

Vale ressaltar que os assados, grelhados, guisados, salteados e cozidos no vapor são alternativas vantajosas em relação às frituras, tanto em saúde como em sabor.

MODERAR NO USO DO SAL DE COZINHA

Estima-se que o brasileiro consome, em média, 12g de sal por dia, mais do que o dobro dos 5g diários recomendados pela OMS.

Um recurso para reverter esse quadro é utilizar generosamente temperos naturais, como ervas e especiarias, que oferecem maior variedade nos sabores e ajudam a reduzir a oferta de sódio proveniente do sal.

Já os molhos para salada podem ser preparados com limão, azeite, mostarda, vinagre e ervas, sem a adição de sal.

A retirada dos saleiros e sachês de sal das mesas de refeição,

acompanhada de conscientização sobre os problemas causados pelo excesso de sal, é outra medida recomendada.

EVITAR MOLHOS CREMOSOS

A maionese e os molhos à base de queijos, de leite, creme de leite ou de manteiga são mais calóricos, com mais gorduras saturadas e mais sal, no caso dos queijos amarelos. Nesse caso, é indicado privilegiar molhos de tomate e suas derivações, molhos de ervas, como o molho pesto, e à base de caldos de frango, peixe, carne e vegetais preparados no local, levemente engrossados com amido.

As preparações com queijo e leite podem ser eventuais e, preferencialmente, nas versões mais magras: leite ou iogurte desnatado ou semidesnatado, e queijos brancos com pouca gordura e sal.

O USO APROPRIADO DAS GORDURAS

Por atribuir sabor aos alimentos e, em alguns casos, facilitar o preparo, a gordura é comumente utilizada em excesso, contribuindo para o exagero de consumo, muito além da recomendação diária.

No preparo dos alimentos, a indicação são 20g ou 2 colheres de sopa por dia de óleo vegetal (soja, girassol e milho, por exemplo), pois são os mais adequados para aquecer, e 5g ou 1 colher de sobremesa de azeite de oliva para temperar pratos prontos.

AÇÚCARES

Desde cedo, o sabor doce é introduzido ao paladar do brasileiro, na forma de bebidas adoçadas e doces caseiros. Além disso, é um ingrediente de baixo custo, amplamente utilizado como conservante pela indústria alimentícia. Esse é um problema a ser enfrentado com a redução gradual da quantidade de açúcar empregado nas receitas das sobremesas e com alternativas de bebidas ofertadas.

A redução do tamanho das porções de doce merece atenção especial. Como já foi dito, as sobremesas devem ser tratadas como pequena indulgência ao final da refeição

Pouco a pouco, e com o reforço de medidas educacionais, é possível reeducar o paladar. Os adoçantes artificiais são um inimigo dessa estratégia, pois estimulam o consumo do sabor doce, com baixa caloria. Isso sem falar que muitos deles estão associados ao desenvolvimento de doenças ou predisposição à diabetes e sobrepeso.

A redução do tamanho das porções de doce merece atenção especial. Como já foi dito, as sobremesas devem ser tratadas como pequena indulgência ao final da refeição, em porções pequenas, entre 30g e 50g, não como um componente do cardápio.

As frutas devem ser privilegiadas como alternativa principal. Quanto aos doces, podem ser utilizadas as receitas à base de

frutas e com ingredientes menos calóricos, sem creme de leite, manteiga e outras gorduras.

O fornecimento de bebidas sem açúcar também deve ser estimulado, com a orientação clara de adição em pequenas quantidades se for o caso, com as devidas justificativas.

Enfim, **a técnica culinária pode ter o importante papel de realçar o sabor natural dos alimentos, contribuindo para o amadurecimento do paladar.** Esses conhecimentos são novos e ainda não chegaram a grande parte dos profissionais que atuam no planejamento e preparo de alimentos para os trabalhadores.

Empresas interessadas em preservar a saudabilidade da alimentação podem requerer que os profissionais da empresa ou do restaurante contratado tenham recebido treinamentos específicos para o uso de técnicas culinárias básicas, que levem em consideração as particularidades mencionadas, e outras.

