

As nossas notícias,
a sua informação

e.book

Índice

- 1 **▶ Euroticket Refeição é a melhor solução**
pág. 3
- 2 **▶ Pequenos truques que mudam o nosso dia de trabalho**
pág. 6
- 3 **▶ A correria de sempre, mas agora sobre rodas**
pág. 8
- 4 **▶ Alimentação influencia produtividade**
pág. 10
- 5 **▶ Já sabe o que vai fazer aos seus filhos nas férias?**
pág. 12
- 6 **▶ Um mundo melhor também depende de si**
pág. 14
- 7 **▶ Abusou nas amêndoas? Está na hora de cuidar de si**
pág. 18
- 8 **▶ "Não!" ao desperdício alimentar**
pág. 20
- 9 **▶ Feche a porta ao stress**
pág. 23
- 10 **▶ Desporto é sinónimo de motivação e produtividade**
pág. 25
- 11 **▶ Valorize os seus Recursos Humanos**
pág. 27
- 12 **▶ Tecnologia e alimentação andam de mãos dadas**
pág. 29
- 13 **▶ Porque é que as atividades extracurriculares são tão importantes?**
pág. 32
- 14 **▶ Da solidariedade à Responsabilidade Social**
pág. 35
- 15 **▶ Passo a passo, afaste-se do Burnout**
pág. 37
- 16 **▶ Vai passar o dia na praia? Descubra o que comer**
pág. 40
- 17 **▶ Ouvir música enquanto trabalha: Sim ou Não?**
pág. 43
- 18 **▶ Regresse do verão com as soluções de Educação!**
pág. 45
- 19 **▶ Depois das férias, regresse em grande!**
pág. 48
- 20 **▶ É fácil ter uma alimentação saudável!**
pág. 51



N1

Euroticket Refeição é a melhor solução

Aproximamo-nos da hora de almoço e a barriga já está a dar horas. Já sabe o que lhe apetece comer hoje? E onde vai? Será que o restaurante aceita pagamentos com cartão de refeição?

Todas estas questões estão agora a passar-nos pela cabeça, porque temos uma missão e um compromisso para consigo.

Já tem Euroticket Refeição?

Se não, está na hora de descobrir o que pode mudar na sua vida, para melhor!

Em Portugal, a atribuição do subsídio de refeição é, cada vez mais, prática comum no mercado empresarial. No entanto, ainda são muitas as empresas que optam por atribuí-lo em dinheiro, aos seus colaboradores. Não sabem o que estão a perder. Já o deixámos com a pulga atrás da orelha?

Podemos dizer-lhe que as vantagens associadas ao pagamento do subsídio de refeição em cartão são inúmeras, mas veja por si. Tem ideia, por exemplo, que se pagar até 7,63€ de subsídio de refeição aos seus colaboradores, com cartão refeição, a sua empresa tem uma **isenção total de TSU**? E que os seus colaboradores também beneficiam de uma **isenção total de IRS**? Se o fizer em papel, apenas beneficia desta isenção até um valor máximo de 4,77€. Já viu o que pode ganhar?

As vantagens fiscais são as primeiras a saltar à vista, mas não as únicas. Já o estamos a convencer de que a sua vida pode mesmo melhorar? **Na Edenred, temos a solução ideal para si.** Mas antes, se já está a pensar no que vai almoçar hoje e como era bom pagar com o **Euroticket Refeição**, prepare-se, porque ainda não lhe dissemos quase nada.

Conhece o **Euroticket Refeição**? É o cartão refeição mais utilizado em Portugal e, além de todos estes benefícios fiscais, tem muito mais para oferecer. O Euroticket pode mesmo mudar a sua vida!



Se tem uma empresa e ainda não disponibiliza o Euroticket Refeição aos seus colaboradores, saiba o que tem perdido:

- ▶ Aumento do poder de compra de quem o utiliza
- ▶ Facilidade e flexibilidade de utilização
- ▶ Acesso a uma APP que permite consultar o saldo e os movimentos em tempo real
- ▶ Acesso sem custos à fatura eletrónica
- ▶ Gestão gratuita dos carregamentos e encomendas
- ▶ Utilização de uma plataforma online com diversos serviços
- ▶ Utilização do sistema de débito direto
- ▶ Promoções e descontos exclusivos em mais de 150 restaurantes de norte a sul do país
- ▶ Desconto imediato de 5 cêntimos p/litro em combustível nas estações de serviço da Repsol (mediante apresentação do **Euroticket Refeição**)
- ▶ Promoções exclusivas em Hotelaria, atividades de lazer, clínicas, viagens, etc...

Não lhe dissemos que o leque de vantagens era grande? Mesmo assim, ainda temos mais novidades para si. A hora de almoço aproxima-se e ainda não sabe onde ir? Talvez também o possamos ajudar a tomar essa decisão.

Onde utilizar o Euroticket?

Enquanto cartão refeição e Benefício Extrassalarial, o Euroticket Refeição pode ser utilizado para a compra de refeições ou bens alimentares para a confeção das mesmas. Como tal, pode utilizá-lo em restaurantes, cafetarias, híper e supermercados, peixarias e talhos, quando estes pertencem à rede credenciada Euroticket. E se lhe dissemos que a nossa rede já conta com mais de **21.000 estabelecimentos parceiros**? Visite a nossa app e através do nosso serviço de geolocalização escolha já onde vai almoçar hoje.

Agora que está convencido, de que está à espera?

Entre em contacto connosco e faça já a sua simulação.



**Mude a sua vida
para melhor!
Junte-se à família
Euroticket.**

N2



Pequenos truques que mudam o nosso dia de trabalho

Mas será que há truques para quebrar a rotina do trabalho?

Estas 5 soluções são simples e prometem ajudar-nos a atingir os nossos objetivos!

1. Do, re, mi, faz toda a diferença

Ao longo do dia, quantas vezes levanta os olhos do computador e repara que todos à sua volta estão de *headphones* nos ouvidos enquanto trabalham? Pois é, este é dos truques mais comuns. Uma boa música ambiente pode ser uma ajuda fundamental no que toca à inspiração. De ouvidos afinados e com as notas certas, é muito mais fácil estar em harmonia com o trabalho.

2. Está na hora do “minibreak”

Uma pausa a meio da manhã pode ser aproveitada para “petiscar” qualquer coisa, beber um cafezinho rápido ou... meditar. Nunca tinha pensado nisto para quebrar a rotina? Às vezes a inspiração necessária para alcançar o sucesso está num momento só para nós.

3. E que tal esticar as pernas?

Com os hábitos saudáveis cada vez mais presentes na mentalidade empresarial, muitas são já as entidades que incentivam à prática de exercício físico e promovem, por exemplo, pequenas sessões de alongamentos no escritório. Fique a saber que, depois de muitas horas sentado, mexer-se por 10 minutos pode fazer milagres no que respeita à inspiração.

4. Cinco minutos de conversa, por horas de inspiração

Trocar dois dedos de conversa casual ou aproveitar para partilhar ideias com os colegas também pode ser uma boa ajuda quando a inspiração parece faltar. O feedback de outras pessoas traz novas perspetivas ao nosso trabalho e pode mesmo fazer a diferença.

5. Já reparou em quem tem à sua volta?

A ideia é algo arrojada e pode mesmo parecer pouco útil mas, muitas vezes, basta respirar fundo e parar uns segundos a olhar para quem tem ao seu lado para retomar o foco já com uma nova energia.



Descobrir os truques que lhe trazem inspiração e as melhores formas de se manter motivado são meio caminho para o sucesso.

Para já, está na hora de pôr estas sugestões em prática e mãos à obra na conquista dos melhores resultados no seu trabalho e na sua vida.

N3



A correria de sempre, mas agora sobre rodas

A correria e o *stress* do dia-a-dia são constantes na vida dos portugueses e, tanto o trânsito, como o excesso de trabalho ou a falta de descanso são motivo suficiente para que o dia já não corra como queríamos.

**Já ouviu dizer que, por vezes, o exercício físico é a solução?
Então e que tal juntar o útil ao agradável?**



+ 1000

Unidades em
Portugal

Pedalar até ao escritório ou apanhar uma trotinete pelo caminho são as soluções da moda e parecem ter vindo para ficar.

Afinal, nada melhor que chegar ao trabalho sobre rodas para ter um dia cheio de energia.

