

pluxee

O futuro da vida no trabalho

Trabalho híbrido, atenção à saúde mental:
o que nos espera no pós-pandemia?



Índice

Saúde mental e física do trabalhador	6
Home office durante a pandemia	15
Retorno ao trabalho presencial	24
As medidas esperadas para o retorno à empresa	28
A hora do almoço	30





Carta ao leitor

Flexibilidade e benefícios extensíveis à família: o que os trabalhadores querem agora.

O mundo mudou, e muito rapidamente. Pouco tempo depois que a pandemia de Covid-19 começou no planeta, em março de 2020, já nos víamos pensando e debatendo sobre como seria a normalidade depois que tudo passasse.

Essa qualidade de vida no pós-pandemia inclui um conceito sobre o qual pouco falávamos antes da pandemia, mas que agora virou uma expressão recorrente: **o trabalho híbrido**. Para grande parte dos brasileiros, é fácil defini-lo: trabalho híbrido é uma mescla de tudo o que existe de bom no trabalho em casa com o que há de mais vantajoso do trabalho no escritório.





Poder viver esse “melhor dos dois mundos” é o que esperam 92% dos trabalhadores de empresas brasileiras. A ponto de, se fossem trocar de emprego, a maior parte dos colaboradores diz que levaria em consideração, além do salário, do cargo e do tempo de trajeto até a empresa, políticas de flexibilidade no trabalho, que envolvem possibilidade de home office.

Isolados em casa em meio à pior crise sanitária que já viveram, os **colaboradores também perceberam a importância de poder contar com suas empresas em relação aos benefícios que elas oferecem**, como seguro saúde, vale-alimentação e vale-refeição. Esse é o segundo ponto que os trabalhadores levariam em conta para aceitar uma nova proposta de emprego.

Flexibilidade e benefícios extensíveis à família são, portanto, algumas das ferramentas mais poderosas para atrair e reter os talentos no mundo pós-pandemia.



Esses são apenas alguns dos vários dados levantados pelo estudo **O Futuro da Vida no Trabalho**, que nós trazemos para clientes, estabelecimentos credenciados e consumidores. Sim: a Pluxee é fonte de informação para o mercado, e vai abastecê-lo constantemente com estudos que trazem insumos e conteúdo para todos esses públicos, apontando tendências. Afinal, precisamos entender esse mundo em constante transformação.

Este **e-book** é resultado de um desses estudos, realizado após consulta a 600 adultos inseridos no mercado de trabalho do país todo. Desses, **52% já estão de volta aos seus locais de trabalho e 32% dos que estão em home office ainda não sabem quando voltarão para o presencial**. A pesquisa foi realizada pela Sodexo em parceria com a **Harris Interactive**, entre 11 e 21 de junho de 2021 (amostra Brasil).

No mundo todo, essa mesma pesquisa ouviu 4.800 pessoas, em oito países. Trazemos aqui os resultados do Brasil e algumas comparações com os resultados mundiais – globalmente, aliás, 68% das pessoas já voltaram a trabalhar em seus escritórios.

Aproveite todos os nossos insights e boa leitura!





A saúde mental e física do trabalhador

Sabemos todos que o hábito de praticar exercícios físicos regularmente é uma espécie de poupança que vamos fazendo para a vida – e da qual podemos retirar dividendos não só agora, mas também no futuro.

A atividade física fortalece músculos e ossos, melhora a saúde cardiovascular e reduz o risco de pelo menos 20 doenças, como gripe, diabetes, hipertensão, depressão e até câncer, entre outras.

Os benefícios da prática esportiva para a saúde mental são tão importantes quanto para a saúde física. Ela melhora nossa capacidade cognitiva, reduz níveis de ansiedade e estresse, dá mais disposição, aumenta autoestima, melhora nossa memória e nosso sono. Não é só: **o exercício regular libera endorfina e serotonina, substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar, conforto, bom humor e felicidade.**



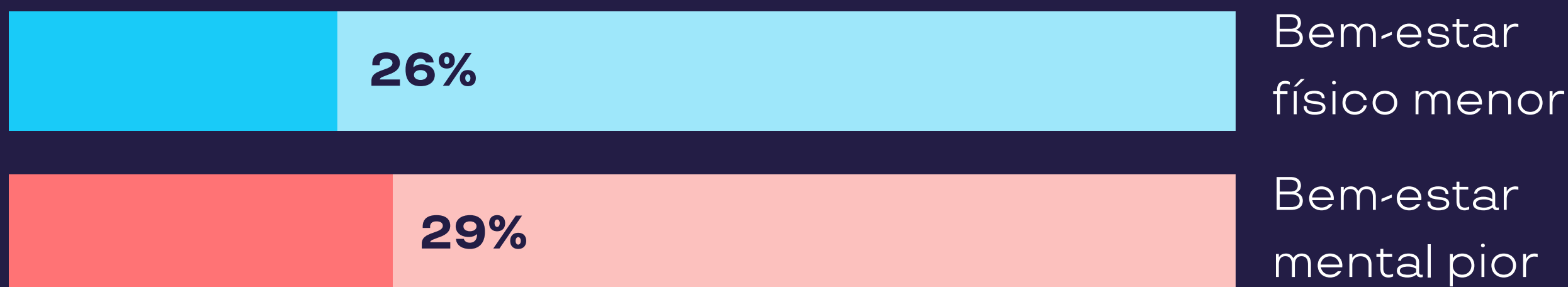


Mas, com a pandemia, a necessidade de isolamento social e as academias fechadas, muitos de nós vimos nossa rotina virar de cabeça para baixo. **O resultado? Nossa saúde física e mental foi afetada.**

De forma geral, os brasileiros se dizem mais afetados em seu bem-estar físico e mental do que os trabalhadores do restante do mundo, e estão também mais ansiosos por causa da pandemia.

Como anda a saúde física e mental dos trabalhadores?