Há no mercado equipamentos de cozinha de melhor qualidade, como fritadeiras, fornos e grill, com tecnologias que facilitam a prática das técnicas culinárias adequadas à preservação da saúde. Consultorias especializadas podem ser de grande valia para a seleção desses equipamentos e definição de técnicas culinárias a serem praticadas no serviço de alimentação ou restaurante.

Sistemas de monitoramento

A OMS, o Ministério da Saúde e especialistas em saúde elegeram o consumo exagerado de sódio e de açúcares e, também, a ingestão de gorduras como os grandes responsáveis pela má nutrição e pelas DCNTs. Por isso, é recomendável realizar regularmente o monitoramento da saudabilidade da alimentação com a utilização de indicadores claros e objetivos relacionados a esses itens, os chamados KPIs, já citados no capítulo sobre os cuidados a serem tomados antes da contratação.

Esses são os indicadores básicos para o monitoramento da saudabilidade da refeição disponibilizada aos colaboradores:

- Consumo per capita de sódio
- Consumo per capita de gorduras
- Consumo per capita de açúcares

Há no mercado ofertas de serviços de assessoria para a implantação de modelos de gestão com a utilização de KPIs. As empresas de alimentação mais avançadas já utilizam KPIs ou ferramentas similares.

Além de incluir os KPIs no SLA para assegurar a gestão do serviço de alimentação com critérios relacionados à saudabilidade, é altamente recomendável monitorá-los regularmente por meio de uma comissão composta de:

- Representantes dos colaboradores (comitê de cardápio)
- Representantes do serviço médico
- Representantes da gerência de RH

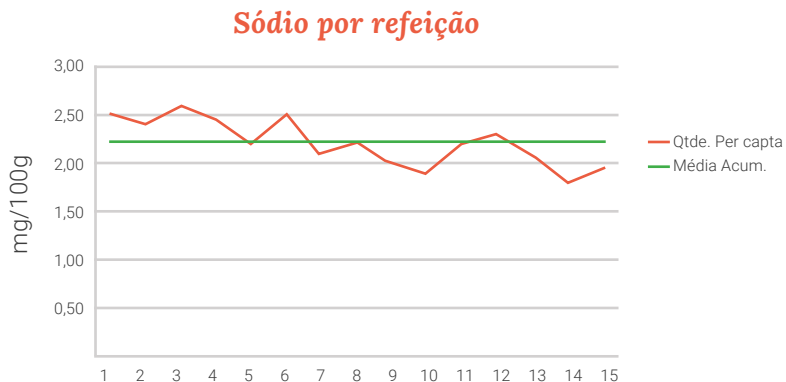
COMO REALIZAR O MONITORAMENTO

A área responsável deve registrar com regularidade (diária, semanal ou mensal) o consumo dos ingredientes que serão monitorados e a quantidade de refeições preparadas.

$$\text{Quantidade per capita} = \frac{\text{Quantidade total utilizada do ingrediente no período}}{\text{Quantidade total de refeições preparadas no período}}$$

Para o monitoramento regular do consumo, é indicada a elaboração de gráficos com esses registros semanais, nos quais também é incluída a quantidade per capita acumulada desde o princípio do período monitorado, comparado ao valor recomendado.

Exemplo:



O SÓDIO

De acordo com o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, o consumo de sódio não deve exceder 1,7g por dia por pessoa, que equivale, aproximadamente, aos 5g de sal de cozinha (1g de sal = 400mg de sódio) recomendados pela OMS. Para calcular a quantidade a ser utilizada na alimentação dos colaboradores, é preciso considerar que muitos alimentos possuem sódio naturalmente na sua composição, e as pessoas o consomem também quando se alimentam fora do expediente.

