

Saúde mental: a alimentação importa

Entenda de quais formas a dieta influencia diretamente o bem-estar e, por consequência, o desempenho no trabalho. Saiba como apoiar a sua equipe!



Índice

Saúde mental e alimentação	3
Números no Brasil	4
Por que a alimentação está associada ao bem-estar?	5
Efeitos da alimentação na saúde mental	6
Nutrientes que fazem bem para o corpo e para a mente	8
Alimentos que influenciam o bem-estar	11
RH como promotor da boa alimentação	12
Benefícios corporativos e o programa de bem-estar	17





Saúde mental e alimentação

Essas duas esferas estão completamente interligadas. Como? Pense bem: **os alimentos fornecem nutrientes que fazem o nosso cérebro funcionar melhor**. E mais: ajudam a regular o nosso **humor e a nossa disposição**. Nesse sentido, quando **deixamos de comer bem**, podemos ter **consequências que afetam o nosso bem-estar**.

Quando isso acontece, a vida pessoal e a profissional ficam comprometidas. É comum haver sintomas específicos, como **quedas na disposição e na produtividade**. Em contrapartida, **o absenteísmo e o presenteísmo sobem**.

Esse cenário faz do **RH um elemento fundamental** no sentido de identificar possíveis problemas, oferecer soluções e, sobretudo, promover a importância de uma alimentação saudável. Afinal, **conscientizar é a melhor maneira de evitar consequências negativas**.

E aí, vamos juntos nessa jornada de nutrição e bem-estar? Vem com a gente nesse conteúdo do Programa Viver Bem - Nutrição em Foco!





Números no Brasil: como está o cenário atual?

52%

dos brasileiros acreditam que a **saúde mental** é um dos principais problemas que **afetam o bem-estar** da população.

O Brasil tem o **4º pior índice de saúde mental do mundo**, superando apenas os cenários percebidos na África do Sul, Reino Unido e Uzbequistão.

O Brasil é o **país mais ansioso do mundo**.



4 em cada 10 brasileiros disseram que já tiveram **problemas de saúde relacionados à má alimentação**.

Em contrapartida, **78% afirmaram que comem frutas, legumes e verduras** com frequência.

Fonte: [Ipsos](#), [Sapiens Lab](#), [Organização Mundial da Saúde \(OMS\)](#), [Opinion Box](#)





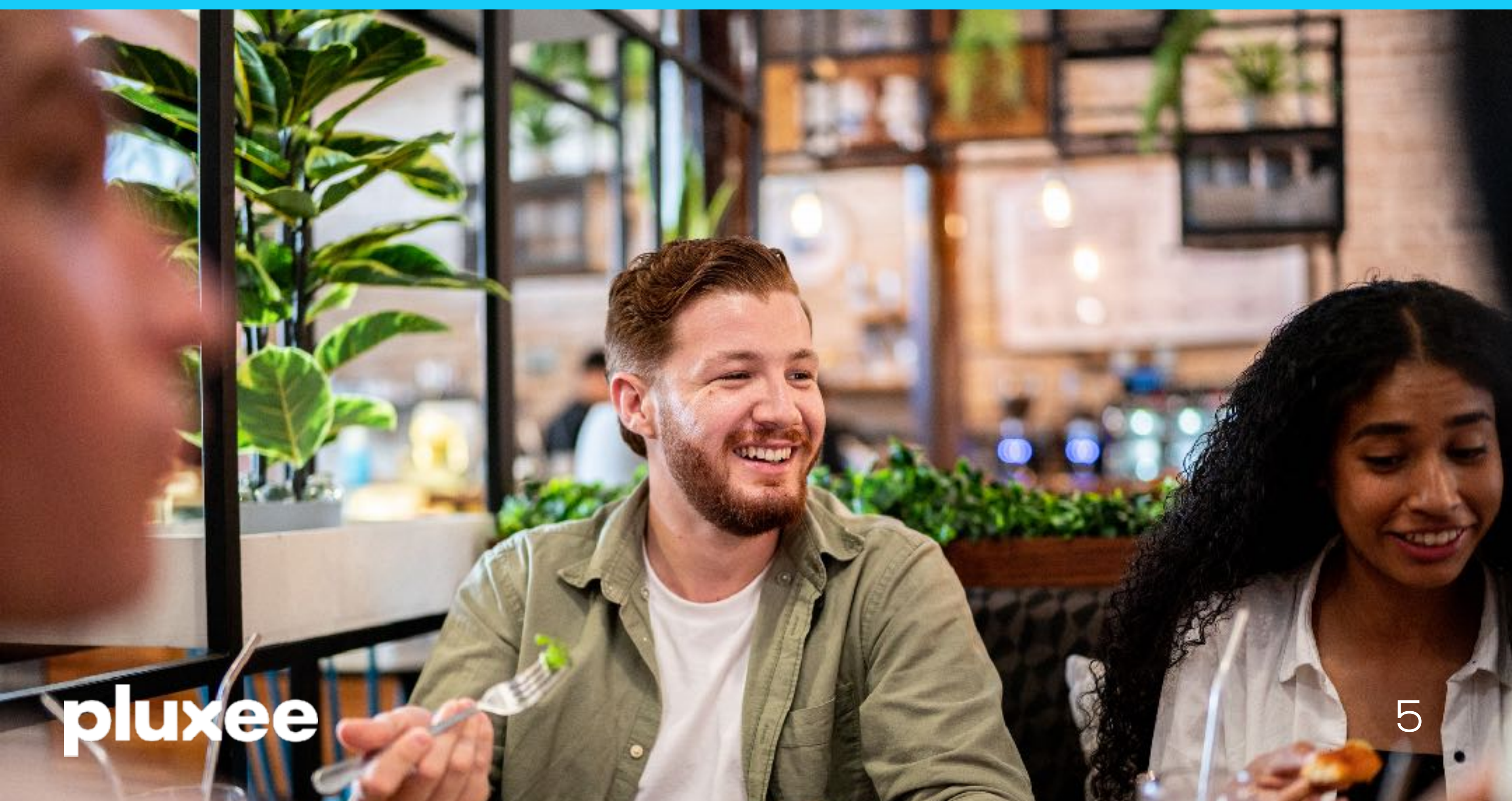
Por que a alimentação está associada ao bem-estar?