Brasil



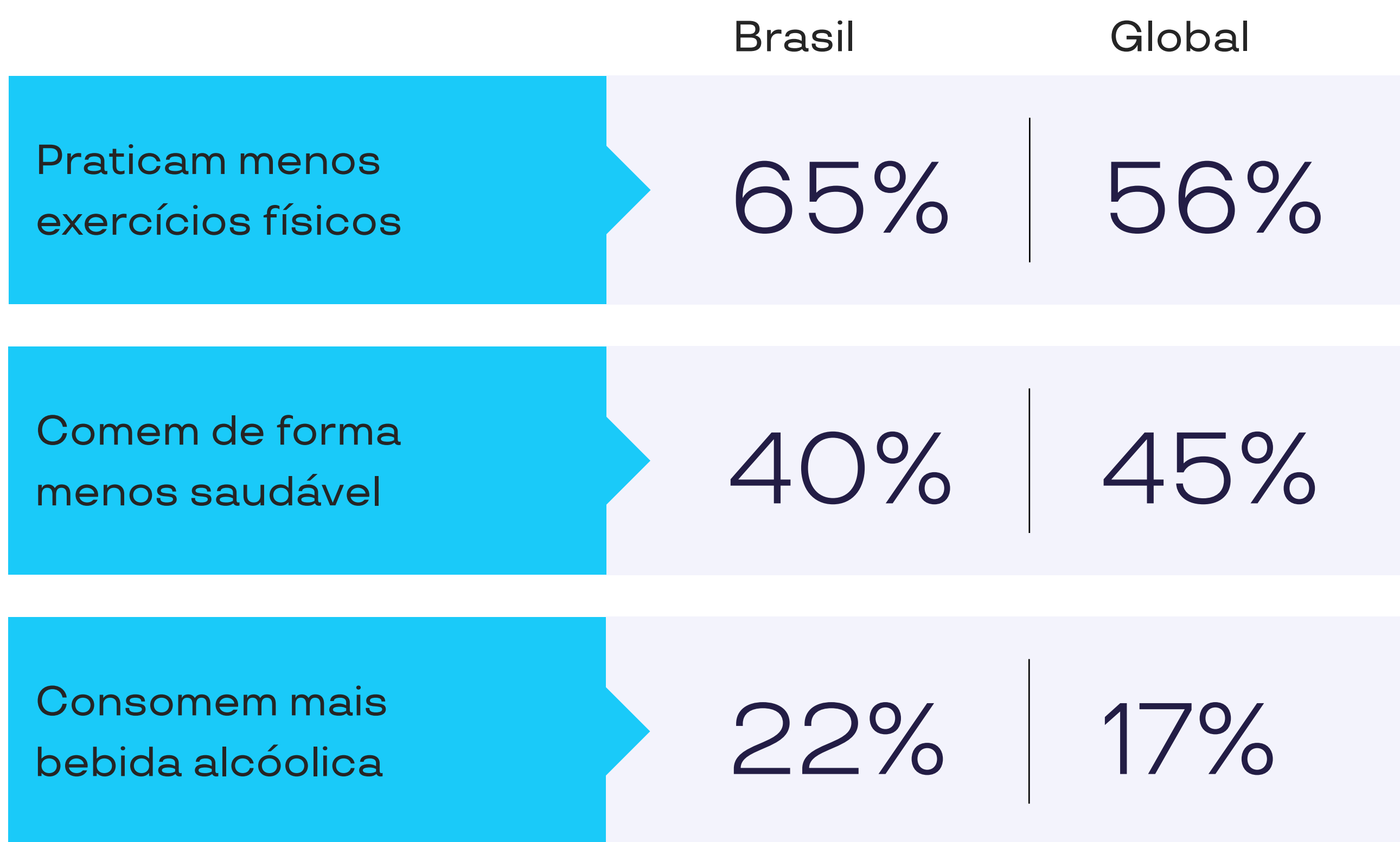
Global



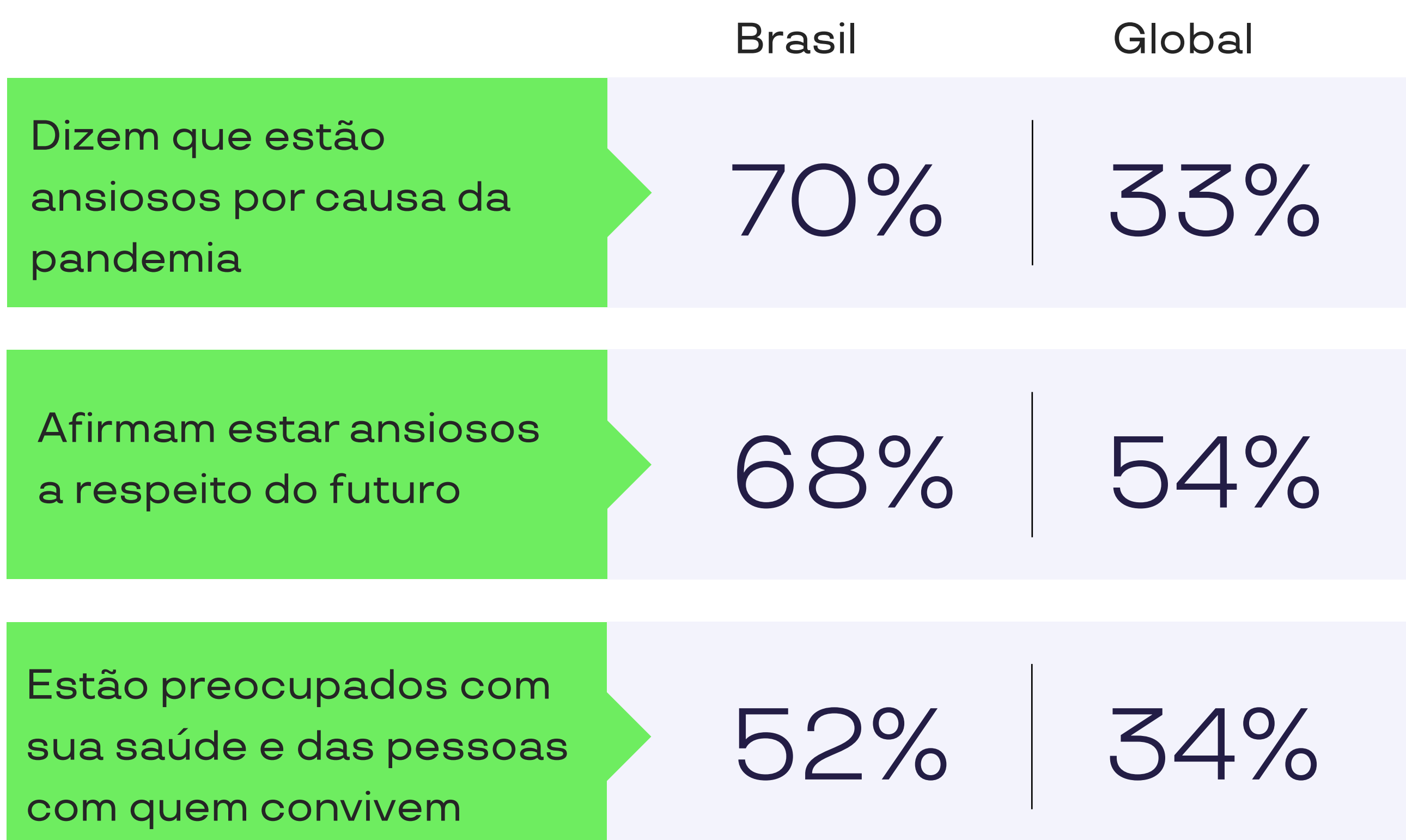


A saúde mental e física do trabalhador

Por que os trabalhadores acreditam que o bem-estar físico foi afetado?

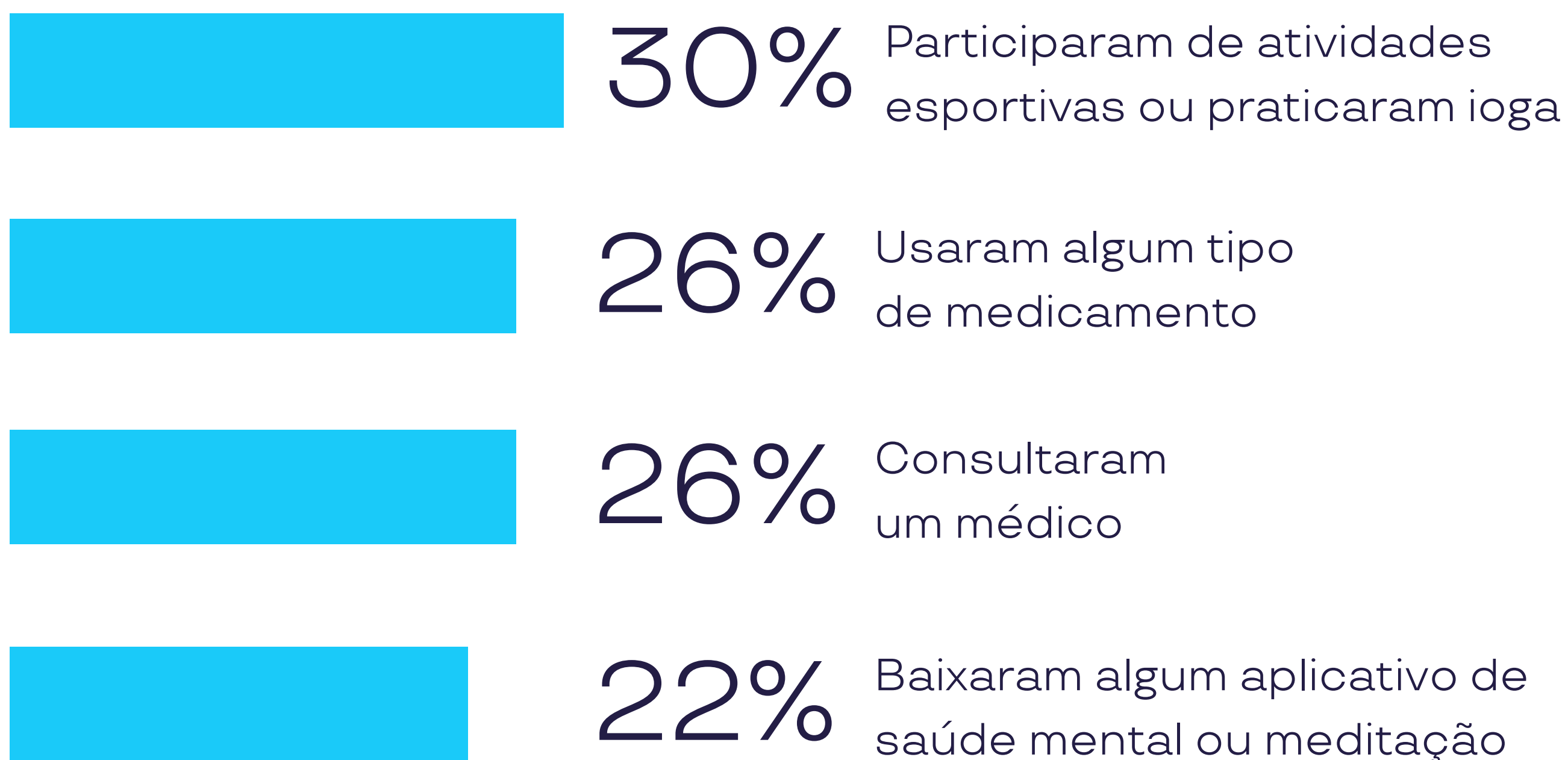


Quais as possíveis razões de o bem-estar mental ter sido afetado?





O que fizeram para tentar melhorar a saúde mental?





O desafio de manter a produtividade

Em 2020, os alemães inventaram 1200 palavras relacionadas à crise da Covid-19. Entre os recém-criados termos como **coronamüdigkeit e pandemüde**. Podemos sequer conseguir pronunciar isso, mas seu significado é universal e conhecemos bem: **“cansaço do corona” e “cansado da pandemia”**. Todos sofremos, em maior ou menor grau, de fadiga pandêmica é real.

De acordo com uma estimativa da **OMS (Organização Mundial da Saúde)** do fim do ano passado, ela atinge **60% da população mundial**. E, de alguma forma, interfere em nossas relações pessoais e profissionais. Há várias causas para isso, como o medo de contrair o vírus, de perder alguém, de ficar sem emprego, a sensação de isolamento, a saudade dos amigos e parentes, o esgotamento com o acúmulo de tarefas com o trabalho que foi para dentro de casa – **e a necessidade** de dar conta de tudo.





O que acontece então se parece com o velho dilema do ovo e da galinha: não se sabe o que vem primeiro. **O trabalho, com o excesso de reuniões e a carga horária mais extensa, nos deixa mais cansados** – e nossa exaustão com a incerteza do que acontece ao nosso redor nos faz estarmos cansados para o trabalho. Esse ciclo todo afeta, claro, nossa produtividade.

90%

O levantamento da Sodexo Insights mostra que 90% dos trabalhadores que disseram ter a saúde mental em condições piores alegaram que a produtividade foi impactada e caiu.

Nesse sentido, a empresa deve ter um papel ativo e ser o agente de transformação que proporciona qualidade de vida ao colaborador. A pesquisa da Sodexo Insights corrobora isso: aponta que **91% dos trabalhadores disseram que seria bem-vinda a ideia de receber apoio de suas empresas.**

No mundo todo, menos pessoas alegaram que a produtividade sofreu impactos: **77%. E 80%** esperam que suas empresas os apoiem com soluções.

Mas que benefícios eles gostariam de receber no Brasil?

1º

Seguro saúde

2º

Possibilidade de trabalhar de casa um ou dois dias por semana

3º

Vouchers de refeições subsidiadas, cartão ou app



Como está a percepção dos trabalhadores em relação ao apoio das empresas?