Vale salientar que o sódio é parte importante do sal de cozinha e que 71% do consumo diário, em média, vêm das preparações culinárias; o restante está naturalmente presente na composição dos alimentos e em muitos outros alimentos utilizados nas receitas culinárias ou processados pela indústria, tais como:

- Carnes processadas, como presunto, mortadela, bacon, paio, salsinha
- Defumados e peixe enlatado, como sardinha ou atum

- Queijos parmesão, roquefort, camembert e cheddar cremoso, entre outros
- Temperos prontos em pó, ketchup, mostarda, maionese, molho para salada
- Sopas, caldos e refeições já preparadas
- Vegetais enlatados (palmito, ervilha, milho, pickles, cogumelos, azeitonas, etc.)
- Pães, bolachas (inclusive de água e sal) e bolos processados
- Fast-food (pizzas, batatas fritas e outros)
- Salgadinhos industrializados e de lanchonete, como chips, amendoins, quibe, pastel, quibe e coxinha
- Manteigas e margarinas
- Refrigerantes
- Barras de cereais
- Refrigerantes

Em seu site, o Ministério da Saúde disponibiliza uma calculadora de sódio nos alimentos: <https://goo.gl/XJQxro>

ÓLEOS E GORDURAS

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias, para temperar e cozinhar, os óleos e as gorduras contribuem com nutrientes essenciais e tornam a alimentação mais saborosa. Isso inclui os óleos vegetais (como os de soja, milho

e girassol e o azeite de oliva), que são utilizados para cozinhar arroz e feijão, para refogar legumes, verduras e carnes, para fritar ovos e tubérculos e no preparo de caldos e sopas. Óleos são também adicionados em saladas de verduras e legumes como forma de tempero.

O consumo diário *per capita* de óleos recomendado é de 4 a 6 colheres de chá (1 colher de chá = 2g). Considerando que o consumo se dará em mais de uma refeição, uma boa referência para o preparo da refeição feita na empresa é de 2 a 3 colheres de chá.

Quanto às gorduras saturadas, presentes em produtos de origem animal e que apresentam maior risco para doenças cardiovasculares, a recomendação diária é de uma porção ao dia, o que equivale a um valor *per capita* de:

- 5g de bacon – 2 cubos pequenos (5g) **ou**
- 2 colheres de chá de creme de leite (18g) **ou**
- 1 colher de chá de manteiga sem sal (5g) **ou**
- 2 colheres de chá de chantilly (11g).

O total de óleo e gordura compõe o consumo diário saudável, por isso recomenda-se o monitoramento discriminado entre esses dois tipos.

Além do uso do KPI para gorduras e óleos, a empresa que decide acompanhar a saudabilidade das refeições disponibilizadas aos seus colaboradores pode estabelecer de forma clara as gorduras e óleos que são permitidos para frituras, refogados,

temperos a frio e preparo de massas, bolos, etc. O uso de produtos com gordura trans justifica esse cuidado.

GORDURA TRANS

O consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras trans pode causar o aumento do colesterol total e do colesterol ruim (LDL), além de reduzir os níveis de colesterol bom (HDL).

De acordo com orientação da Anvisa, seu consumo não deve ultrapassar 2g por dia, o que requer atenção com alimentos industrializados como sorvetes, margarinas, cremes vegetais, batatas fritas, salgadinhos de pacote, pastelarias, bolos, biscoitos, bem como com as gorduras hidrogenadas e margarinas usadas nas receitas culinárias.

Para saber se o alimento é rico em gordura trans é importante verificar a lista de ingredientes no rótulo, no qual é possível identificar a adição de gorduras hidrogenadas durante o processo de fabricação do produto.

OS AÇÚCARES

O *Guia Alimentar para a População Brasileira* recomenda no máximo uma porção ao dia de açúcares e doces, o que equivale a 110kcal ou:

- 1 colher de sopa de açúcar cristal ou
- 1 colher de sopa de geleia de frutas ou
- 2 ½ colheres de sopa de mel.

A ingestão de açúcar é a quantidade de açúcar (geralmente sob a forma de granulado branco) que colocamos nos alimentos, como é o caso dos doces, chás, café e leite, e, ainda, quando confeccionamos produtos de confeitaria. Contudo, existem muitos alimentos ingeridos diariamente com um teor de açúcar elevado e em relação aos quais não associamos sua presença.

Se a palavra “açúcar” aparecer nos três primeiros ingredientes mencionados no rótulo do alimento, devemos evitá-lo. E, se constar mais de 20g de açúcar por 100g de alimento (ou seja, mais de 20%), o teor é elevado.

Os alimentos ultraprocessados possuem grande quantidade de açúcar e, muitas vezes, não conseguimos saber a quantidade exata, pois poucos fabricantes disponibilizam essa informação no rótulo.