Em Lisboa, conhecida pelas suas sete colinas, era, no entanto, expectável que o fenómeno não vingasse, mas pelo contrário, e muito graças aos motores que chegam até aos 25 quilómetros por hora e dão o empurrãozinho necessário nas subidas mais íngremes, o projeto revelou-se um sucesso. Em 2018 a capital portuguesa foi, aliás, distinguida com os prémios da Semana Europeia da Mobilidade e Capital Europeia Verde de 2020 que vieram destacar o trabalho e empenho que o município tem demonstrado na promoção do ambiente e da mobilidade sustentável com o objetivo de criar um mundo melhor.

Nos últimos dois anos, as ciclovias começaram a ganhar forma e tanto as bicicletas como as trotinetes tomaram de assalto as ruas da cidade tornando-se num dos meios de transporte mais comuns. O fenómeno está a crescer a olhos vistos e, logicamente, para circular na cidade, é importante responder a algumas regras como parar no sinal vermelho, usar capacete ou contornar rotundas por fora, desde que cedendo a passagem aos automóveis nas diversas saídas.

Atualmente, são mais de 1000 os veículos disponíveis na capital e, entre os apressados, os acrobatas e ainda os que experimentam a medo com um percurso mais desastrado, é raro não nos cruzarmos com algumas das muitas rodinhas e pedais que passeiam de Norte a Sul do país.

As bicicletas continuam a ser a opção mais escolhida em Portugal, já que são mais económicas que os transportes públicos, embora as trotinetes prometam, a curto prazo, apanhar o ritmo. Mas não só o custo é motivo de escolha. Além de serem alternativas 100% sustentáveis e ecológicas, estas soluções de transporte são saudáveis!

N4



Alimentação influencia produtividade

Se está concentrado a trabalhar e a um segundo de trincar uma “bolachinha”, “só um quadradinho de chocolate” ou qualquer outro *snack*, espere e, antes de avançar, aproveite para ler este texto.

Todos ouvimos constantemente como é importante ter uma alimentação e estilo de vida saudáveis, mas será que estamos conscientes da influência que isso tem na nossa produtividade e na nossa saúde?

Trim... Trim... Trim...



O despertador toca cedo pela manhã e, para aproveitar até à última todos os segundinhos na cama, é fácil acabar a sair de casa à pressa. Pelo caminho, ficou o pequeno-almoço que não tomámos, a água que ainda não bebemos e a tensão que, de repente, para quem “ainda agora acordou” já nos faz doer as costas, a cabeça e os ombros. **Que stress! E ainda agora começou o dia...**

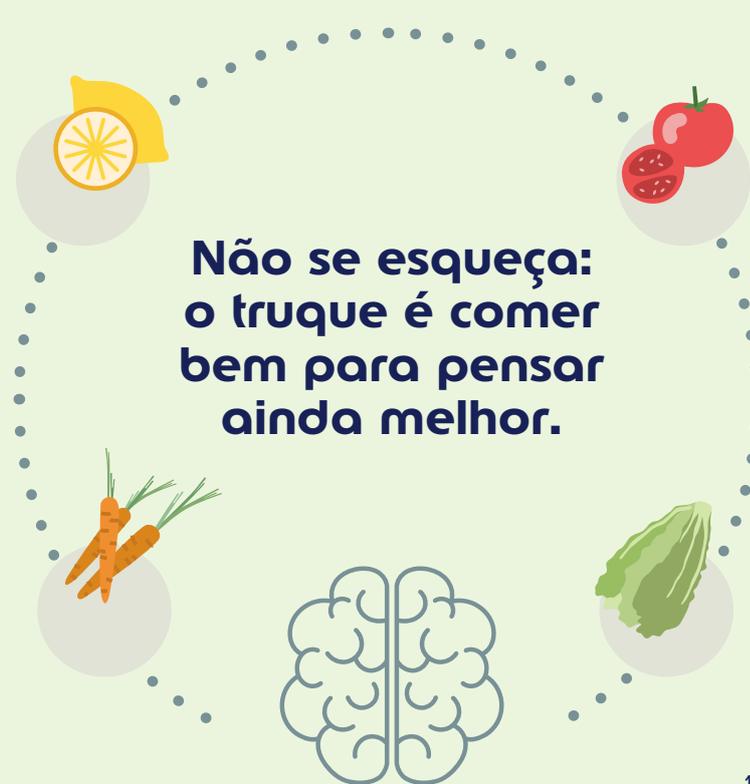
Quantas vezes não acontece chegar ao trabalho já cansado e sem vontade de abraçar todos os projetos que tem pela frente? À partida, a alimentação parece não ter nada a ver com o assunto mas, na verdade, já dizia o chavão que **“somos o que comemos”**, e não é que somos mesmo? Lembra-se daquele pequeno-almoço que ficou para trás? Pois é, foi o primeiro grande erro do seu dia.

Diz-se que é a refeição mais importante e não é por acaso. No entanto, não basta comer para obtermos melhores resultados. **Evitar gorduras saturadas e açúcares logo ao acordar é essencial** e, em vez disso, o prato deve contar com alimentos ricos em proteína como o ovo, ou com os mais habituais cereais, pão integral, queijo fresco ou iogurtes e fruta.

O dia, afinal, já está a começar com o pé direito e a partir de aqui é só continuar. **Fazer várias e curtas refeições nas oito horas de trabalho que temos pela frente é uma boa forma de deixar o nosso corpo desperto e pronto para todos os desafios.** O cérebro está ativo, mas, mesmo assim, quando chegamos ao escritório sabe sempre bem beber um café e, melhor ainda, é super saudável. Ao almoço, a dieta deve ser, por sua vez, rica em ómega 3 e alimentos como o salmão ou as nozes ficam sempre bem no prato.

Pelo contrário, se optar por um refrigerante ou uma sobremesa muito doce a acompanhar, tenha atenção porque os altos níveis de glicose no sangue vão prejudicar a sua criatividade e concentração. Fazer uma alimentação equilibrada, assim, não passa apenas pela dose de calorias que ingerimos ao longo do dia, mas também pelos resultados que conseguimos obter a nível profissional. Já se sente com mais saúde?

Mas para alcançar a máxima produtividade, há ainda mais dicas que podemos partilhar consigo. Lembra-se da bolachinha que ia trincar? Opte antes por uns frutos secos, uma peça de fruta ou um chocolate amargo. Estes alimentos vão dar ao seu cérebro a dose de energia que precisa e ajudá-lo a sentir-se mais concentrado. E que tal aproveitar o almoço para começar uma dieta equilibrada? Por agora sugerimos-lhe uma pausa saudável com o patrocínio do seu **Euroticket Refeição**.



N5



Já sabe o que vai fazer aos seus filhos nas férias?

Ainda agora começaram as férias escolares e já está cansado de ver os seus filhos agarrados ao comando da consola, em frente ao computador ou a passar todo o dia em casa, junto à televisão?

E se lhe dissermos que pode transformar essa paixão pelos jogos e ecrãs numa experiência única de aprendizagem, diversão e desenvolvimento cognitivo?

Cada vez mais, as interrupções letivas representam, para muitos pais, uma preocupação, já que saber o que fazer aos filhos nestas alturas do ano, nem sempre é fácil. E, mesmo quando se decidem a inscrevê-los em campos ou colónias de férias ou em algum ATL surgem outras questões, como: “Será que é seguro? Vão lá estar sozinhos, tantos dias? E se precisarem de mim? Será que se estão mesmo a divertir?” Já para não falar nos custos extraordinários que muitas destas ocupações de tempos livres acarretam.

A solução pode passar por inscrever os seus filhos num Curso de Férias que promete acrescentar uma pitada de aprendizagem à diversão e tirá-los do quarto ou do sofá, pelo menos por algumas horas. Melhor ainda, é poder escolher um curso à medida das suas crianças, já que as escolas que os proporcionam costumam pensar em temas distintos que vão do desporto à culinária, não esquecendo as áreas mais tecnológicas e digitais tão procuradas pelos mais novos.

“A ideia é muito boa, mas, afinal, quanto é que isso custa?” Sim, sabemos que é esta a principal questão que nesta altura teima em não lhe sair da cabeça. Todavia, não queremos que os preços o impeçam de proporcionar aos seus filhos as melhores aventuras. **Por isso mesmo, aproveite as vantagens do seu Euroticket Estudante, e usufrua de todos os descontos disponíveis junto dos parceiros Edenred.**

Por exemplo, na **Happy Code** - presente em vários pontos de Portugal (Porto, Braga, Maia, Lisboa, Cascais e Oeiras) – aprende-

se Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática, mas os jogos preferidos fazem parte do material obrigatório. Criar mods de Minecraft, desenvolver uma app, criar um jogo ou aprender a ser youtuber estão no plano das férias, que pode incluir sessões de manhã, de tarde, ou durante todo o dia. Se está interessado, consulte todas as informações no [site da escola](#) e aproveite os **10% de desconto Euroticket Estudante.**

No entanto, não se esqueça que os seus filhos ainda precisam de algum tempo livre para recarregar baterias e regressarem às aulas, cheios de vontade. E que tal aproveitar esses momentos para visitar alguns museus ou parques temáticos? Muitos são já os espaços que abrem as portas, durante as férias escolares, para receber os mais pequenos. Embarcar em experiências interativas ou experimentar uma profissão por um dia estão entre as atividades disponíveis de Norte a Sul do país. E enquanto eles se divertem e ficam felizes a ser crianças, pode ficar descansado.