25%

Não recebem equipamentos ou ferramentas necessárias para trabalhar de casa

27%

Não têm programas de bem-estar

30%

Dizem não receber suporte de programas de saúde mental

31%

Não têm benefícios ou programas de recompensa

33%

Não têm subsídios para a compra de alimentos quando em home office

35%

Não têm serviços de saúde ou de atividade física quando estão trabalhando de casa

37%

Não têm serviços de creche para os filhos

39%

Não contam com subsídio de refeições prontas quando em home office



Como atrair e reter talentos?

O conceito de **experiência do funcionário, também chamado de EX**, está cada vez mais presente no vocabulário do RH da empresa que quer atrair e reter os melhores talentos do mercado. Essa estratégia contempla como seus colaboradores se sentem no local de trabalho e como a empresa comunica e aplica seus valores. A ideia **é que, no trabalho, o funcionário tenha uma experiência enriquecedora** – e que isso influencie suas iniciativas em relação aos resultados do negócio.

Mas e de agora em diante, o que é importante para atrair e reter talentos? Foi essa a pergunta que nós, em parceria com a Harris Interactive, fizemos aos **600 brasileiros ouvidos para este report**. A resposta passa por benefícios que se estendem aos familiares.

Se fossem trocar de trabalho, além de salário, cargo e tempo de trajeto, o que mais seria importante?

1º

Políticas flexíveis (de jornada, de dias, de localidade)

2º

Os benefícios (seguro de saúde, creche, vale-alimentação e refeição)

3º

Serviços de suporte ao colaborador (saúde e bem-estar, por exemplo)



Como oferecer o que o colaborador quer?

Para manter e reter os melhores talentos do mercado, as empresas precisam proporcionar a eles uma boa experiência. E políticas de flexibilização de horário, assim como benefícios corporativos, são essenciais para isso. **Nesse sentido, a Pluxee tem uma série de soluções:**



Boa alimentação

Para uma alimentação saudável com refeições prontas ou produtos in natura para quem prefere preparar suas próprias refeições – **vale-refeição e vale-alimentação.**



Mente sã

Orientação psicológica, financeira, jurídica e social para os colaboradores da empresa.



Corpo são

Para estimular a prática de atividades físicas presenciais ou online oferecidas por mais de **50 mil academias credenciadas – Gympass.**



Trabalho em casa

O nosso cartão multibenefícios tem, entre suas carteiras digitais, a funcionalidade auxílio-home office, para tornar o trabalho remoto mais apropriado e confortável.



Acompanhamento médico

A Pluxee é também uma corretora que identifica o **plano de saúde ideal** para os clientes, com o melhor custo-benefício – **Bem-Estar e Saúde.**



Home office durante a pandemia

Desde que a pandemia de Covid-19 foi declarada, em março de 2020, boa parte das empresas adotou o sistema de trabalho remoto.

No Brasil, 63% dos trabalhadores ficaram em casa por pelo menos 15 meses. Em meados de junho, 28% ainda permaneciam assim. Globalmente, 48% das pessoas ficaram trabalhando de casa na pandemia, ou uma a cada duas. Quando este levantamento foi feito, apenas 13% permaneciam assim – ou uma em cada oito.

Sim, fazer home office envolve uma série de desafios, e dividir o tempo com o cuidado com os filhos e com as tarefas domésticas eram alguns deles.

Os impactos do home office para os trabalhadores:



Melhora no bem-estar social: **33%**



Melhora no bem-estar físico: **35%**



Sentimento de solidão ou isolamento: **37%**



Melhora na produtividade: **52%**



Trabalho mais bem-feito: **53%**



Ambiente melhor do que no trabalho: **67%**



Sentimento de maior engajamento: **83%**



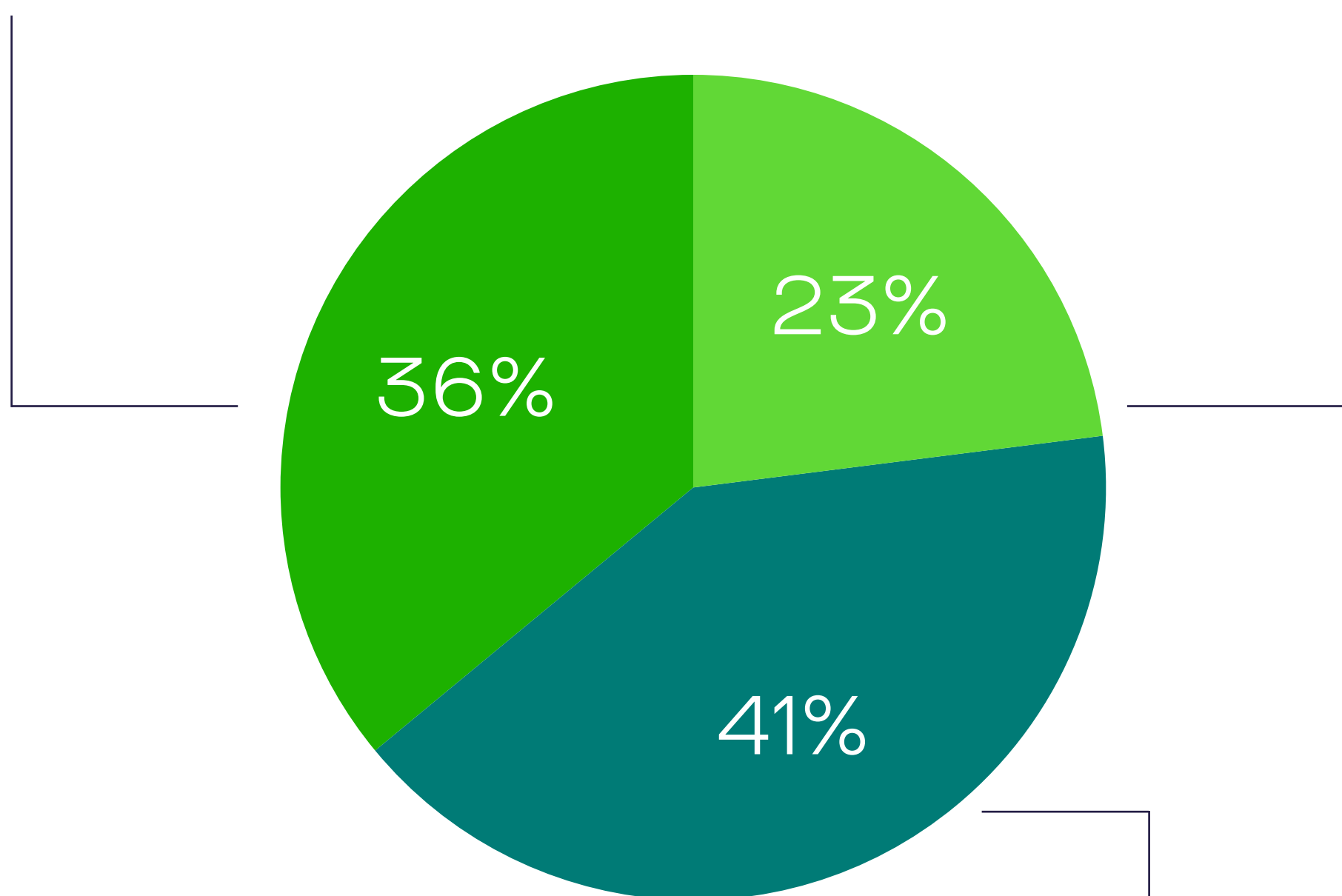
Em casa, as condições não são sempre ideais:

41% - Gerentes

46% - 45 a 54 anos

30% - Menos de 25 anos

33% - Cargos não gerenciais



Trabalham em um local qualquer da casa (como a mesa de jantar)

Têm um escritório ou quarto próprio

Trabalham em uma área própria (não em um cômodo separado)

