

Saiba como incentivar hábitos saudáveis nos colaboradores

A preocupação com a qualidade de vida e a saúde dos colaboradores deve fazer parte da rotina corporativa e da equipe de RH. Nesse sentido, incentivar hábitos saudáveis pode ajudar muito!

Como esse tema é abordado na sua empresa? É imprescindível dar atenção ao bem-estar dos profissionais e estimular boas práticas para que eles tenham mais disposição para o trabalho. Continue a leitura para saber mais sobre o assunto!

Por que a empresa deve incentivar hábitos saudáveis

Adotar estratégias para estimular a vida saudável contribui para a [saúde](#) e qualidade de vida dos trabalhadores e à produtividade da equipe.

Pessoas que não se alimentam corretamente e exageram no fast-food, não praticam atividades físicas, fumam, entre outros comportamentos, se tornam mais suscetíveis a doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto.

Além de afetar a vida pessoal, no ambiente corporativo esses problemas podem resultar em atrasos e faltas no trabalho, desmotivação e estresse, por exemplo. Diante disso, é importante que a empresa aplique campanhas e estratégias para incentivar hábitos saudáveis.

Dicas para incentivar hábitos saudáveis nos colaboradores

Há diversas medidas que podem ser adotadas para alcançar esse objetivo. Contudo, é preciso avaliar a realidade da empresa, orçamento e características do quadro de funcionários para definir o melhor plano.

Elabore campanhas sobre o tema

Campanhas são uma das principais formas para incentivar hábitos saudáveis. É possível realizar campanhas temáticas, como Outubro Rosa e Novembro Azul, além de outras ações para abordar temas como alimentação saudável, prática de atividades físicas, alongamento, entre outras ideias.

As campanhas podem ser realizadas com o apoio de ferramentas de comunicação como cartazes espalhados pela empresa, vídeos, e-mail marketing, postagem na rede social corporativa, eventos e palestras sobre o tema.

Ofereça opções de lanches saudáveis

Muitas companhias contam com área para café e máquina de snack com chocolate, salgadinhos e refrigerante, por exemplo. Isso acontece na sua empresa?

Esses lanches rápidos nem sempre são saudáveis e nutritivos, por isso, uma forma de contornar a situação é disponibilizar outras alternativas para os colaboradores como frutas e lanches naturais.

Ofereça benefícios para incentivar hábitos saudáveis

A oferta de [benefícios](#) é mais uma estratégia para estimular a equipe a cuidar da saúde e manter hábitos saudáveis.

O [cartão alimentação](#) e/ou de refeição, por exemplo, é positivo para a aquisição de itens mais nutritivos.

Além de oferecer os benefícios, compartilhe dicas sobre alimentação saudável para que os funcionários façam escolhas mais acertadas no momento da compra.

A oferta de plano de saúde também é significativa. Esse item é bastante valorizado pelos colaboradores e permite que eles tenham acompanhamento médico com mais facilidade, consigam realizar exames de rotina etc.

Além desses itens, a empresa pode manter convênio com academia, desconto em roupas e acessórios esportivos, disponibilizar atendimento psicológico, entre outras ações.

Incentive a formação de grupos de esporte

Mais uma dica é incentivar a prática de atividades físicas entre os funcionários com a formação de grupo de corrida, ioga, futebol, vôlei, entre outros. Se houver um orçamento para ação, a companhia pode custear o valor total ou parte do aluguel da quadra e compra de acessórios para a prática do esporte, como camiseta personalizada.

Essas são algumas práticas para incentivar hábitos saudáveis entre a equipe. Não deixe esse tema de lado, pois essas ações são importantes para a qualidade de vida dos trabalhadores e podem influenciar a produtividade deles.

Gostou das dicas? Compartilhe o post em suas redes sociais para que mais pessoas tenham acesso a este conteúdo!