Geralmente há elevadas quantidades de açúcares em várias preparações e ingredientes, tais como:

- Bebidas: refrigerantes, néctar de frutas, sucos industrializados
- Laticínios: iogurtes, leite formulado, achocolatados
- Bolachas e biscoitos (principalmente os recheados)
- Chocolate ao leite e chocolate em pó
- Sorvetes
- Enlatados: molhos e conservas
- Barras de cereais



IV

**Cuidados na Escolha do
Benefício-Refeição ou do
Benefício-Alimentação**



Introdução

O sistema de voucher, também conhecido por “vale” ou benefício alimentação/refeição é a melhor alternativa para a empresa fornecer o benefício da alimentação aos seus colaboradores em situações como:

- Não possuir espaço físico para a implantação de um serviço interno.
- Não pretender fazer investimentos ou destinação de espaço para essa finalidade.
- As diretrizes da empresa não contemplam a intenção de gerir um serviço próprio ou terceirizado de restaurante dentro da empresa.
- O número de colaboradores não viabiliza economicamente a produção de refeições, mesmo que haja espaço ou intenção por parte da empresa de fazer a gestão.

Esse sistema proporciona uma gestão bastante simplificada do benefício, portanto, dispensa a necessidade de uma equipe interna exclusivamente dedicada a essa finalidade. Além disso, consegue atender à grande maioria dos trabalhadores brasileiros, de pequenas a grandes empresas.

Pelo fato de a alimentação não estar sob as diretrizes e monitoramento da empresa, há mais flexibilidade e livre arbítrio do trabalhador na hora de decidir como, quando, onde e de que forma se alimentar, podendo variar de uma alimentação menos

adequada até a mais equilibrada.

A educação alimentar e o estímulo ao consumo saudável dos colaboradores que desfrutam dessa modalidade de benefício é fundamental no sentido de atender à saúde, a qualidade de vida e sua performance na vida profissional. Nesse sentido, a grande maioria das empresas operadoras de vale-refeição e alimentação faz um esforço continuado de comunicação a fim de promover uma nutrição apropriada.

Antes de iniciar a seleção de um fornecedor, o profissional de RH deve considerar o perfil de seus colaboradores de acordo com o segmento de atuação e o mercado em que a empresa esteja inserida. Essa análise é fundamental para definir o produto e serviço mais adequados, visto que cada empresa tem necessidades únicas e diversificadas, pois há atividades profissionais que demandam maior gasto energético e outras em que essa exigência é menos imperativa.

Modalidades de serviços

1. BENEFÍCIO-REFEIÇÃO

Utilização do voucher na rede de estabelecimentos credenciados que preparam e distribuem refeições, como:

- Restaurante por quilo
- Restaurante de serviço à la carte e prato executivo
- Padarias e locais que oferecem prato comercial/ prato feito
- Cadeias de fast-food

A) FATORES IMPORTANTES PARA UMA BOA CONTRATAÇÃO

O ideal é que, antes de decidir por uma empresa fornecedora de voucher, o gestor de RH ou o tomador de decisão possa visitar a região e verificar itens fundamentais como:

- Se a capilaridade da rede atende às necessidades da empresa.
- Se possui ampla rede de estabelecimentos com ofertas diversificadas para atender de maneira eficiente ao público da empresa, inclusive àqueles que apresentam preferência ou necessidades especiais, como vegetarianos ou com restrição alimentar.
- Se a rede de restaurantes atende à região da empresa para facilitar o acesso dos funcionários, sem que tenham de percorrer longas distâncias ou dispendar muito tempo para se alimentar.
- Se a empresa é envolvida com a causa da alimentação saudável, seja por meio de programas de educação alimentar para os consumidores ou da orientação aos estabelecimentos que preparam refeições. Com isso, sua empresa estimulará a oferta e o consumo saudáveis, conforme preconiza o *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

B) PREÇOS E CUSTOS

O setor de benefícios apresenta grande oferta de produtos e serviços. O gestor de RH precisa equalizar o seu orçamento e a capacidade de arcar com o investimento na alimentação dos colaboradores, ao mesmo tempo em que necessita atender às necessidades da empresa. Nesse aspecto, deve ser considerado qual valor de voucher será suficiente para fornecer um aporte adequado de alimentos aos colaboradores em estabelecimentos que ofereçam alternativas seguras e balanceadas. Para tanto, é importante conhecer o preço médio de refeição na região.