Não se preocupe, eles ficam bem, a aprender enquanto brincam. Há melhor forma de estar de férias?

10%
de desconto com Euroticket





Um mundo melhor também depende de si

A barriga está a começar a dar horas e aquela maçã verde que trouxe na marmita está mesmo a pedir que lhe dê uma trinca. Antes de sair de casa, colocou-a numa caixa de plástico dentro da mala do almoço e, já no escritório, arranjou-lhe um espacinho no frigorífico para que se mantivesse fresca até à hora do lanche.

Mas será que esse percurso foi o mais saudável?

“Acabar com o plástico” está na ordem do dia e “sustentável” foi uma das palavras mais marcantes do ano 2019.

Mas afinal, o que é isto de ser sustentável e como se reflete no nosso dia-a-dia?

E na nossa alimentação?

A noção de que o ambiente precisa de cuidados especiais e contínuos tem vindo, cada vez mais, a enraizar-se na sociedade. 2019 foi já palco da luta de milhares de estudantes pelo clima e dizer “Basta!” ao plástico também tem sido temática comum a nível europeu. No entanto, temos consciência que mudar, mesmo que pequenas coisas, não é tão fácil como parece.

De vez em quando, é possível que lhe passem pela cabeça questões como: **Será que reciclar é mesmo assim tão importante? O que muda se eu hoje não separar o lixo? Já não me apetece comer mais, há algum mal em deitar fora os restos?** Mas a verdade é que faz mesmo diferença. E, embora ainda seja prática comum lá por casa colocar a maçã na caixa de plástico antes de ir trabalhar, a mudança pode já começar por aí.

O que posso mudar?

Esta é a questão a que realmente gostamos de responder. O primeiro passo pode ser, exatamente, substituir os recipientes de plástico por caixas ou sacos de papel, frascos de vidro ou sacos de pano, por exemplo. Todavia, são muitos mais os passos que pode seguir no seu dia-a-dia e que farão a diferença na criação de um futuro melhor.

Sabe aquele cansaço e falta de vontade que sente, diariamente, quando chega a casa e tem o jantar para fazer? E se lhe dissermos que, dedicar um dia por semana para preparar mais refeições e depois congelá-las, torna a sua cozinha muito mais sustentável? Pode acreditar. O truque é deixar os alimentos descongelar naturalmente, para que a única energia gasta sejam aqueles dois minutos em que aquece o prato no micro-ondas.

A juntar a esta ideia, sugerimos-lhe ainda alguns cuidados especiais como:

1. **Consumir os alimentos na totalidade**, aproveitando os talos, cascas e sementes que, muitas vezes, são as principais fontes de nutrientes e vitaminas
2. **Manter os equipamentos elétricos** (forno, micro-ondas, torradeira, máquina de café, cafeteira, etc.) **desligados da tomada** enquanto não os está a utilizar
3. **Optar por produtos biológicos** e por hortas caseiras
4. **Deixar a loiça de molho alguns minutos antes de a lavar**, para que a sujidade saia mais facilmente
5. **Fechar bem o seu frigorífico e regular a temperatura**. Para evitar um gasto excessivo de energia, o equipamento não deve estar abaixo dos 3°C e o congelador deve manter-se nos -15°C
6. **Reciclar e reaproveitar** são também passos fundamentais para quem ambiciona melhorar a sua pegada ecológica e fazer a diferença

Seguindo estes pequenos conselhos, a sua cozinha fica mais sustentável e, no final do mês, também notará uma diferença significativa nas suas contas. Passo a passo, está a contribuir para um futuro e um mundo melhores.



Afinal, o que posso ou não reciclar?

Além dos plásticos, metais, pilhas e cartões, há alguns objetos e materiais que nunca sabemos se podemos ou não reciclar. Por isso mesmo, reunimos alguns exemplos que podem ajudar a tornar a tarefa menos confusa.

Reciclável

- ▶ Clipes
- ▶ Ganchos de cabelo
- ▶ Esferovite
- ▶ Peças de cobre, bronze ou chumbo
- ▶ Escova de dentes
- ▶ Caneta sem carga

Não Reciclável

- ▶ Fotografias
- ▶ Papel Vegetal
- ▶ Esfregão de aço
- ▶ Latas de tinta
- ▶ Latas de desodorizante em spray
- ▶ Espelhos
- ▶ Lâmpadas
- ▶ Cristal
- ▶ Cerâmica
- ▶ Porcelana
- ▶ Adesivos
- ▶ Tomadas Velhas
- ▶ Acrílico





N7

Abusou nas amêndoas? Está na hora de cuidar de si

A Páscoa já ficou para trás, mas as consequências dos excessos ainda o perseguem diariamente? Se, este ano, abusou nas amêndoas e não conseguiu resistir à mesa cheia de doces e iguarias do almoço de família, ou se aproveitou para passar o fim de semana fora e não parou de petiscar, este texto é para si. De todas as cores, de certeza que eram várias as taças com amêndoas a compor a sua mesa de doces.

Sabia que apenas 100g de amêndoas correspondem a mais de 400 calorias e 10 pacotes de açúcar?

Não queremos assustá-lo, nem que se sinta culpado, mas esse mal-estar que tem sentido nos últimos dias... podemos ajudar a resolvê-lo. Depois dos excessos, está na hora de dar ao seu corpo algum descanso e voltar a regerar a alimentação. No entanto, salientamos que o objetivo não é perder peso, mas sim desintoxicar o organismo.

Os melhores amigos do seu corpo

Cliché ou não, começamos por sugerir-lhe que inclua na sua “dieta” uma grande quantidade de líquidos. **De manhã ao acordar, qual é a primeira coisa que faz? Será que custa muito acrescentar à rotina um copo de água com algumas gotas de limão, ainda em jejum?**

Parece uma coisa sem importância mas, para o seu corpo, faz toda a diferença, já que ajuda a hidratar e a eliminar as toxinas causadas pelos muitos doces a que não conseguiu resistir.

Abusar das frutas e legumes também é uma excelente opção, bem como incluir uma grande variedade de fibras na alimentação diária – bolachas integrais, pão integral, arroz integral e cereais, por exemplo. E se é daquelas pessoas que, depois do almoço, não consegue passar sem sobremesa, **pode sempre substituir a habitual fatia de bolo por melancia, abacaxi ou laranja com um quadrado de chocolate negro.** A ideia é que consiga adaptar as suas refeições às necessidades do seu corpo sem ter de abdicar do prazer de comer.

Grandes vilões do Pós-Páscoa

Em todas as dietas há alimentos que nos fazem frente e tentam seduzir-nos. Nas montras das pastelarias, nas prateleiras do supermercado, ou com palavras como “magro” ou “light”, estão sempre lá a piscar-nos o olho. O segredo está, no entanto, na força de vontade que temos para lhes resistir. Pense no mal-estar que tem sentido nos últimos dias e nas maravilhas que fará ao seu corpo dizer **“não” ao: açúcar, mel, refrigerantes, bebidas alcoólicas, enchidos, manteiga, fritos e guloseimas.**

“Conta, peso e medida” sempre foi o melhor conselho e, neste caso, não é exceção. Reduzir o consumo de carnes vermelhas durante alguns dias e escolher o peixe, por exemplo, é outra dica que promete fazer a diferença. Para acompanhar, ao longo do dia, tente beber entre 1,5L e 2L de água.

Entretanto, deixe a preguiça em casa: vá ao ginásio, caminhe, quebre a rotina e suba pelas escadas, em vez do tão cómodo elevador. Aliar o desporto a uma alimentação saudável é fundamental para que o seu corpo se sinta melhor. E o melhor de tudo, é que o seu cartão **Euroticket Refeição** pode ajudá-lo neste processo. Leve-o a almoçar, siga estas dicas e verá que, daqui a uns dias, já se sente muito melhor.