O que a gente come afeta diretamente como a gente se sente. Uma boa alimentação funciona como um carinho no cérebro: melhora o humor, dá energia e ajuda a manter a mente tranquila. Tudo isso devido aos nutrientes encontrados nos alimentos."

Soraia Batista

Nutricionista da Pluxee Brasil.



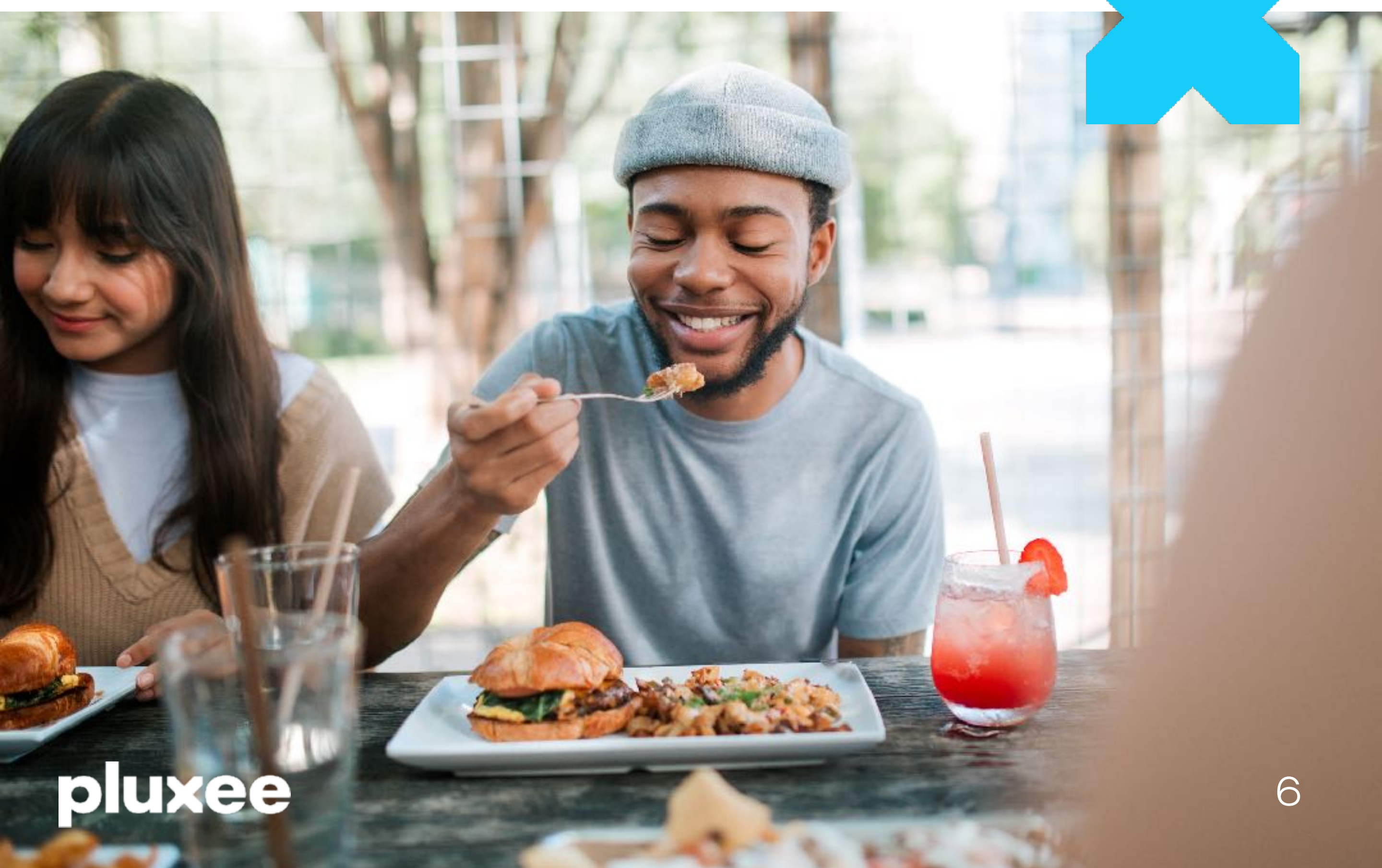


Como o que comemos afeta a saúde mental?

A nutricionista Soraia explica que “**quando comemos bem, nosso corpo produz o que costumamos chamar de hormônios da felicidade.** A serotonina é um exemplo. Já uma alimentação pobre nutricionalmente pode desencadear malefícios, como **desregular o humor, o bem-estar e a produtividade**”, destaca.

O nosso prato também impacta o **intestino**, conhecido como “um **segundo cérebro**”. A rede de células nervosas que reveste o trato digestivo é composta por 100 milhões de neurônios, de acordo com a [Universidade de British Columbia](#). E mais: a **massa de tecido que envolve o intestino é capaz de produzir 30 neurotransmissores diferentes.** Esse volume equivale a 95% da produção de serotonina. “Se o intestino está bem, a gente também fica”, comenta Soraia.