47% - Gerentes

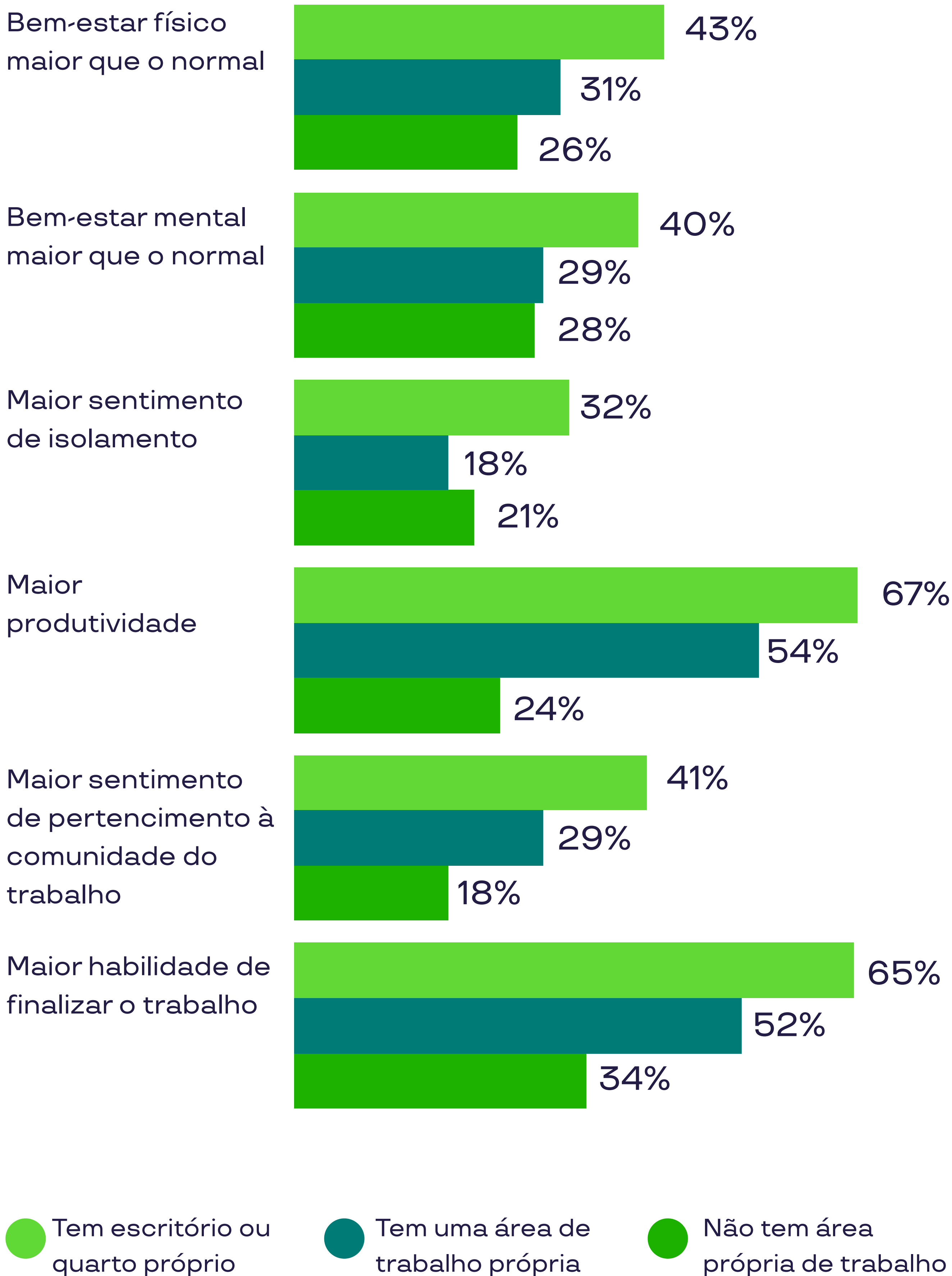
50% - Diretores ou superiores

51% - 55 anos ou mais





Como os locais em que trabalham afetam o seu desempenho?





Suporte ao trabalhador remoto

Nem todos os colaboradores receberam de suas empresas suporte para o home office, como subsídio à internet, soluções ergonômicas ou subsídio de refeições. **Entre os entrevistados, 38% não haviam recebido nada da empresa (para 12%, a organização havia previsto algo, mas não implementado ainda).** Para os 62% que obtiveram algum tipo de suporte, o índice de engajamento foi de 89% (contra 73% dos demais).

O que manteria o trabalhador remoto engajado e motivado?

- Benefícios médicos e de saúde: **92%**
- Acesso a consultas médicas virtuais: **88%**
- Programas de recompensa, como cartões-presente: **87%**
- Serviços de entrega de comida para reuniões virtuais: **85%**

Em quais serviços os trabalhadores têm interesse quando estão remotos?

- Delivery de material de escritório: **87%**
- Estação de trabalho ergonômica: **78%**
- Entrega de comida (almoço e lanches): **74%**



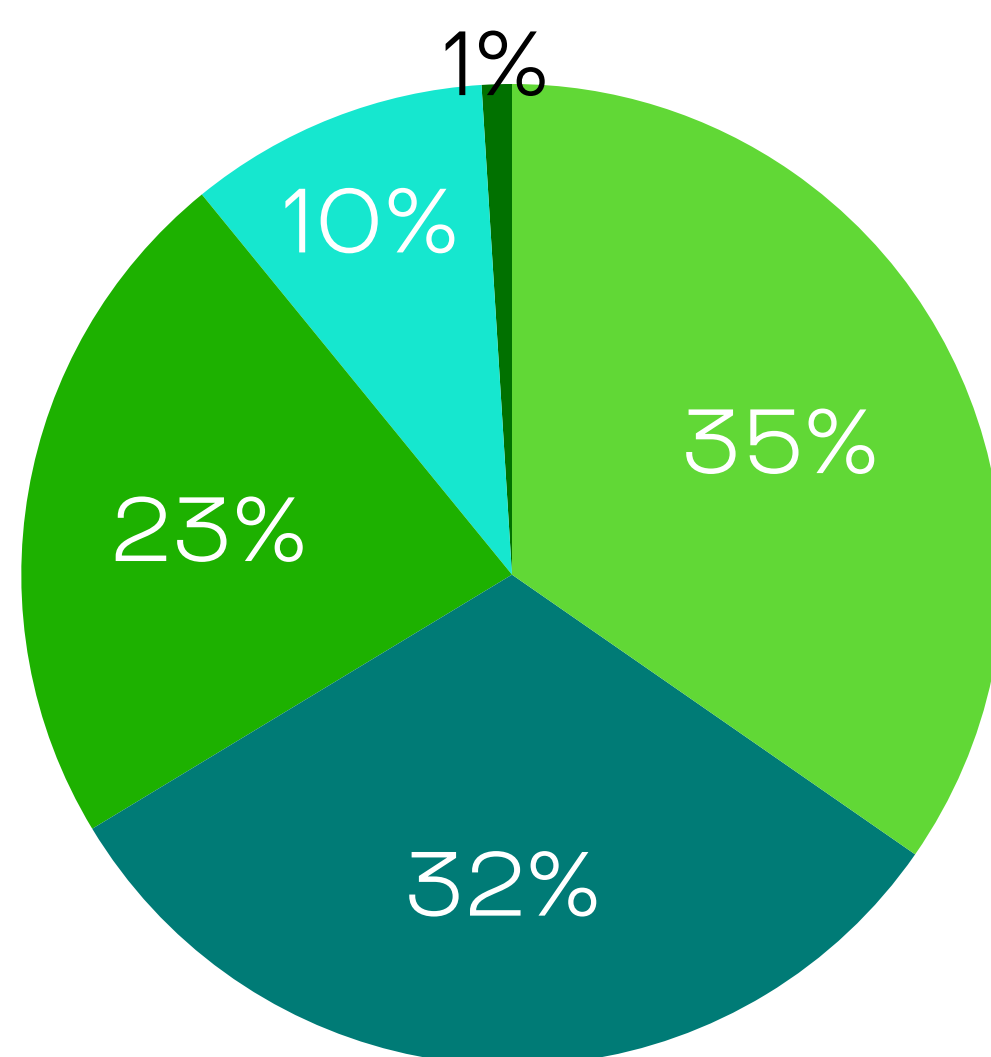
Sentimento de pertencimento e o home office

Um dos maiores desafios de gestores e líderes no sistema de trabalho remoto é despertar no colaborador o sentimento de pertencimento à companhia. O nosso estudo mostra que, nesse sentido, as opiniões estão divididas.

Quando questionados em que medida se sentem parte da comunidade do seu local de trabalho quando trabalham em casa, **32% afirmaram que mais do que o normal, enquanto 29% acreditam que menos do que o que estavam acostumados**. Já quando perguntados até que ponto tinham sensação de isolamento ou solidão quando trabalham em casa, **37% disseram que mais do que o normal, enquanto 24% afirmaram que esse sentimento aparecia menos do que o habitual**.

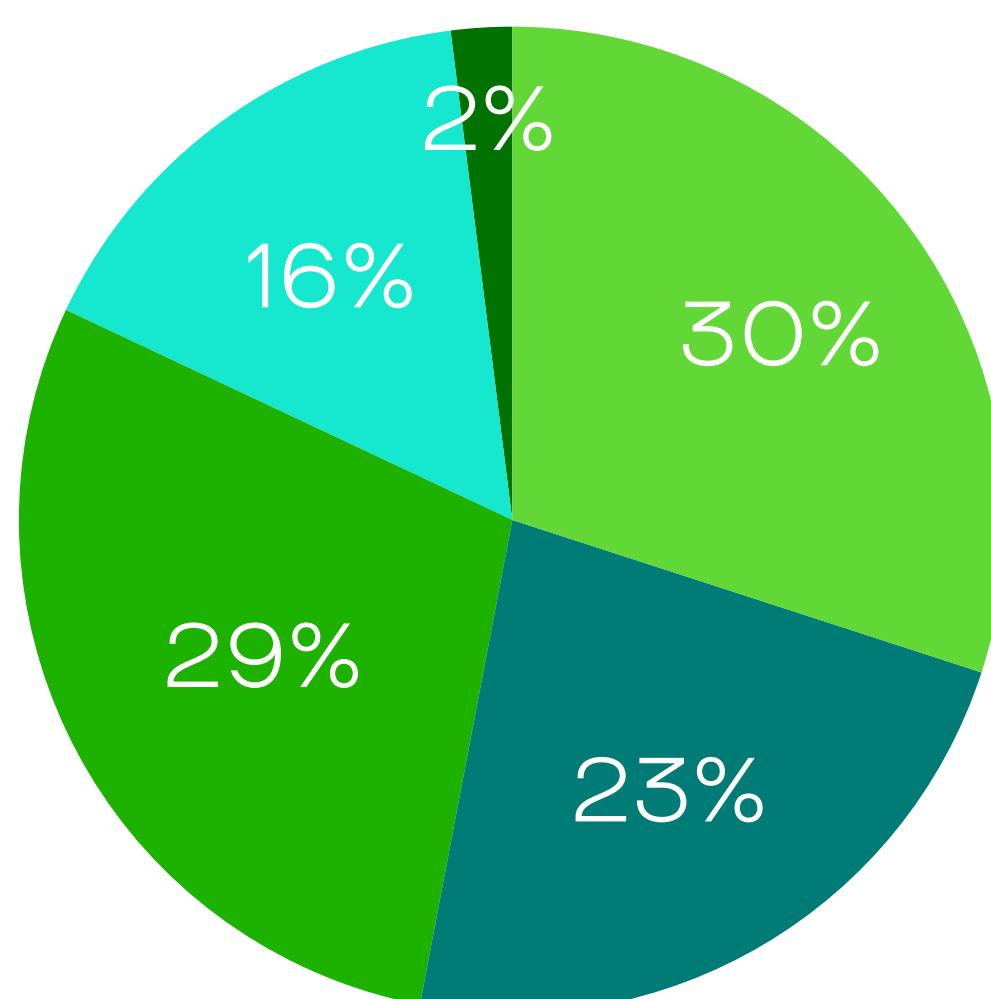
Como classificam o ambiente de trabalho de casa comparado com o escritório?