N8



“Não!” ao desperdício alimentar

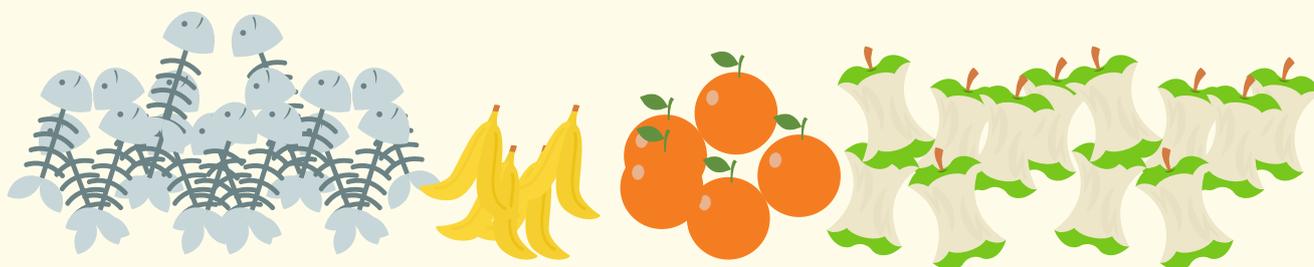
Este mês já foi ao supermercado e encheu a sua despensa até junho? Ainda não planeou o que vai jantar hoje? Deitou fora o resto do jantar de ontem? Comeu uma laranja de sobremesa e livrou-se das cascas? Se sim, qualquer um destes pode ter sido o seu primeiro passo rumo ao desperdício alimentar.

Mas lembre-se que estamos sempre a tempo de mudar para melhor e, neste artigo, vamos ajudá-lo a começar já hoje.

Parece difícil aproveitar todas as partes dos alimentos e, quando sobra comida ao jantar, por exemplo, nem sempre nos apetece congelar os restos.

E quantas vezes nos esquecemos de fazer a lista de compras? Ou saímos para o supermercado sem pegar no papelinho, que acabou por ficar esquecido em casa?

Nós compreendemos, mas, mesmo assim, são dez segundos de esforço que, para o ambiente, podem fazer anos de diferença.



Mas qual é, afinal, a dimensão deste problema?

Em 2018, os dados recolhidos pela Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação revelaram que, em todo o mundo, são desperdiçados cerca de 1,3 biliões de toneladas de alimentos, por ano. Ainda acha que não é assim tanto?

E se lhe dissermos que, **só em Portugal, desperdiçamos cerca de 1 milhão de toneladas de alimentos por ano?** Este número implica que cada pessoa desperdice, em média, 132 kg de comida por ano. O que corresponde a, aproximadamente, 324 mil toneladas por família.

Sabemos que são números assustadores, mas, antes que entre em pânico, sugerimos-lhe que leia as recomendações que reunimos para si. Estamos aqui para o ajudar a mudar pequenos hábitos no seu dia-a-dia que terão um impacto muito positivo nestes resultados.

Começar passo a passo:

1. Vamos fazer uma lista?

Antes de ir ao supermercado, dê uma espreitadela na sua despensa e confirme o que está em falta. Desta forma, consegue comprar apenas o que realmente necessita. O que não quer dizer que, por vezes, não se perca nas prateleiras do supermercado para preparar uma refeição especial.

2. Hora de ir às compras

De lista feita, está na hora de sair para o supermercado. Rotina que, idealmente, cumpre todas as semanas. Aumentar a periodicidade das suas compras e trazer menos produtos para casa, ajuda a evitar desperdícios.

3. Está a acabar a validade?

Agora que já espreitou a despensa, e foi ao supermercado, chegou a hora de visitar o seu frigorífico. Tente arrumar os produtos de acordo com os prazos que expiram primeiro e cozinhe-os nessa ordem.

4. Congele as sobras e leve marmita

Entretanto, se ontem sobrou jantar e optou por não o guardar, para a próxima, não desperdice. Congele o que não comer e, durante a semana, aproveite, por exemplo, para levar marmita.

5. E o que fazer às cascas e aos talos?

Tudo tem um aproveitamento. Pode utilizar as cascas para acrescentar sabor aos seus bolos e compotas ou para aromatizar os seus chás. E, para quem tem plantas em casa, usar as cascas como adubo também é uma boa opção. Quanto ao resto, que tal triturar tudo, e aproveitar o bom tempo, para beber um sumo natural?

Seguindo estas dicas, começa a reduzir a distância entre uma vida e alimentação saudáveis e a sustentabilidade.

Ler artigo: [Um mundo melhor também depende de si](#)

Ainda acha que é assim tão difícil contribuir para um mundo melhor? Siga estes cinco passos e comece já a fazer a diferença.

Esta é uma missão de todos, e também depende de si.



N9



Feche a porta ao stress

Chegou ao escritório cansado do trânsito? Ou foi a correria de sair de casa que lhe estragou logo o dia? Não, talvez tenha sido antes o email ou a chamada que recebeu com um problema de última hora no trabalho...

Seja como for, neste texto, vamos tentar acabar com o “stress”. Quer ajudar-nos?

“Que stress!”

A expressão é cada vez mais comum e, ao longo do dia, tanto a ouvimos como dizemos várias vezes. No trânsito das horas de ponta, no trabalho e até em casa, a palavra “*stress*” teima em estar presente. O pior é que, apesar de desvalorizado, este pode mesmo acarretar problemas mais sérios.

A nível europeu, estima-se que o *stress* afete, anualmente, cerca de 22% dos trabalhadores. Número que o coloca em segundo lugar como maior causa de doenças relacionadas com o trabalho. Mas afinal, o que nos leva a stressar tanto no contexto laboral? A falta de motivação, o excesso de trabalho e a colaboração entre colegas estão entre as respostas mais comuns.

Será que a empresa tem a solução?

Com o problema detetado, é hora de começar a resolvê-lo. Respire fundo, conte até 10, e comece já a mudar alguns hábitos. Se tem uma empresa, já pensou que está na hora de disponibilizar alguns benefícios aos seus colaboradores? E se lhe dissermos que essa é uma das melhores formas de aumentar a motivação das suas equipas?

Na Edenred, temos a solução ideal para si e, melhor, à medida das suas necessidades. Desde o **Euroticket Refeição** ao **Euroticket Creche**, **Euroticket Estudante** ou **Euroticket Formação**, temos uma série de **benefícios e incentivos** que podem ajudar a reduzir o stress dos seus colaboradores, deixando-os mais motivados.

Promover o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos seus colaboradores e incentivar o desporto também são excelentes opções. Aliás, já pensou em incluir a ginástica laboral na sua lista de iniciativas?

E enquanto colaborador, o que posso fazer?

Ao colaborador, por sua vez, cabe o esforço de encontrar estratégias para reduzir o stress diário. Isto, tanto em contexto laboral, como pessoal. Para o ajudar, reunimos algumas sugestões simples que pode incluir já na sua rotina:

- **Aproveite a hora de almoço para repor energias** e respeite as horas de pausa ao longo do dia. Tirar os olhos do trabalho por alguns minutos não o atrasa. Pelo contrário: vai deixá-lo mais concentrado e tranquilo.
- **Já experimentou ouvir música enquanto trabalha?** Coloque os auscultadores, escolha uma música que o relaxe e diga adeus ao *stress*, por algum tempo.
- Se ainda não foi de férias este ano, está na altura de abrir o calendário e pensar nisso. **Tire as suas férias dentro do prazo definido por lei.** Para se sentir mais motivado e interessado no trabalho é importante que, de vez em quando, consiga desligar-se dele.

Estas são apenas algumas sugestões, mas há muito mais que pode fazer pela sua saúde. Não deixe que o *stress* o consuma e, hoje, quando chegar a casa, comece já por lhe trancar a porta. Pelo menos por um dia, não o deixe entrar na sua vida.



N10



Desporto é sinónimo de motivação e produtividade

Se trabalha num escritório e passa o dia sentado em frente ao computador, este texto é para si. E se gosta de aproveitar o fim de semana para pôr o desporto “em dia”, também é melhor ficar para ler. Lembra-se daquelas dores de costas que sentiu há pouco tempo? Já lhe ocorreu que podem ter sido provocadas por falta de exercício?

Está na hora de esticar as pernas e contrariar o estilo de vida sedentário. O melhor é que pode fazê-lo com os colegas de trabalho e aproveitar, ainda, para aumentar a produtividade e o espírito de equipa.

Fala-se de Benefícios Extrassalariais e de Team Building... e de desporto?