Claro que, para funcionar bem, esse sistema precisa de uma **alimentação equilibrada**, rica em fibras e outros elementos fundamentais. Olha só como o prato diz muito sobre o nosso corpo e sobre a nossa saúde mental!





Caso a alimentação não esteja adequada em quantidade e qualidade, a chance das pessoas ficarem mais cansadas, improdutivas, com dificuldade de se concentrar e estressadas, é muito maior."

Soraia Batista

Nutricionista da Pluxee Brasil.



Mas e, então, quais os nutrientes que fazem bem para o corpo e para a mente?

Soraia diz que uma alimentação equilibrada é essencial para o bem-estar. Ela destaca alguns nutrientes que podem fazer a diferença no dia a dia.

- **Ômega-3:** é benéfico para o cérebro e para o coração. **Pode ser encontrado em:** peixes, linhaça, chia, abacate, nozes, espinafre, amêndoas e couve, entre outros.
- **Vitaminas do complexo B:** favorecem o bom-humor. **Podem ser encontradas em:** leite, aveia, cereais integrais, brócolis, peixes, ovos, fígado, cereais, tomate e ovo, entre outros.
- **Magnésio:** relaxa o corpo e a mente, ótimo para acalmar os nervos. **Pode ser encontrado em:** nozes, sementes, grãos integrais, legumes, vegetais de folhas verdes (como couve ou brócolis), leite, iogurte e alimentos fortificados.