C) CUIDADOS APÓS A CONTRATAÇÃO

MAPEAMENTO DAS MELHORES ALTERNATIVAS NA REGIÃO

Com o intuito de estimular o consumo saudável, a área de RH pode encomendar, a uma consultoria especializada ou à sua área interna de saúde ou nutrição, o mapeamento das melhores alternativas de estabelecimentos conveniados localizados ao redor da empresa. Fazendo isso, além de beneficiar os colaboradores, incentivará os restaurantes a aprimorarem a sua oferta.

ACOMPANHAMENTO DA SAÚDE E SUPORTE NUTRICIONAL

A avaliação periódica do IMC (Índice de Massa Corporal), associada a dados levantados pela área médica ou fornecidas pelos planos de saúde a respeito de incidência de doenças crôni-

cas ligadas ao hábito alimentar – como dislipidemias, diabetes e problemas cardiovasculares –, fornecerá elementos para o mapeamento de grupos de risco. Recomenda-se que esses grupos sejam orientados prioritariamente sobre os desvios e medidas corretivas e preventivas, podendo, inclusive, receber estímulo ou suporte para um atendimento nutricional individual.

EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO SOBRE CONSUMO SAUDÁVEL

Para melhor direcionar os programas de orientação nutricional voltados aos colaboradores, as empresas podem solicitar à fornecedora de vale-refeição suporte em conteúdo para incentivo para garantir uma alimentação assertiva, isto é, que vá ao encontro das necessidades dos trabalhadores.

ORIENTAÇÃO AOS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

As principais empresas de benefícios do mercado que emitem cartões para uso nos restaurantes mantêm frequentes comunicações com os estabelecimentos conveniados. A recomendação é que seja dada preferência a empresas que utilizem esse canal de comunicação também para orientar os gestores dos estabelecimentos acerca da alimentação.

PESQUISA DE SATISFAÇÃO

Recomenda-se a criação de canais internos para avaliar a aprovação dos usuários em relação à rede de estabelecimentos oferecida e, também, em relação às operadoras. Em muitas empresas, há espaços específicos para a avaliação dos mais diversos procedimentos e serviços internos oferecidos ao colaborador. Esses canais também podem ser aproveitados para avaliações sobre os serviços de alimentação.

2. BENEFÍCIO-ALIMENTAÇÃO

Esse benefício permite às empresas oferecerem aos colaboradores itens da cesta básica mensal de alimentos. Dessa forma, o trabalhador passa a ter acesso a uma ampla rede credenciada de supermercados, açougues, mercearias e padarias, podendo adquirir produtos frescos e nutritivos para o preparo da sua alimentação.

Trata-se de uma estratégia para a alimentação do trabalhador nos momentos e nas refeições em que ele está fora da empresa, pois o benefício contribui na complementação de suas necessidades nutricionais diárias e, conseqüentemente, promove mais saúde e produtividade.

A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL ADEQUADA

A participação de um nutricionista na definição e orientação do melhor cardápio dos colaboradores é vital para a saúde da empresa. Somente um profissional especializado pode definir, em conjunto com o gestor de Recursos Humanos, a nutrição mais adequada e as refeições mais balanceadas .

Entretanto, nem todas as empresas podem contar com um nutricionista em seu quadro de funcionários. Nesse caso, a indicação é recorrer à consultoria independente de um profissional de nutrição que possa atuar na orientação de acordo com as necessidades de cada empresa.

V



Educação
e Incentivo



Se hoje 53,8% dos brasileiros estão com sobrepeso causado por alimentação e estilo de vida inadequados, tornou-se imperativo criar novos hábitos saudáveis, expectativas e crenças para fazer da alimentação um instrumento preventivo de saúde. Uma necessidade que demanda das empresas o papel de agentes de mudanças. E, hoje, em uma sociedade na qual o acesso à informação transformou o modo de pensar e agir do consumidor, empresas com estratégias avançadas de gestão fundamentam suas conquistas não em imposição de metas, mas na sensibilização e no engajamento dos colaboradores. Nesse contexto, a adoção de ações educativas combinadas com programas de incentivo tem se mostrado uma ferramenta poderosa para alcançar bons resultados.