Já alguma vez lhe disseram que a prática desportiva pode aumentar a sua motivação e a produtividade na sua empresa? Isto para não falar do espírito de equipa sempre a aumentar e dos níveis de stress que descem a pique.

Praticar desporto é, sem dúvida, uma enorme mais-valia, tanto para a sua saúde como para a sua vida profissional. Não só por diminuir o sedentarismo e melhorar a condição física, mas também porque o ajuda a sentir-se mais confiante e satisfeito com o seu trabalho. Além de tudo isto, é uma excelente forma de conhecer melhor os seus colegas e de fortalecer relações.



Por onde começar?

Na sua empresa o desporto ainda não é uma presença constante na lista de iniciativas? Então, está na hora de fazer algumas alterações na sua política de Recursos Humanos.

- Nos **jogos de futebol**, prefere ser ponta de lança, atacar o meio campo, defender a lateral ou ficar à baliza? Juntamente com os seus colegas, faça a equipa, decida as posições e comece a jogar ao final do dia. Além de ideais para acabar com o *stress*, os desportos coletivos são ótimos para fortalecer os laços profissionais.
- Se, no entanto, prefere aulas de grupo, que tal estabelecer uma **parceria com um ginásio**? Pode ser uma excelente iniciativa. Uma aula por semana ou duas por mês é suficiente para estimular os seus colaboradores e promover o espírito desportivo.
- Mais radicais, mas não menos eficazes, são as **atividades ao ar livre**. Desde o *paintball*, à escalada, rapel ou *slide*, todas estimulam as suas táticas de organização. E o melhor de tudo é que fogem à rotina e proporcionam uma experiência em equipa, no meio da natureza. O que se pode querer mais?



Estas são apenas algumas sugestões que o podem ajudar a começar. Para já, faça uma pausa, levante-se da cadeira e aproveite para esticar as pernas. Opte por uma alimentação saudável, com o seu Euroticket Refeição, e comece já a deixar para trás a vida sedentária. Escolha ser saudável!



N11

Valorize os seus Recursos Humanos

Liderança, investimento e pessoas, são alguns dos principais pilares do sucesso das empresas, tanto em Portugal, como no mundo. E você, já reconhece o valor dos seus Recursos Humanos? Se a curva de crescimento da sua empresa tem vindo a acentuar-se de dia para dia, muito se deve ao trabalho e dedicação das suas equipas.

Comece já a valorizá-las.

“As empresas são feitas de pessoas.”



Parece cliché, mas, na realidade, o capital humano é mesmo um dos mais importantes pilares das organizações. Além de serem as grandes responsáveis pela produtividade e competitividade das empresas, as pessoas são também os clientes e consumidores dos produtos e serviços disponibilizados.

Todos com características, talentos e necessidades distintas, os colaboradores são o grande fator diferenciador das entidades. Por isso mesmo, apostar na gestão de Recursos Humanos tem vindo a revelar-se uma preocupação premente. Hoje, as estratégias de motivação e retenção de talentos estão constantemente em debate. Mas na realidade, **por onde deve começar para valorizar ao máximo as suas pessoas?**



Responder às necessidades dos Recursos Humanos

Para começar, que tal investir numa gestão de proximidade, que entenda as necessidades dos colaboradores e vá ao encontro delas? Hoje em dia, nas empresas, afirmações como “as pessoas são o nosso ativo mais importante” são cada vez mais comuns.

No entanto, gerir pessoas implica que se avalie e controle todos os fatores que interferem na qualidade de trabalho e na vida dos Recursos Humanos. Isto, para promover as condições ideais consoante as competências, responsabilidades e funções de cada colaborador.

Como contribuir para um aumento da motivação?

A aposta em Benefícios Extrassalariais será, certamente, uma excelente estratégia. O cartão refeição tende, neste campo, a ser o benefício mais atribuído aos colaboradores e, além das vantagens fiscais, garante um aumento direto no poder de compra e qualidade de vida dos mesmos. Na Edenred, temos a solução ideal para si e para as suas pessoas. O Euroticket Refeição garante uma maior motivação dos seus Recursos Humanos.



Não menos importante é garantir um bom ambiente de trabalho, recorrendo a iniciativas como a ginástica laboral, por exemplo. O acesso a luz natural ou a implementação de horários flexíveis, também pode fazer a diferença.

Afinal, não é mesmo cliché. As pessoas são o maior recurso de todas as empresas e é graças a elas que se atingem os melhores resultados e sucessos. Mantê-las motivadas, além de aumentar a produtividade, gera parcerias de excelência e, claro, bons negócios.



Agora que leu este texto, já decidiu por onde começar a valorizar os seus Recursos Humanos? Esperamos ter ajudado.

N12



Tecnologia e alimentação andam de mãos dadas

Há quem a critique, há quem a apoie e há quem, impreterivelmente, já não viva sem ela. Será que temos consciência de como a tecnologia está presente na nossa vida?

Não estamos a falar de não passarmos um dia sem o telemóvel ou de como trabalhamos em frente ao computador. Nem sequer de quantas vezes a Internet nos ajuda ao longo do dia... hoje, estamos sim a falar do impacto da tecnologia na nossa alimentação.

Já lhe aconteceu chegar a casa sem vontade de cozinhar?

Certamente que sim.

Na segunda edição do **Let's Talk FOOD – uma iniciativa Edenred**, que se realizou em França, no passado dia 29 de junho – debateu-se a influência da tecnologia na indústria alimentar. Como intervenientes, participaram Julien Tanguy, Diretor Geral da Edenred França, Daniele Gerkens, Editora chefe da Elle à table e Stephane Ficaja, Diretor Executivo da Uber Eats das zonas oeste e sul da Europa. Neste texto, vamos falar do que mudou nos hábitos de consumo alimentares.

Se em França a indústria alimentar está a mudar, muito graças ao boom do **Food Delivery**, dos **Food Influencers** ou dos **blogs** de receitas, em Portugal a realidade não é muito diferente. De geração em geração, o próprio consumidor tem-se revelado cada vez mais exigente. Hoje, a rapidez, a qualidade do serviço, o preço ou a qualidade dos alimentos são fulcrais no momento de escolher.

A satisfação do cliente é a grande missão das empresas alimentares e, nesse sentido, a tecnologia tem tido um peso muito alto.

A solução nunca foi tão simples como agora, já que está à distância de uma chamada ou de um clique.



Afinal, o que mudou?

Quantos são os dias em que não lhe apetece cozinhar? Ou aqueles em que lhe apetece fazer algo diferente, mas não sabe onde está o livro de receitas da avó? Também dá por si a parar a TV no canal de culinária para se inspirar?

A tecnologia está em todo o lado, e em coisas tão simples como estas. Quando ligamos a encomendar comida e mesmo quando o fazemos a partir de uma app. Quando procuramos a receita do nosso prato preferido na internet, e quando fazemos *zapping* na televisão.

Ajuda não ajuda? Tudo isto são pequenos exemplos de como os hábitos estão a mudar. E onde menos espera, a tecnologia está lá para dar mais uma “mãozinha”. Quando a fome aperta e a vontade de cortar os legumes escasseia, o robô de cozinha é mais uma prova de que a tecnologia pode ser a nossa melhor amiga.