- **Vitamina D:** a famosa vitamina do sol, que deixa a gente animado sempre. **Pode ser encontrada em:** leite e derivados, fígado, gema de ovo, cogumelos, ostras, alimentos fortificados, óleos de peixes, atum, sardinha e salmão, entre outros.
- **Triptofano:** é o segredinho para produzir serotonina e se sentir bem. **Pode ser encontrado em:** peito de frango, leite e derivados, ovo, abacate, atum, soja, feijão, sementes de abóbora ou girassol, amendoim, damasco, cacau e derivados.
- Por fim, mas não menos importante, **beba bastante água!** Ela é essencial para o bom funcionamento de todo o organismo. HIDRATE-SE!

Fontes: [Veja Saúde \(2\)](#) e [Associação Paulista de Medicina](#).





Alguns alimentos específicos ajudam a promover a sensação de bem-estar. É o caso do chocolate amargo, peixes gordurosos, oleaginosas, frutas cítricas e banana. Isso não quer dizer que aquele chocolate ao leite que você ama não pode ser consumido quando não estiver se sentindo bem. O segredo está no equilíbrio e não usar a comida como refúgio para lidar com tristeza, frustração e até mesmo felicidade."

Soraia Batista

Nutricionista da Pluxee Brasil.



Alimentos que influenciam o bem-estar

De acordo com Soraia, alguns são essenciais para **regular o humor e nos deixar com mais disposição**. Ela nos conta, abaixo, o segredo do sucesso de uma alimentação com foco no bem-estar.

Peixes ricos em ômega-3

Podem ser comparados a uma “terapia” da natureza.

Alimentos integrais

Mantêm a energia estável e o bom humor.

Vegetais verdes escuros

São aliados do cérebro e do bem-estar.

Probióticos

Fazem o intestino feliz, e isso reflete no humor.

Vitamina D

Sem ela, a gente fica meio pra baixo e cansado.

Ácido fólico

Ajuda o cérebro a trabalhar direitinho. Sua falta pode aumentar o risco de tristeza

Magnésio

A falta dele pode trazer ansiedade e irritabilidade.



RH como promotor da boa alimentação

Todos esses pontos apresentados pela nossa nutricionista Soraia deixam bem claro que o prato influencia a vida das pessoas - e isso se reflete no dia a dia de trabalho. Claro que ter **colaboradores bem dispostos é uma forma de turbinar a produtividade**, mas o mais importante nessa história toda é garantir que todos **estejam felizes e satisfeitos**.

Quando isso acontece, é um ganha-ganha! Daí a importância de promover essa mensagem junto ao time. Mas por onde começar? **Crie um programa com foco em nutrição e bem-estar**.

Esse tipo de iniciativa reúne uma série de ações que estimulam a conscientização, a reeducação alimentar e o monitoramento da saúde. Você pode iniciar esse planejamento pensando em atividades referentes a esses três pilares:

1 Conscientização

Comunicação interna:

campanhas promovendo a importância de cuidar da alimentação, com materiais informativos (exemplos: e-books, infográficos, vídeos, newsletters e e-mails, entre outros).



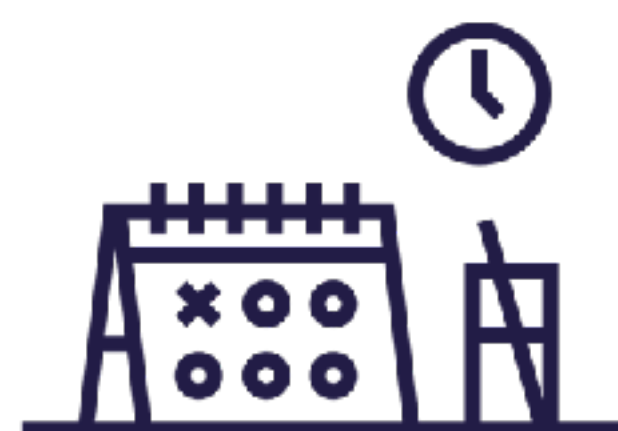
Troca de ideias:

palestras, workshops e rodas de conversa sobre o tema. Convide especialistas para falar, trazer experiências e propor dinâmicas interessantes.



Calendário especial:

faça um calendário das datas comemorativas relacionadas à saúde e aproveite para fazer ações especiais.



Ações de voluntariado e responsabilidade social:

organize eventos para promover a saúde coletiva, envolvendo voluntários, uma boa maneira de integrar diferentes setores da companhia.

Benefícios corporativos:

faça ações para estimular uma boa gestão dos benefícios voltados à alimentação, mostrando que são ferramentas imprescindíveis para garantir a compra de itens saudáveis e diversos.



