



Sugestão de pauta

Webinars promovidos pela Ticket durante o ano atraíram mais de 25 mil profissionais de RH

Os que abordaram temas como vida saudável e qualidade de vida nas empresas foram os que mais tiveram acesso

Saúde, bem-estar e qualidade de vida são fatores que contribuem para a boa disposição na rotina do trabalho. Há empresas que promovem iniciativas para que seus colaboradores foquem em hábitos saudáveis e outras que ainda apresentam dúvidas sobre qual é a melhor abordagem.

Pensando nisso, a Ticket, marca da Edenred Brasil, pioneira no setor de benefícios de refeição e alimentação, realizou 14 webinars durante 2018, que falaram sobre como problemas de saúde, falta de sono e sedentarismo podem acarretar desmotivação e improdutividade e a importância de a empresa incentivar o colaborador a alterar seu estilo de vida para aumentar a disposição.

Segundo a nutricionista da Ticket, Isabella Stoll, lanches práticos podem ser uma boa solução, já que com a adoção de uma dieta balanceada e a prática de exercícios, o empregado aumenta sua capacidade física e a resistência à fadiga. Além disso, a nutricionista falou sobre açúcares e adoçantes, como desapegar do sabor doces, deu dicas para planejar a alimentação, o impacto da obesidade na produtividade, entre outros.

Algumas das dicas de lanches práticos que fizeram parte dos webinars, foram: Pão com patê de frango ou atum, banana com mix de castanhas, ovo cozido, frutas secas e frescas são ótimas opções, pois, além de darem energia, melhoram a cognição e concentração. Além dessas dicas, a nutricionista reforçou que alimentos pesados, com alta taxa de gordura, excesso de açúcar e sal aumentam a ansiedade e estresse e prejudicam o foco.

Abaixo, os números sobre os webinars:

Webinars promovidos pela Ticket em 2018: 14 transmissões





Total de expectadores – 190 mil visualizações, com alcance médio de 25.783 internautas

Tema mais comentado/interações: Aprenda sobre os diferentes tipos de açúcares e adoçantes

Temas com maior audiência: Aprenda sobre os diferentes tipos de açúcares e adoçantes e as melhores opções de lanches práticos e saudáveis para a rotina de trabalho.

Principais dúvidas dos internautas: maneiras de perder peso e metas específicas; controle de ansiedade para evitar comer por impulso e consumo de açúcar em geral.

Sugestão de porta-voz:

- 1 – Nutricionista da Ticket sobre hábitos saudáveis no ambiente corporativo
- 2 – Diretor de RH da Edenred Brasil falando da importância de se contribuir para a qualidade de vida nas empresas

[MCG1] Comentário: Importante incluirmos algo sobre isso quando falamos das dicas – vocês têm esse texto?

[AN2R1] Comentário: Carol, o texto não traz as dicas, apenas dava o tema da live.