A eficácia no envolvimento dos colaboradores passa necessariamente por levar informações até eles, esclarecer suas dúvidas, escutá-los e conhecer suas expectativas e crenças. Esse esforço gera melhores resultados quando encontra um forte aliado no topo da pirâmide corporativa: cada vez mais, o engajamento da alta administração e dos líderes de equipe em geral, seja no processo da comunicação, seja na adoção de uma alimentação 4.0 adequada e saudável, confere mais credibilidade e efetividade ao processo.

O processo de reeducação é uma jornada que demanda conscientização, plano de ação, acompanhamento próximo, celebração das etapas conquistadas e, principalmente, da consolidação do novo hábito. Muitas pessoas começam essa jornada, mas não chegam ao final; porém é possível trabalhar para alavancar

resultados por meio de comunicações frequentes, incentivo e reconhecimento.

Campanhas de incentivo bem estruturadas são capazes de engajar os participantes a atingirem metas ligadas à saúde em uma determinada janela de tempo. As boas práticas recomendam interação frequente com os colaboradores através de diferentes meios de comunicação, estimulando a visualização de notícias e vídeos sobre alimentação saudável, assim como a participação em aulas, palestras e demonstrações práticas de culinárias saudáveis; alavancando de forma exponencial as chances de sucesso.

O processo de reeducação é uma jornada que demanda conscientização, plano de ação, acompanhamento próximo, celebração das etapas conquistadas e, principalmente, da consolidação do novo hábito.

Também há no mercado assessorias especializadas em educar, conscientizar e motivar consumidores para a adoção de novos hábitos, como da alimentação adequada e saudável, assim como é possível encontrar uma vasta quantidade de material informativo na internet e nas mídias sociais de algumas empresas, ONG ou associações, nacionais e internacionais.

Hábitos e culturas regionais ou locais costumam interferir nos processos de comunicação e mobilização, facilitando ou di-

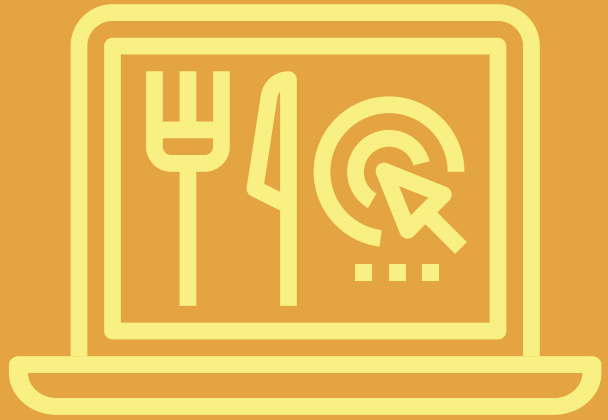
ficultando a adesão à mudança. Portanto, essas ações precisam ser pensadas, planejadas. Sobretudo, devem ser disponibilizadas de forma continuada por longos períodos, já que a mudança de hábitos é lenta e gradual. Quando o tema é tratado como um processo educacional, e não como uma campanha eventual, sua eficácia será é maior.

Ainda, as empresas podem solicitar, ou até mesmo exigir, no processo de licitação, o engajamento de todos os segmentos envolvidos – empresas terceirizadas de refeições, empresas de vouchers, restaurantes comerciais no seu entorno e fornecedores ligados à produção de alimentos.

A força dessas ações integradas certamente contribuirá de forma efetiva para agilizar os resultados tão necessários à mudança das estatísticas nacionais de obesidade, sobrepeso e doenças associadas a esses males.



VI



**Ferramentas
e Suportes
Disponíveis
na Web**



ABPASS

Idealizadora do conceito Alimentação 4.0, a associação disponibiliza em seu site informações e notícias no campo da alimentação saudável e detalhamento sobre a causa Alimentação 4.0.