Exercícios físicos:

quando associada à prática de atividades, a dieta nutritiva dá ainda mais frutos! Por isso, mostre para o seu time que mexer o corpo é fundamental. Promova ações de corrida ou outro esporte, por exemplo. É uma boa maneira de integrar as pessoas e multiplicar a mensagem.

Saúde financeira:

problemas relacionados ao dinheiro podem tirar o sono das pessoas. Considere oferecer cursos de gestão e/ou suporte para os colaboradores e suas famílias.





2

Reeducação Alimentar

Apoio:

disponibilize, se possível, nutricionistas para que possam fazer uma avaliação e um acompanhamento dos colaboradores.



Foco também na saúde mental:

ofereça suporte psicológico para a sua equipe. Uma dieta desregulada pode estar associada a questões ligadas a essa esfera.

Espaço especial:

crie um local agradável para que as pessoas possam fazer lanches saudáveis no meio do dia.





3

Monitoramento da saúde

Nutricionistas:

além da avaliação, vale ter profissionais que possam fazer esse acompanhamento frequente.



Bem-estar:

benefícios corporativos com foco na saúde e no bem-estar fazem a diferença! Permitem que as pessoas foquem nesses dois aspectos tão importantes, sem a necessidade de gastarem mais com isso (o que tende a ser um impedimento no dia a dia).

Liderança humanizada:

a gestão deve ter um olhar atento e cuidadoso para as pessoas, o que ajudará a detectar se alguma está enfrentando problemas. Por exemplo: um profissional que faltou muitas vezes nos últimos meses. Esse cenário pode indicar que tal colaborador tenha alguma falta de nutriente ou uma questão ligada à saúde mental. Quando há conversas francas e sinceras entre líderes e time, as chances de identificar o problema são maiores.





Tecnologia como apoio:

considere contratar aplicativos e/ou plataformas que ajudam a monitorar indicadores importantes.

Escuta ativa:

faça pesquisas regulares para entender como está o bem-estar individual e coletivo. O problema pode ser algo que está acontecendo na empresa - e é seu papel identificar isso.



A empresa pode ser uma grande parceira da saúde mental, incentivando hábitos saudáveis, oferecendo soluções e criando um ambiente que valoriza o bem-estar."

Soraia Batista

Nutricionista da Pluxee Brasil.



Como os benefícios corporativos podem apoiar o seu programa de bem-estar?

Eles são grandes aliados! A começar pelos relacionados à alimentação, como o [vale-refeição](#) e o [vale-alimentação](#). São opções que **dão autonomia e liberdade de escolha**. As pessoas podem comprar o que desejarem sem comprometer os gastos, desde que façam uma boa gestão do recurso (você também pode orientar isso!).

Há também as opções voltadas à saúde e bem-estar, que permitem fazer uma gestão dos indicadores de saúde. Esse acompanhamento é fundamental - ajuda a detectar e a prevenir problemas.

Outros benefícios que são grandes parceiros são aqueles utilizados nas academias. O **estímulo ao exercício físico é imprescindível para a saúde mental** - ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, além de fazer para o corpo de modo geral.

Uma boa opção para garantir tudo isso ao seu time é **apostar nos multibenefícios!** É o caso do [Pluxee Multi](#), um cartão que possibilita ao time escolher onde gastar os benefícios que recebem (com exceção do vale-alimentação e do vale-refeição, que seguem as regras do [Programa de Alimentação do Trabalhador](#) - PAT).

E aí, bora atualizar os benefícios do seu time?



Extra: quer saber quais são todas as regras do PAT?

Veja os nossos conteúdos especiais:

- [Guia sobre a Nova Portaria do PAT](#)
- [Como a Pluxee ajuda a melhorar a alimentação dos trabalhadores](#)
- [Por que atualizar o valor do benefício da equipe?](#)



Comer bem é cuidar do corpo e da mente ao mesmo tempo. A alimentação saudável regula hormônios, dá energia e ajuda a manter o bom humor, além de acalmar a mente e prevenir aquele estresse."

Soraia Batista

Nutricionista da Pluxee Brasil.

pluxee

O prato diz muito sobre as pessoas. Vamos juntos fortalecer essa mensagem?

Conte com a Pluxee! Nossos benefícios corporativos têm foco no que realmente importa: o bem-estar do time.

Peça um contato para conhecer melhor o nosso portfólio.

Mais conteúdo em:

www.pluxee.com.br/blog