- Bom/melhor
- Muito bom/muito melhor
- Nem pior nem melhor
- Ruim/Pior
- Muito ruim/muito pior



Como avaliam a capacidade de realizar o trabalho com o mesmo padrão de um local de trabalho?

- Muito maior que o normal
- Um pouco maior que o normal
- Normal (da mesma forma)
- Um pouco menor que o normal
- Muito menor que o normal





As vantagens e desvantagens do trabalho remoto

92%

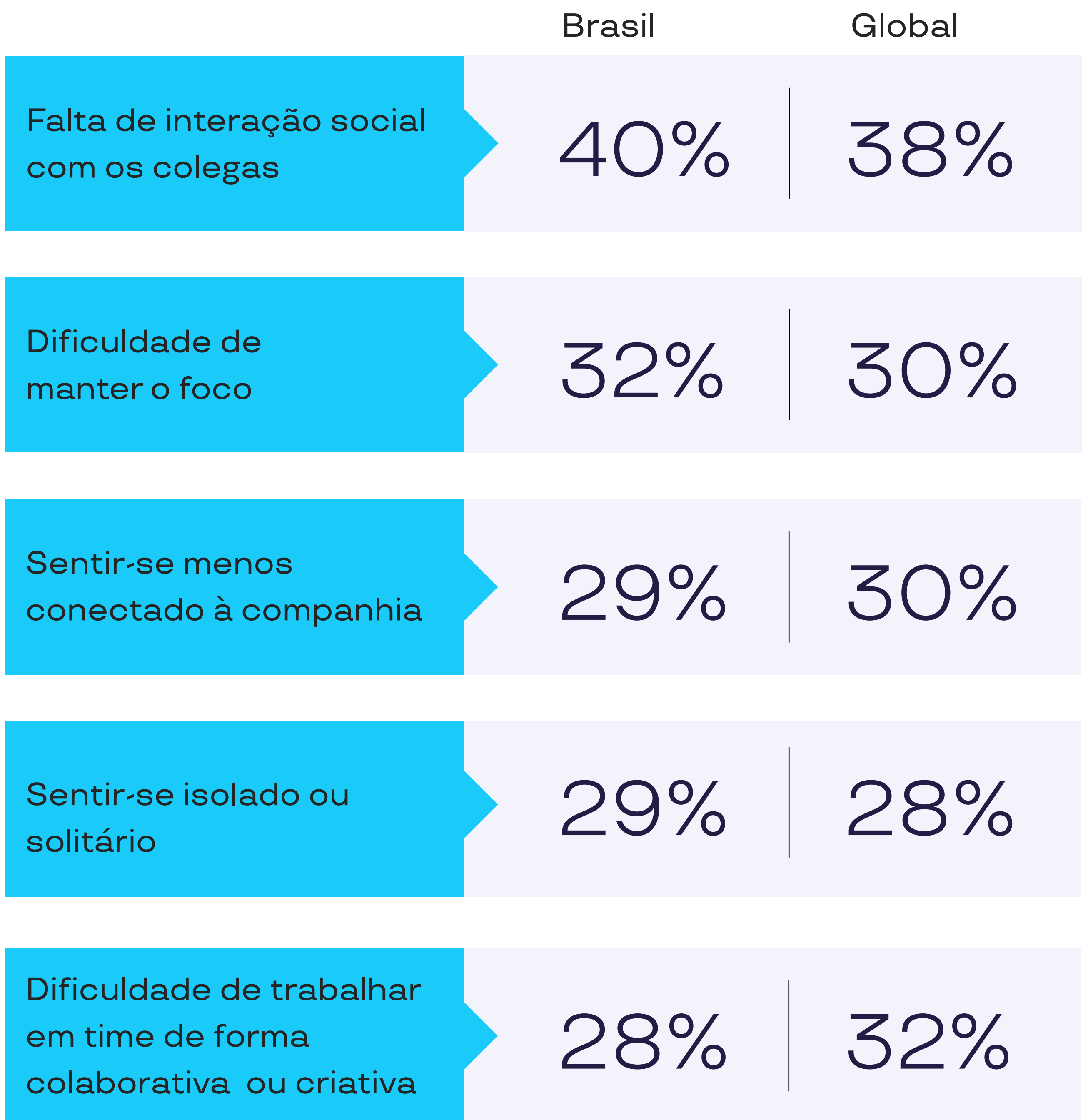
Entre os **600 trabalhadores brasileiros** ouvidos pelo estudo, **92%** querem continuar trabalhando remotamente. No mundo, 81% dos trabalhadores querem poder fazer home office.

Quais os maiores benefícios de se trabalhar de casa?

	Brasil	Global
Evitar transporte público	55%	38%
Sentir-se mais seguro	50%	31%
Menos estresse, menos cansaço	49%	36%
Não perder tempo no trajeto e ter mais tempo para a família, tarefas domésticas ou para si	45%	42%
Comer mais saudavelmente	45%	25%

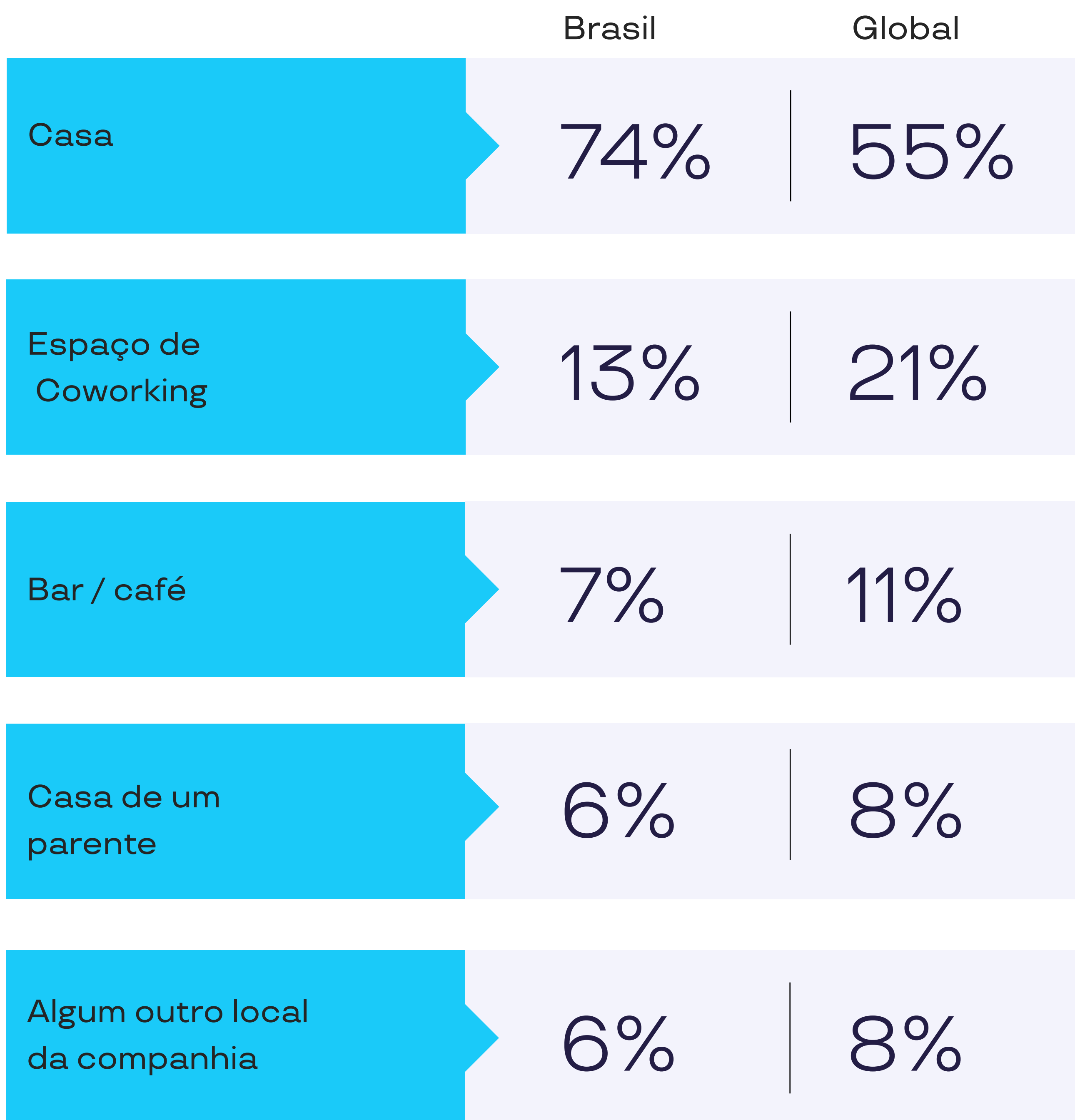


Quais são as principais desvantagens de trabalhar em casa?