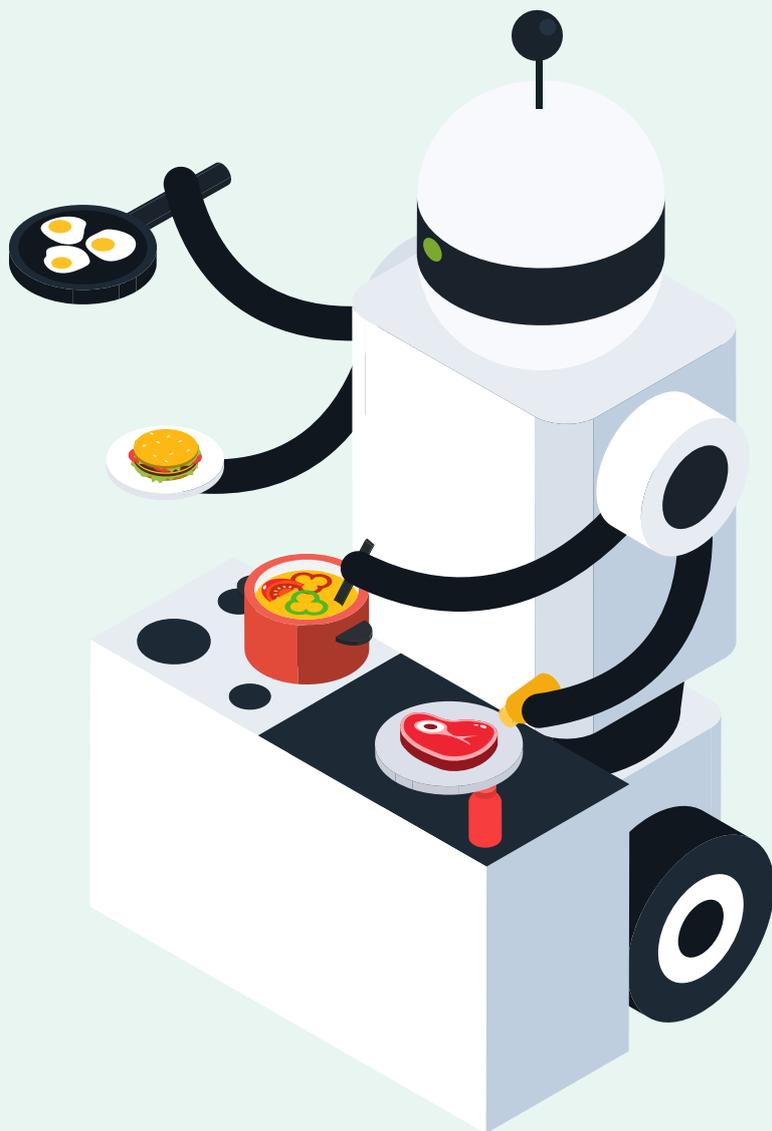
Evolução é, sem dúvida, a palavra fundamental e, com gerações cada vez mais exigentes, a tendência é que assim continue. **O futuro da alimentação seguirá de mãos dadas com a tecnologia.** Sempre com novas soluções, associadas a novos meios de pagamento e serviços mais diversificados.

Hoje, quando estiver a preparar o jantar, lembre-se deste texto e repare... ela está lá.

A caminho de uma alimentação mais saudável

No que respeita à nossa saúde, a tecnologia também não pode ficar para trás, e a alimentação muito menos. **Hoje em dia, tanto em blogs, como em redes sociais, as dicas estão espalhadas por toda a internet.** Mesmo as consultas com o melhor nutricionista podem ser através do ecrã. Utilizar apps para praticar exercício físico e anotar as calorias consumidas diariamente também é um hábito cada vez mais comum.

Certo é que a tecnologia nos acompanha a toda a hora e em qualquer lado. O nosso maior hábito de consumo é, precisamente, recorrer à sua ajuda para quase tudo.





N13

Porque é que as atividades extracurriculares são tão importantes?

Patinagem, piano, teatro, futebol ou até mesmo escutismo. Sabe o que têm em comum? Além de todas serem atividades extracurriculares, são excelentes influências para o desenvolvimento das suas crianças. Os seus filhos já praticam desporto, música ou dança nos tempos livres?

Leia este texto e descubra as vantagens das atividades extracurriculares na educação.

Trimmmm!

Quando soa o toque de saída, as crianças começam imediatamente a correr pelos corredores da escola. De certeza que os seus filhos não são diferentes.

A questão é: para onde vão a seguir? Para casa, para o ténis, para o futebol ou para as aulas de piano?

Praticar atividades extracurriculares é uma realidade cada vez mais comum e, associada a ela, as vantagens são inúmeras. No entanto, é preciso que tenha conta, peso e medida para não sobrecarregar as suas crianças. Além de arranjar tempo para os treinos depois das aulas, os seus filhos têm de conseguir conciliá-los com as obrigações escolares e o tempo em família.

Quais são afinal as vantagens das atividades extracurriculares?

Aumentar a responsabilidade e desenvolver novas competências em diferentes áreas estão, logicamente, na lista. Mas os pontos a favor das atividades extracurriculares não se ficam por aqui:

1. Fazer novos amigos e criar relações com os colegas é fundamental para o desenvolvimento das suas crianças. A prática de atividades em equipa ou em grupos estimula esta competência.

2. Como não podia deixar de ser, o **trabalho em equipa** é, também, uma competência ganha. Com a prática de atividades extracurriculares, as crianças aprendem que, mais que um objetivo individual, têm um objetivo em comum: alcançar o melhor desempenho.

3. Por acréscimo, as suas crianças também ganham uma **dose extra de responsabilidade**, já que aprendem a assumir compromissos.

4. Assumir compromissos, ensina-as a **gerir melhor o tempo**, tendo em conta que não podem descurar a escola. Entre atividades extracurriculares e aulas, ainda tem de haver tempo para os trabalhos de casa, estudar e, muito importante, brincar.

5. O comportamento tende, naturalmente, a **melhorar** já que, quanto mais tempo as crianças dispõem com a prática de atividades extracurriculares, menos tempo lhes sobra para seguirem comportamentos problemáticos ou se colocarem em situações de risco.

6. A dedicação e o empenho também começam a aumentar, o que acaba por influenciar diretamente a produtividade escolar, pela positiva.

7. Quando a atividade é desportiva, não podemos deixar de referir uma das vantagens mais importantes: **a saúde física**. Já dizia o ditado que «é de pequenino que se torce o pepino» e, por isso, é fulcral que as crianças comecem, desde logo, a seguir rotinas e estilos de vida saudáveis.



E os seus filhos, já têm alguma atividade extracurricular?

Se ainda não inscreveu as suas crianças nem sequer num ATL, está na hora de começar a pensar nisso. Depois de lhe mostrarmos as vantagens das atividades extracurriculares, talvez também o possamos ajudar com este ponto.

De que forma?

A Edenred pode ajudá-lo a fazer face às despesas de educação dos seus filhos, através do **Euroticket Estudante**, com isenção total de IRS e TSU. Esta é a solução ideal para aumentar o rendimento e apoiar a educação dos mais novos.



Saiba como funciona e faça uma simulação.

N14



Da solidariedade à Responsabilidade Social

Fala-se de ambiente, de pobreza, de alimentação saudável e, cada vez mais, de solidariedade. Mas afinal, o que fazemos ou devíamos fazer para ajudar os outros? Já alguma vez pensou que a comunidade em que a sua empresa está inserida também é responsabilidade sua?

Se ainda não implementou uma política de Responsabilidade Social, leia este texto. Descubra por onde começar e como um pequeno gesto faz toda a diferença.

Atualmente, é cada vez mais comum que as empresas implementem, internamente, políticas de Responsabilidade Social e voluntariado corporativo. A pintar paredes, a servir refeições ou a melhorar o meio ambiente, estas ações visam aumentar o bem-estar da comunidade. No entanto, será que estamos conscientes da importância destes pequenos gestos?



As empresas têm um impacto direto na sociedade e as políticas de Responsabilidade Social são quase uma forma de agradecimento. Diz a gíria que “ajudar não custa” e, neste caso, não custa mesmo! Pequenos gestos como distribuir roupas e comida aos sem-abrigo ou plantar árvores, fazem mesmo toda a diferença. Na Edenred, não descuramos este tema e, anualmente, temos a missão de transformar um dia normal num **Ideal Day**.

Na Responsabilidade Social todos os lados são B – de Bom

“Porque é que a Responsabilidade Social é importante, do ponto de vista empresarial?” Esta é a grande questão que, constantemente, surge associada a este tema. Para começar, há que ter consciência que o ambiente vivido na comunidade em que a empresa está inserida tem um impacto, direto ou indireto, na organização. Quando a sociedade atravessa períodos de crise, conflitos ou desigualdades, por exemplo, é normal que a entidade também o sinta.

Neste contexto social, o consumo tende a decair e a saúde financeira das empresas também. Desta forma, contribuir para o bem-estar social é uma missão e um dever. Todavia, a questão não termina por aqui.

Internamente, estas iniciativas sociais também têm um forte impacto. Os colaboradores consciencializam-se para as carências da população que os rodeia e, conseqüentemente, aprendem a valorizar o emprego e a qualidade de vida a que têm acesso. A integração com os colegas e o espírito de equipa também tendem a aumentar. Bem como a visibilidade da marca, a melhor alocação dos recursos e, essencialmente, a conquista de clientes mais satisfeitos.

Na Edenred, o Ideal Day está entre as maiores iniciativas do ano

Solidariedade é a palavra de ordem. Todos os anos, a Edenred passa um dia a ajudar pessoas carenciadas. Este ano, foi no dia 19 de junho que, a nível mundial, se realizou o **Ideal Day**, nos 46 países em que o Grupo marca presença.