<http://abpass.org>

ABBT

A associação disponibiliza anualmente em seu site a pesquisa de preços médios de refeição praticados no país, por região; uma ferramenta útil para a análise do valor do voucher.

<http://abbt.org.br>

CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS

À frente de uma campanha contra o desperdício e a favor do consumo sustentável, disponibiliza em seu site uma cartilha sobre o tema para download.

<http://cfn.org.br>

IDEC (INSTITUTO DE DEFESA DO CONSUMIDOR)

O instituto disponibiliza em seu site uma área exclusiva sobre alimentação, com dicas, notícias, informações sobre legislação e artigos opinativos, entre outros conteúdos.

<https://goo.gl/jhiXxB>

GALUNION

Consultoria especializada em foodservice

<https://galunion.com.br>

INCA (INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER)

Em seu portal, mantém uma área focada em informações, estudos, orientações e dicas relevantes sobre a relação dos alimentos e o câncer.

<https://goo.gl/NY8MNb>

LIBBRA

Consultoria especializada em foodservice

<http://libbra.net>

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Documento oficial do Ministério da Saúde, elaborado em parceria com a OPAS/OMS e a USP, está disponível para download.

<https://goo.gl/qJLhbW>

GUIA DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Versão de bolso do Guia Alimentar para a População Brasileira, traz um teste para ajudar a repensar e modificar os hábitos alimentares e uma lista com mais de 50 exemplos de porções de alimentos de um cardápio saudável. Disponível para download.

<https://goo.gl/yFWCe3>

NUTRABEM

Consultoria especializada em food service e programas de educação alimentar.

<http://nutrabem.com.br>

APP NUTRABEM

Gratuito para plataformas Androide e iPhone, auxilia o usuário a compreender o seu consumo alimentar e fazer escolhas equilibradas. Disponível em lojas virtuais de apps: Google Play e Apple Store.

OMS E OPAS

A alimentação é um dos seus pilares para a melhoria da saúde da população em geral e está em destaque no site conjunto dos dois organismos no Brasil.

<https://goo.gl/f8Y91Z>

PANELINHA

No *Panelinha*, canal da chef Rita Lobo no YouTube, a série Comida de Verdade reúne 10 vídeos-aula nos quais, junto com o professor Carlos Monteiro, coordenador do Guia Alimentar para a População Brasileira, ela aborda os princípios para garantir uma alimentação saudável.

<https://goo.gl/5ggJzn>

PAT

Para empresas interessadas no PAT, no site do programa é possível fazer a inscrição e consultar e legislação a ser cumprida, entre outros serviços.

<http://trabalho.gov.br/pat>

Expediente

Alimentação 4.0 – Guia Prático para o Mundo Corporativo foi elaborado sob a coordenação da ABPASS – Associação Brasileira de Promoção da Alimentação Saudável e Sustentável e com a parceria da ABBT – Associação Brasileira das Empresas de Benefício ao Trabalhador, ABRH-Brasil – Associação Brasileira de Recursos Humanos e Asap – Aliança para a Saúde Populacional.

Reprodução autorizada desde que citada a fonte.

ORGANIZAÇÃO E COORDENAÇÃO: Telma Anunciato

PESQUISA E PRODUÇÃO DO TEXTO: Telma Anunciato, Jessica Sandra Srour, Almir Ribeiro Neto, Luiz Edmundo Prestes Rosa, Nilce Argento, Ida Poltronieri

REVISÃO: Telma Anunciato, Jessica Sandra Srour, Almir Ribeiro Neto, Luiz Edmundo Prestes Rosa, Nilce Argento, Ida Poltronieri, Rogério Costa Vieira, Camila Pacheco, Renata Shimizu, Cristina Costa e José Carlos Lucentini

EDIÇÃO: Thais Gebrim

PROJETO GRÁFICO: Raphael Galassi

FONTES DE CONSULTA: OMS e Ministério da Saúde

ILUSTRAÇÕES: Maria Kislitsina; Gregor Cresnar; Creaticca Creative Agency; Becris; Linector; BomSymbols; Ben Davis; Yorlmar Campos; MRFA. All from the Noun Project



<http://abpass.org>



<http://abrbrasil.org.br>



<http://abbt.org.br>



<http://asapsaude.org.br>

APOIO