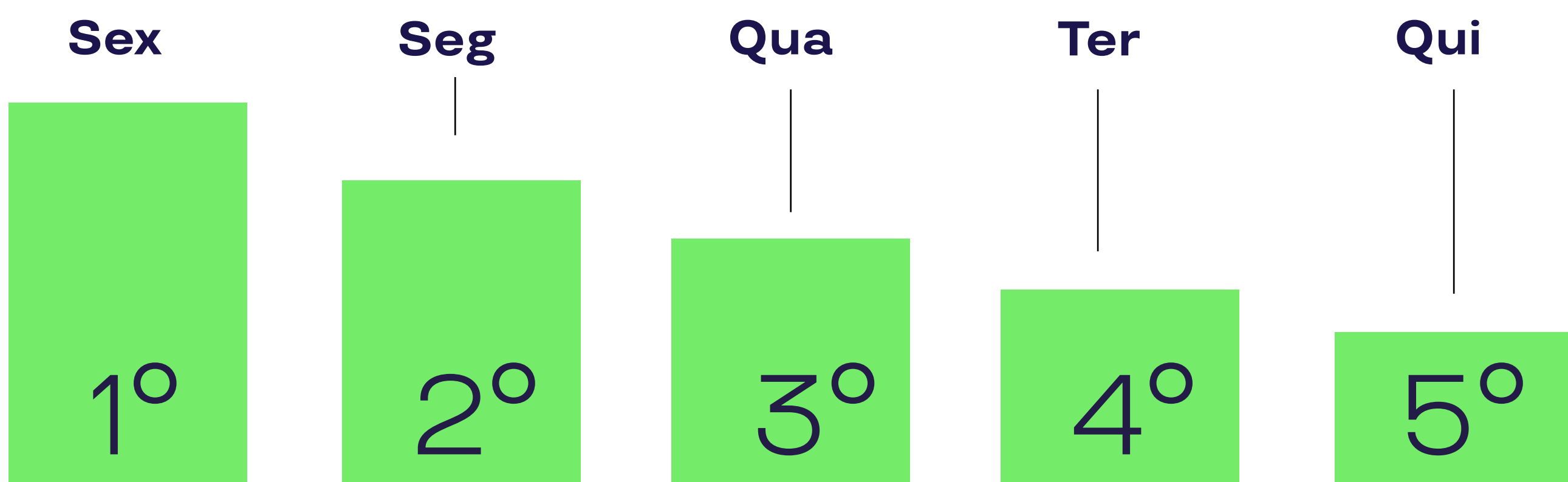




Os locais de preferência para o trabalho remoto



Quais dias da semana são os preferidos para o trabalho remoto?





O apoio ao funcionário remoto

O trabalho remoto, antes da pandemia, já era apontado como **uma tendência no mundo todo**. Aqui no país, a Reforma Trabalhista de 2017 já havia regulamentado o teletrabalho, por exemplo. No entanto, com a Covid-19, o modelo teve que ser colocado à prova imediatamente – em grande parte dos casos, sem planejamento algum.

Segundo mostram os resultados deste estudo encomendado por nós, **a experiência contínua é muito importante para os trabalhadores domiciliares**, que estão interessados em serviços que melhorem sua experiência. Veja:

- Delivery de suprimentos de escritório **87%**
- Recolha e entrega de itens entre sua casa e o trabalho **85%**
- Estações de trabalho ergonômicas **78%**
- Delivery de comida (almoço e lanches) **74%**

Como oferecer o que o colaborador quer?

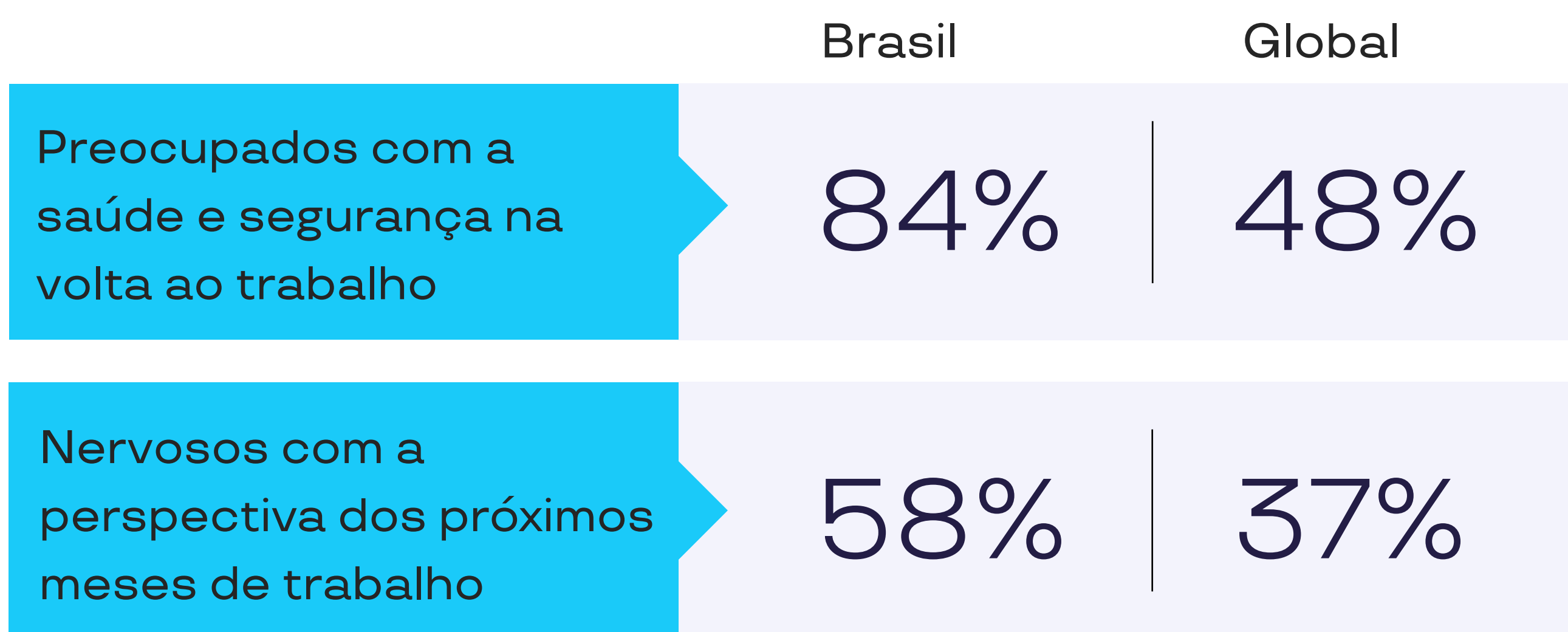
A Pluxee tem inúmeras soluções para melhorar a qualidade de vida de quem trabalha remotamente ou em sistema híbrido:

- **Bem-estar e Saúde**
A Pluxee tem o combo que cabe no bolso da sua empresa e melhora a vida do seu time.
- **Vale-presente** (para reconhecer o colaborador em ocasiões especiais), **Vale-refeição** e **Auxílio-Home Office** são excelentes ferramentas de retenção de talento e de engajamento.
- **Serviço de Apoio ao Colaborador** e **Auxílio-Home Office** são produtos que fazem a diferença para a sensação de bem-estar e melhora de produtividade do trabalhador remoto ou em sistema híbrido.

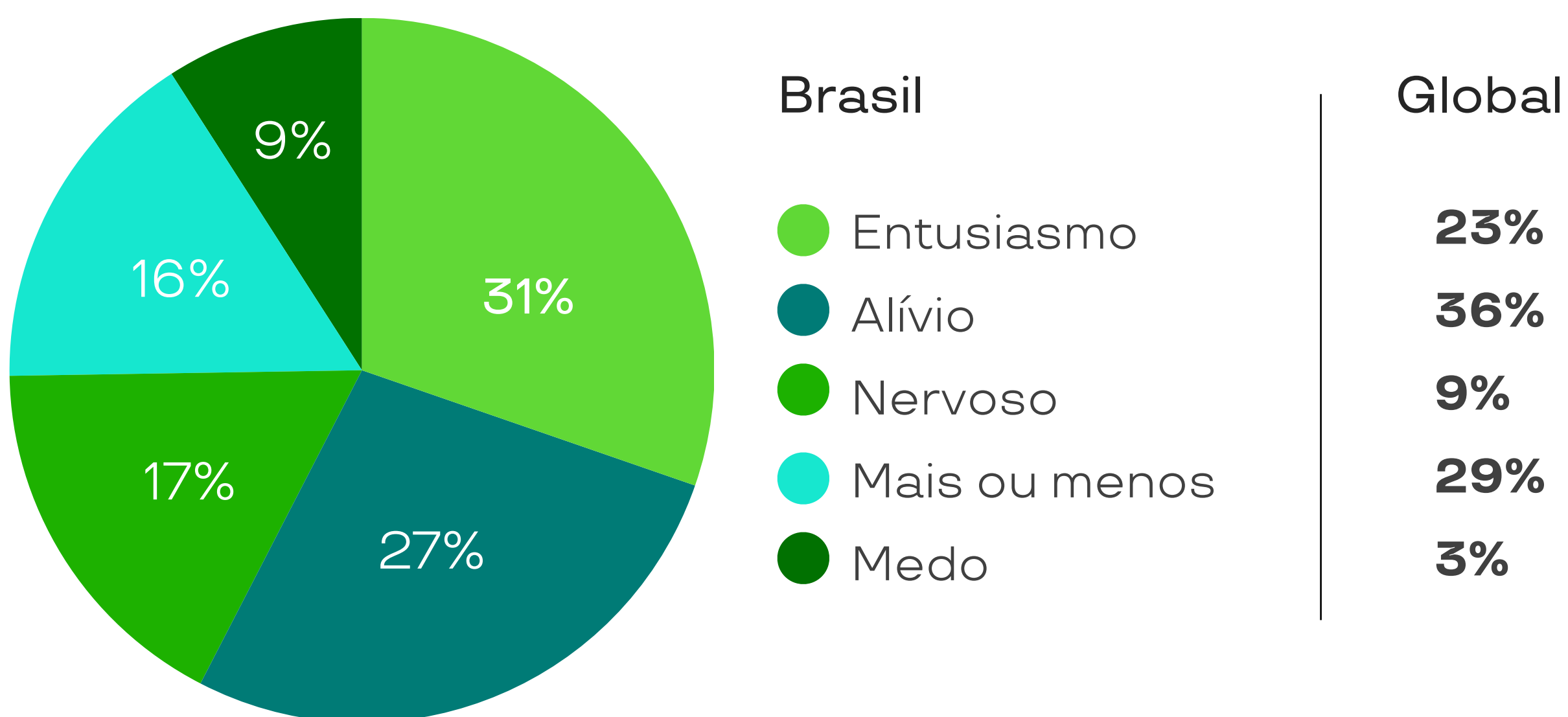


Retorno ao trabalho presencial

Aos poucos, com a provável retomada, **várias empresas estão adotando o sistema de trabalho híbrido**, que mescla alguns dias no escritório com o home office. Mas os trabalhadores **brasileiros não estão se sentindo totalmente seguros** ainda para voltar à rotina normal, alegando níveis de preocupação muito maiores do que a média mundial.