Em Portugal, os colaboradores da Edenred equiparam-se a rigor para passarem uma tarde diferente com a Comunidade Vida e Paz. A missão era pintar nove quartos, melhorando as instalações da Quinta da Tomada, e o resultado final superou as expectativas. Esta iniciativa pretende contribuir para aumentar a qualidade de vida de pessoas socialmente vulneráveis e, mais uma vez, missão cumprida!

Pelos quatro cantos do mundo, o dia ficou ainda marcado por atividades como: atualização de pilhas de compostagem (Edenred França); luta contra a extinção de tartarugas (Edenred México); refeição com órfãos e idosos na PKYMS HOME (Edenred Malásia) e muito mais. Já sabe por onde vai começar?



**Um pequeno gesto pode mudar vidas.
Comece já a ajudar e faça a diferença!**

N15



Passo a passo, afaste-se do Burnout

Há dias em que o cansaço aperta e o desespero começa a ganhar força... Já pensou no que isso significa para a sua saúde? Se se identifica com este sentimento, está na hora de parar. Tire uns dias de férias, desligue o telemóvel e, o mais importante, nem pense em levar o computador.

Leia este texto e descubra como prevenir o Burnout.

Se se dedica 100% ao trabalho e não sabe quando parar, este texto é para si.

Já tem o hábito de desligar o telemóvel quando chega a casa. Mesmo assim, não consegue adormecer sem antes pensar em tudo o que tem para fazer. Não fuja: este texto continua a ser para si.

Hoje em dia, são mais as horas que dedicamos à empresa do que as que passamos em casa. A nossa vida quase que deixa de ser nossa e passa a centrar-se apenas no trabalho. Esta transição é fácil e, entre tantos motivos, também acontece por gostarmos demasiado daquilo que fazemos.

Mas será que temos consciência que isso pode ser fatal?



O que é o Burnout?

O tema é sensível e, a partir de 2022, vai integrar a lista de doenças da Organização Mundial de Saúde. A síndrome de esgotamento profissional ou Burnout, como é conhecida, já afeta grande parte dos trabalhadores em todo o mundo. Só em Portugal, em 2016, este problema atingia 13% da população, como avançou a Associação Portuguesa de Psicologia da Saúde. Não se junte a esta lista. Comece já a mudar os seus hábitos.

Descubra algumas atitudes que pode aplicar no seu dia-a-dia e que prometem melhorar a sua saúde.



Como posso olhar pela minha saúde psicológica?

Passa o dia entre reuniões, prazos apertados e tarefas que não diminuem. O *stress* é uma consequência lógica e já nem as pausas para o café ajudam a descomprimir. Ao almoço, também é daqueles que come em frente à secretária para adiantar algum trabalho? Olhe por si e comece já a mudar... Nós damos-lhe algumas dicas:

1. A primeira, e uma das mais essenciais, é **desligar diariamente**. Se já saiu do escritório, não olhe mais para os *emails*. Mantenha-se longe do telemóvel e não deixe que o trabalho o siga para casa. Priorize as suas tarefas diárias e organize melhor o seu dia. Não leve as preocupações consigo e, se ficar algo para trás, calma, amanhã é outro dia

2. Para isso, a solução passa por **começar a delegar** e a **pedir ajuda**. Por vezes, é mesmo humanamente impossível fazer tudo sozinho

3. E se, quando vai de fim de semana, não para de olhar para o telemóvel, a pensar na quantidade de coisas que tem para fazer na segunda-feira, respire fundo e esqueça. Quando chegar a hora, logo se vê, tudo tem solução. Aproveite o seu **tempo livre para descansar** e **passe tempo de qualidade**

4. Optar por uma **alimentação saudável** e cumprir os horários e pausas para refeições também é essencial. E se não sabe como isso influencia a sua vida e o seu estado de espírito, leia também: [Dê mais saúde às suas ideias!](#)

5. Entretanto, de certeza que já ouviu dizer que o **desporto faz bem à mente**. E não é que é mesmo verdade? Agora que o calor parece estar de volta, porque não começa já a caminhar ao ar livre? Aproveite os espaços verdes e faça yoga ou meditação

Se incluir estas dicas na sua rotina diária, o seu dia-a-dia vai parecer muito mais fácil. Faz mesmo diferença, acredite.

E a minha empresa, também pode ajudar a prevenir o Burnout?

A resposta é sim! A mudança não passa apenas pelos colaboradores e, nesse sentido, também há medidas que pode implementar na sua empresa:

1. Promova hábitos saudáveis nos seus colaboradores e comece logo a notar um aumento na produtividade e rendimento

2. Invista no bem-estar das suas pessoas e **crie espaços de refeição e lazer** com televisão e jogos, por exemplo. Se as pausas forem mais divertidas, os dias vão parecer mais curtos e muito menos cansativos. Pessoas felizes são essenciais para projetos de sucesso

3. Disponibilize consultas e acompanhamento psicológico periódico aos seus colaboradores. Mesmo que não tenham essa consciência, faz sempre bem falar com alguém

Por vezes, sem darmos conta, o *stress* do dia-a-dia pode afetar a nossa saúde. Não deixe que o Burnout o obrigue a a parar. Antecipe-se. Comece já a olhar pela sua saúde e pela das suas equipas. Pessoas saudáveis e felizes produzem mais e melhor. Hoje, quando sair do trabalho, desligue-se e aproveite o fim do dia para descansar e repor energias a fazer o que mais gosta. Amanhã há mais.

N16



Vai passar o dia na praia? Descubra o que comer

O verão finalmente chegou e com os primeiros raios de sol já só apetece ir para a praia. Os preparativos começam logo de manhã e, se levarmos crianças, ainda é mais complicado sair de casa. De pá e balde às costas, com protetor 50 na mala, toalhas para toda a família e umas quantas mudas de roupa para os mais pequenos, resta-nos preparar a geleira.

Afinal, o que devemos levar para comer na praia?

Já está de férias e a preparar-se para passar o dia na praia com a família?

Ou está ansioso que chegue o fim de semana para poder aproveitar um bocadinho mais o sol? Seja como for, os preparativos para um dia à beira mar estão longe de ser simples e, com crianças, sair de casa é ainda mais difícil. Entre toalhas, protetor solar e sacos cheios de brinquedos, ainda há que arranjar espaço, e tempo, para preparar a geleira.

Longe vão os anos em que passar um dia na praia implicava várias arcas de comida, muitos salgados e, por vezes, até panelas, tachos e garrações. Mesmo assim, encontrar a comida ideal ainda não é tarefa fácil. Na hora de preparar a geleira para aproveitar o calor, são as soluções frescas e rápidas que nos vêm à cabeça. E muito bem! Mas será que conseguimos comer rápido e saudável? Claro que sim! Vamos ajudá-lo a descobrir o que não pode faltar na sua geleira.

O que comer na praia?

Esta é a pergunta que lhe ocupa o pensamento logo de manhã, quando começa a preparação exaustiva rumo ao areal. Duas ou três peças de fruta parecem uma decisão lógica. Mas quando dá por si, os pacotes de batatas fritas e as sandes já tomaram o seu lugar. Não continue, volte atrás e deixe-nos ajudar a colocar saúde na sua merenda.

Antes ainda de nos focarmos na hora de almoço, que tal começarmos por colocar alguns snacks no saco?



O seu primeiro impulso estava correto e, por isso, vamos dar-lhe ouvidos. Para uma boa refeição de praia, a **fruta** é fundamental. Seja uma caixa de cerejas, pêssegos ou melancia, por exemplo, é importante que leve várias peças para ir comendo ao longo do dia.



Essenciais à dieta, e a um excelente dia de praia, são os **frutos secos**. Leve um mix de sementes, passas, nozes e amêndoas, por exemplo, e evite ter fome ao longo do dia.



E se quiser acrescentar cor e sabor às suas refeições, palitos de **cenoura com húmus** são uma ótima solução. Simples e fresco, é o snack ideal.



Já para os mais pequenos, porque não levar alguns **iogurtes líquidos e queijinhos mini**? Fazem as delícias dos mais novos e, além de práticos, são saudáveis.

E para o tão apetecido almoço?

As sandes continuam a ser o *best seller* da comida de verão, mas nem sempre são a opção mais saudável. Afinal, o que podemos e devemos almoçar na praia?



E que tal preparar uns **wraps de frango ou salmão** fumado com vegetais? Saborosos e frescos, acrescentam saúde à sua merenda e deixam-no leve para o resto do dia de sol.



Dissemos há pouco que, muitas vezes, não são a escolha mais saudável. Mas será possível transformar as **sandes** tradicionais num excelente almoço de praia? Sim, desde que optemos por pão integral ou escuro, por exemplo. E no recheio, os fiambres de aves, os vegetais e alguns queijos frescos devem ter o papel principal.