Qual o sentimento geral sobre o fato/a perspectiva de retornar aos arranjos normais de trabalho?



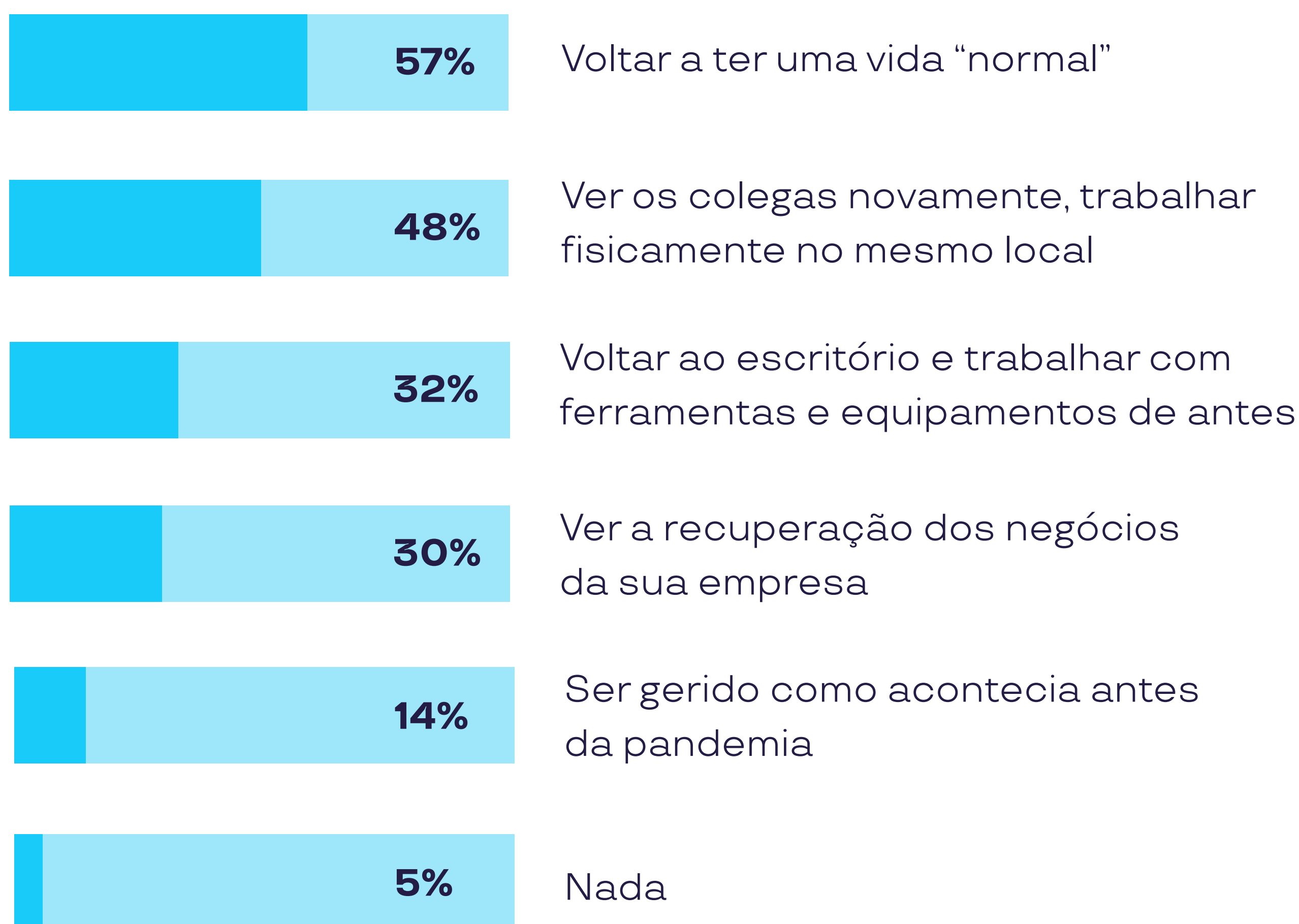


Esperanças e preocupações sobre a volta ao trabalho

Os sentimentos em relação ao retorno ao trabalho oscilam.

Ao mesmo tempo em que os colaboradores das empresas sentem um certo receio por causa dos riscos à saúde, eles também estão ansiosos para sentir um pouco aquele antigo sabor da normalidade.

O que te deixa feliz?



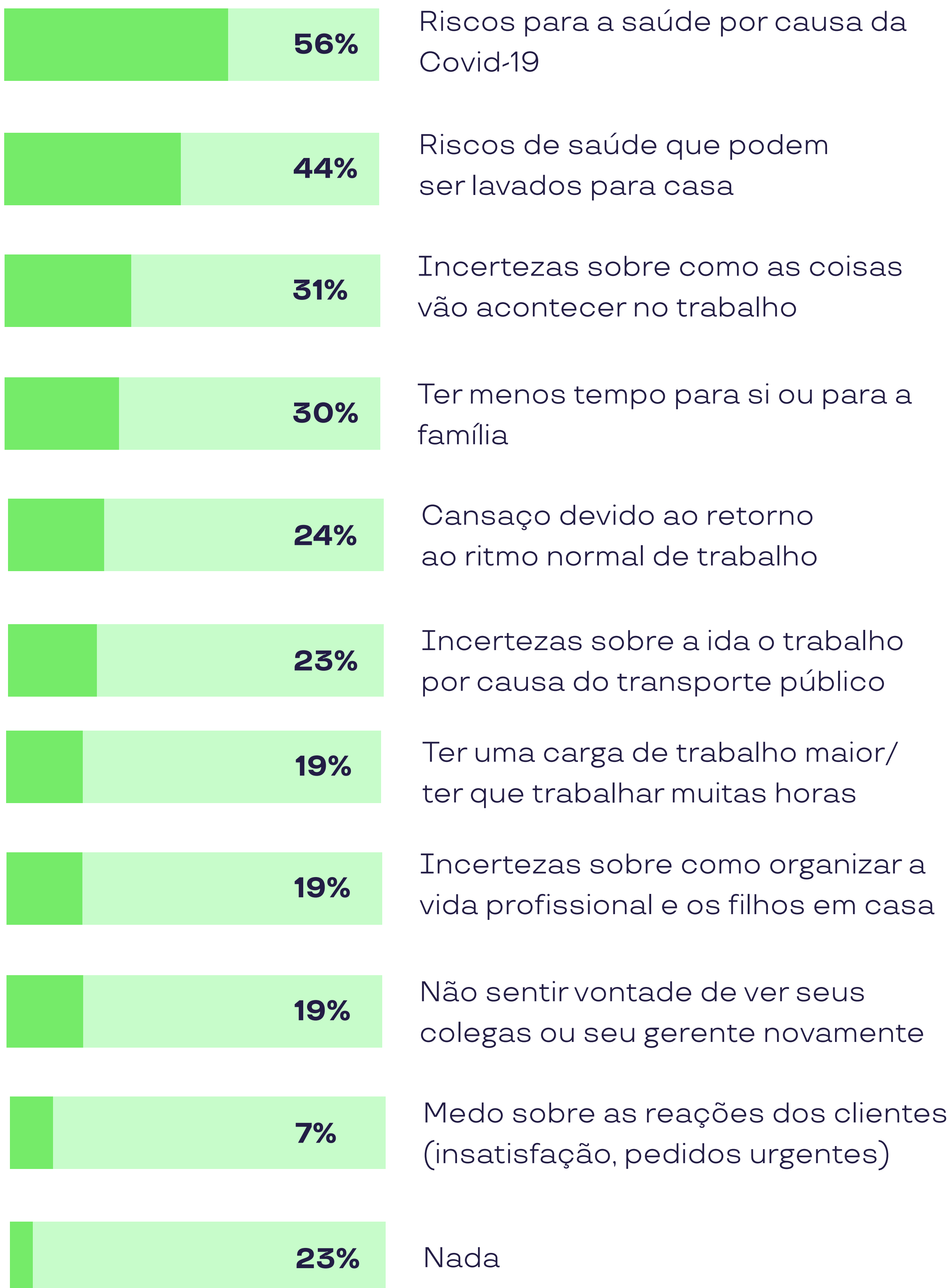
81%

Entre os que já voltaram ao trabalho presencial, **81%** classificaram o retorno como uma boa experiência.



O que te deixa preocupado?

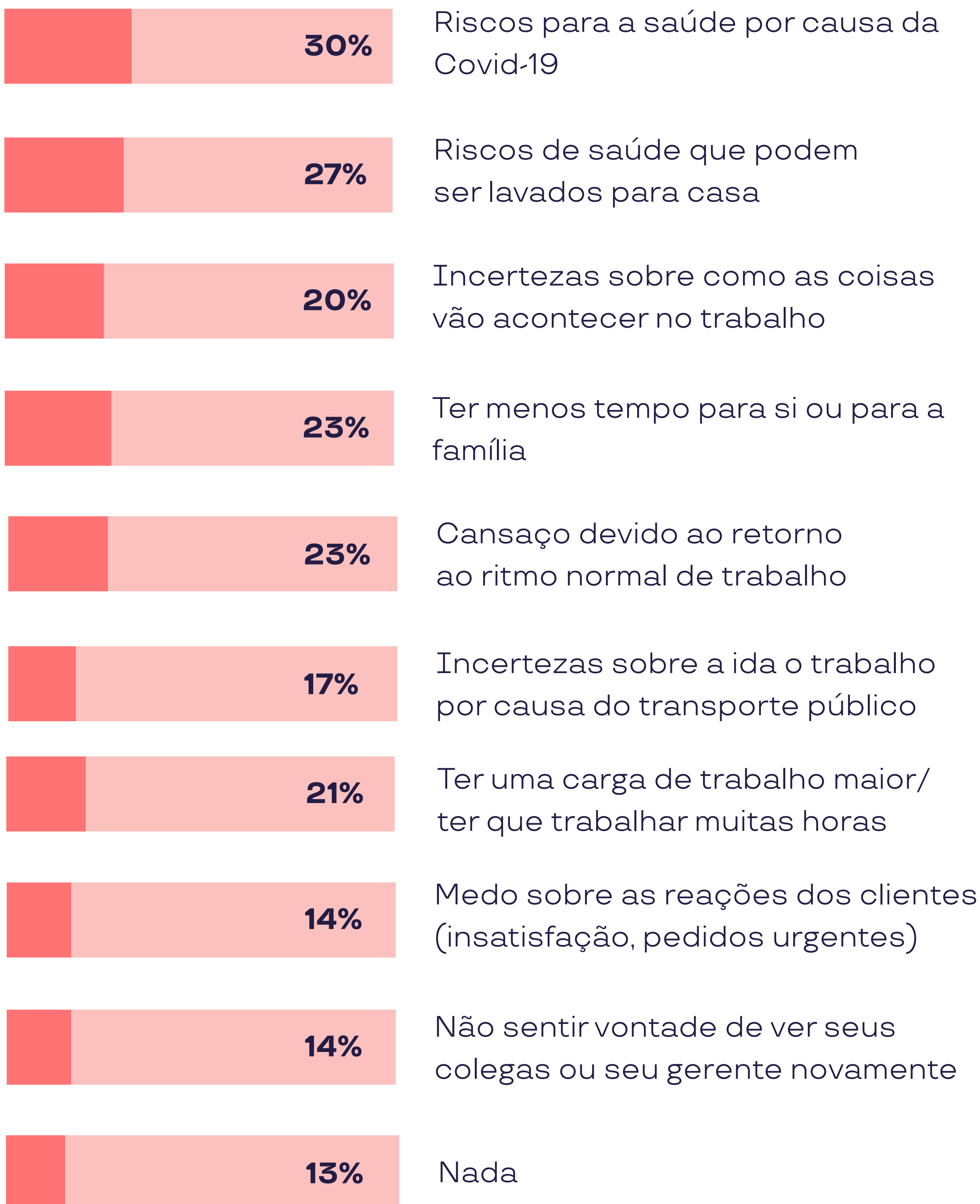
Brasil





O que te deixa preocupado?

Global





As medidas esperadas para o retorno à empresa

Entre as medidas de segurança no local de trabalho, **mais de 70% dos colaboradores das empresas acham essenciais as relacionadas à higiene**, como limpar as áreas comuns várias vezes ao dia e profundamente higienizada ao menos uma vez por dia, o uso de máscaras, a presença de álcool em gel em vários locais, a verificação do estado de saúde do funcionário na entrada do prédio, regras de distanciamento físico, toalhas descartáveis ou secadores de mãos nos banheiros e reorganização do espaço de trabalho e da área comum para permitir o distanciamento físico.

E na hora do almoço, o que é importante para que as pessoas se sintam seguras?

98% Higienização das superfícies após cada refeição

98% Distanciamento físico e funcionários de máscara

97% Dispenser com álcool em gel

97% Não ter alimentos expostos/bufê

95% Opção de grab & go ou de delivery de comida

94% Pagamento sem contato



Mais expectativa

A pandemia alterou a expectativa que os funcionários têm em relação aos empregadores nas seguintes áreas:

57%

Qualidade interna do ar

52%

Proteção do meio ambiente

51%

Gestão responsável dos resíduos

43%

Diversidade e inclusão

43%

Combate à discriminação



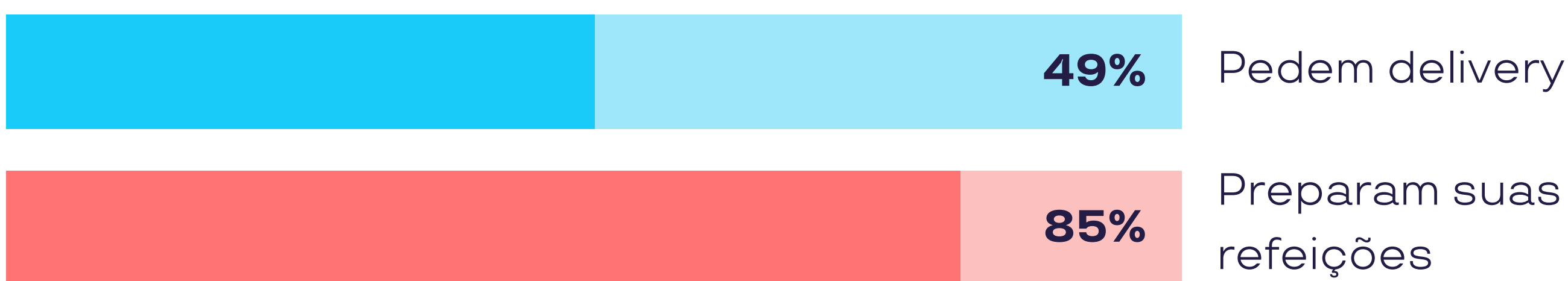


A hora do almoço

Benefício garantido por lei, por meio do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), os cartões alimentação e refeição representam um incremento na renda do funcionário da empresa – **cerca de 80% dos trabalhadores que os recebem ganham até 5 salários mínimos.**

Os créditos contribuem na compra de gêneros alimentícios, como verduras, frutas e legumes (no caso do vale-alimentação), ou de refeições prontas em restaurantes, bares e lanchonetes (no caso do vale-refeição), que melhoram a qualidade do que o profissional consome.

A pesquisa da Pluxee mostra que **85% das pessoas que trabalham de casa preparam suas refeições e 49% pedem delivery.**



Top 5 de quem está em home office

1. O sabor da comida
2. O preço da refeição/descontos
3. A velocidade de entrega ou do serviço
4. Quanto a comida é saudável (por exemplo, orgânica)
5. Ter embalagem sustentável

Top 5 de quem está de volta ao escritório

1. O preço da refeição/descontos
2. O sabor da comida
3. A velocidade de entrega ou do serviço
4. A conveniência (por exemplo pedido on-line, entrega, take-away)
5. Tamanho da porção e segurança (por exemplo sem contato)



53% dos trabalhadores presenciais planejam frequentar o refeitório com a mesma frequência que antes da pandemia.

Parte significativa (**71%**) quer levar comida de casa, principalmente por questões de saúde e segurança, e **43%** planejam pedir a refeição por delivery.

Quem quer levar comida de casa está fazendo isso por quê?

1. Preocupação com a saúde/segurança no refeitório: **68%**
2. Refeitório muito barulhento e lotado: **47%**
3. Comer no refeitório demora muito: **32%**
4. Seleção diária muito limitada, não há novos itens suficientes no menu: **26%**
5. Os preços são muito altos: **25%**

Tempo de almoço

	No trabalho	No home office
até 15 min	23%	13%
16 a 30 min	30%	24%
31 a 59 min	10%	16%
1 hora	26%	31%
> 1 hora	11%	17%
Duração média global	43 min	52 min



Como oferecer o que o colaborador quer?

Benefícios como os cartões alimentação e refeição ajudam o colaborador a ser mais saudável, na medida em que a prevenção de doenças e ocorrências de saúde no trabalho está ligada à qualidade de sua alimentação e de sua vida do profissional.

As empresas podem contar com uma série de soluções da Pluxee para ofertar aos seus colaboradores benefícios que melhoram sua experiência na hora do almoço e o ajudam a se alimentar melhor e focar no que realmente importa.



Vale-alimentação:

aceito em supermercados, mercearias e hortifruti em todo o Brasil, o cartão é uma boa opção para quem quer preparar suas refeições em casa e levá-las para o escritório.



Vale-refeição:

usado por 1 milhão de brasileiros e regulamentado pelo Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), o cartão funciona também com a tecnologia sem contato.





Conclusão

A pandemia de Covid-19, ao acelerar transformações que já estavam acontecendo gradualmente, mudou muita coisa em nossa sociedade – **e nossa forma de trabalhar foi uma delas**. Ao enviar muitos de nós para trabalhar de casa da noite para o dia, provocou disrupções em nossa própria forma de pensar e ruiu conceitos que pareciam escritos em pedra, como o de que nossa produtividade cairia ou de que não daríamos conta.

Agora, **com a retomada que se mostra cada vez mais real, descobrimos que trabalhar de casa não é apenas possível como é também algo que queremos**. Deu tão certo que os profissionais querem ter a possibilidade de escolher de onde querem exercer seus ofícios: de preferência, se puderem mesclar alguns dias no home office com outros do escritório. **E as empresas têm agora a responsabilidade de serem agentes da transformação**.

Para atrair e reter os melhores talentos do mercado e para que eles produzam, sejam criativos e tenham qualidade de vida no trabalho, **as companhias devem oferecer não só boas oportunidades, mas também os melhores benefícios. Benefícios que transformem a experiência dos colaboradores**.

É isso que eles esperam.





Bora construir o futuro do trabalho juntos?

A Pluxee é líder global em benefícios para funcionários e engajamento, que abre um mundo de oportunidades para todas as pessoas. Nós entregamos mais de 250 produtos inovadores em 31 países, com uma rede afiliada global de 1,7 milhões de estabelecimentos para garantir que seus colaboradores aproveitem mais do que realmente importa.

Interessado? Vem com a gente!

Peça um contato