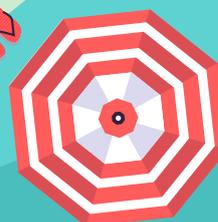
Para os mais pequenos, que se derretem por uma fatia de **pizza**, o que acha de preparar uma opção com **massa integral** ou **batata-doce**? Opte por ingredientes frescos e leve uma *pizza* deliciosa para a beira mar.



O mesmo se aplica às **saladas** que, por sua vez, também são um ótimo almoço de praia. Com massa, frango, atum, ovo cozido e vegetais variados, consegue uma refeição cheia de nutrientes e para todos os gostos.

Agora, falta apenas acrescentar muita **água** à geleira porque, quando o calor aperta, é fundamental que se mantenha hidratado. De sacos e merenda arrumados, parece estar tudo pronto para aproveitar o sol à beira-mar.

Ir à praia e comer bem é mesmo possível.



N17



Ouvir música enquanto trabalha: Sim ou Não?

Se está de *headphones* nos ouvidos e pensa começar a ler este texto, não os tire já. Ele foi escrito com música, é sobre música e, por isso, faz sentido que seja lido ao som da música. Mas afinal, será que os ritmos e melodias são ou não boas influências no trabalho?

Sente-se mais produtivo quando acompanha as tarefas do dia-a-dia com uma boa dose de batidas ou cantorias? Entre notas, sons e partituras, perceba o porquê, neste texto.

Está no escritório?

Quantos colegas estão à sua volta a trabalhar de auscultadores nos ouvidos?

Uns ouvem música clássica, outros optam por instrumentais eletrónicos. E há ainda os que preferem os habituais temas clássicos do rock ou pop a ressoar nos auscultadores. Mas será que a música ajuda mesmo à concentração e aumenta a produtividade?

Mais do que uma ajuda, **a música é uma fonte de motivação**. Consoante a função que desempenhamos no nosso dia-a-dia, há sons que facilmente contribuem para uma **maior concentração**, mas também há os que nos tiram o foco. O truque é encontrar a melodia ideal para si.

Como escolher a melodia perfeita?

“Cada um é como cada qual” já diz o ditado e, neste caso, aplica-se perfeitamente. A música ideal para si pode não ser a que melhor funciona para o colega ao seu lado. E, por isso mesmo, **o truque é descobrir aquele estilo e conjunto de sons que mais o ajudam a concentrar-se**. Mesmo assim, a ciência está longe de ser exata e, consoante a tarefa que está a desempenhar, é muito provável que a música mude.

Fazia ideia que, quando precisa de estar 100% concentrado para escrever um texto como este, por exemplo, não convém ouvir músicas desconhecidas? Se está a ouvir uma canção pela primeira vez, o seu cérebro tende a concentrar-se nos novos estímulos que esse som provoca. Por isso, quando dá por si, a concentração abandonou-o e deixou-o algures perdido nas batidas do raciocínio.

Por isso mesmo, para escrever emails ou ler documentos importantes, talvez seja bom evitar canções com letra. No entanto, para os que não toleram instrumentais, também há solução! Recorrer a *playlists* com músicas estrangeiras, em línguas que não entende, ou até com idiomas que não existem de todo, pode ser um bom ponto de partida.

E quando a música serve de escape ao ruído que nos rodeia?

Os telefones não param de tocar, os colegas estão atarefados e as salas de reunião todas ocupadas? Respire fundo, coloque os auscultadores e relaxe! Ao som da sua música preferida, conseguirá voltar a focar-se no trabalho e, mais importante, diminuir os níveis de *stress*.

No fim de contas, o som tem um efeito claro sobre cada um de nós. **Desde psicológico, a cognitivo ou comportamental, a música influencia muito o nosso estado de espírito**. A melodia certa pode deixar-nos felizes ou tristes, concentrados ou relaxados e até mesmo assustados. Já lhe aconteceu pôr um disco a tocar em casa e dar quase um “mortal à retaguarda” porque se esqueceu de regular o volume? Acontece a todos... até porque sem música, a vida e o dia-a-dia custam muito mais a passar.

O que está a ouvir agora? Já encontrou a batida certa para acompanhar a sua lista de tarefas de hoje?

Deve mesmo ouvir música enquanto trabalha?

**Definitivamente Sim!
Mas a música certa,
e na altura certa.**





N18

Regresse do verão com as soluções de Educação!

“Mãe, preciso de cadernos novos para a escola”. “Pai, quando podemos ir escolher a mochila nova?” Com o regresso às aulas a aproximar-se, também já tem ouvido frases e pedidos como estes?

Não se preocupe: neste texto, partilhamos consigo algumas das soluções Euroticket que vão ajudá-lo a lidar com o *stress* e com as despesas deste mês de setembro.

As férias de verão estão a terminar e, para trás, ficam os banhos de sol, mergulhos e brincadeiras de praia.

Com a chegada do mês de setembro, a azáfama do regresso às aulas já se começa a sentir e escolher a mochila nova para mostrar aos amigos, os cadernos de super-heróis ou os lápis mais coloridos estão entre os planos diários. No entanto, embora seja uma época cheia de entusiasmo para os mais pequenos, o impacto no orçamento familiar é notório.

E se a sua empresa puder contribuir para esta fase tão importante para as crianças?

Em Portugal, é cada vez mais comum que as empresas adotem políticas de **Benefícios Sociais**, que visam aumentar a qualidade de vida e bem-estar dos colaboradores. Mas sabia que é possível incluir a **Educação** na hora de escolher benefícios? Na Edenred, as soluções são para pequenos e graúdos e abrangem todas as idades. Mas o melhor é que o ajudam mesmo a poupar. Está curioso?

Soluções transversais de miúdos a graúdos

Com o Euroticket, proporcionar o melhor aos filhos dos seus colaboradores é mais fácil. Além de pessoas mais motivadas e do aumento da produtividade, estas soluções têm inúmeras vantagens. Para os mais pequenos, dos 0 aos 7 anos, é o vale infância que entra em ação na hora de economizar em creches e jardins-de-infância. Em formato e-voucher ou cheque, com o **Euroticket Creche**, a sua empresa beneficia de isenção de TSU e ainda de **40% de majoração em sede de IRC**.



“E para os colaboradores, há vantagens?”

Se esta é a pergunta que está a fazê-lo hesitar, não se preocupe. Com o Euroticket Creche, as suas pessoas também beneficiam, e muito. A isenção total de IRS e TSU é a vantagem que mais se destaca, mas nem por isso a única. A ela, juntam-se:

- **Aumento do poder de compra dos colaboradores**
- **Redução dos encargos familiares**
- **Flexibilidade de utilização**, através de pagamentos faseados
- Utilização numa **Rede Credenciada** muito **alargada**

Atualmente, são já mais de **5000** os **estabelecimentos** que aceitam este benefício social, de norte a sul do país. **No entanto, dissemos que estas soluções Edenred eram transversais a todas as idades. Não estávamos a exagerar!**

A partir dos 7 anos, são os **Euroticket Estudante** e **Euroticket Formação** que sobem ao palco. Isentos de TSU para empresas e colaboradores, estes Benefícios Sociais não só aumentam a qualidade de vida dos seus colaboradores, como a motivação. O que se reflete, diretamente, em melhores resultados para a sua empresa. Já estamos a convencê-lo?

Como utilizar o Euroticket Estudante e o Euroticket Formação?

No início deste texto, comprometemo-nos a ajudá-lo na procura da melhor mochila e dos cadernos mais giros do mercado. Com os Euroticket Estudante e Formação, não só apoia as despesas de educação dos filhos dos seus colaboradores, como dos próprios colaboradores. Além de inscrições em escolas, universidades, colégios e formações, as utilizações são ainda mais variadas, uma vez que a compra de material escolar ou pagamentos em centros de cópias também são possíveis. E se entre as conversas nos corredores, já ouviu falar de atividades extracurriculares, esta pode, também, ser a solução.

Do que está à espera? Fale connosco e faça a sua simulação.

No que respeita à Educação, o Euroticket é mesmo a melhor forma de regressar do verão!



N19



Depois das férias, regresse em grande!

Acabou de regressar ao trabalho, mas sente que já precisa de mais uns diazinhos de férias? Custa-lhe recordar a praia paradisíaca ou a cidade histórica onde passou este verão e assumir que já chegou ao fim? Não entre em pânico. Recuperar o ritmo pode parecer difícil... Mas não é impossível.

Neste texto, vamos ajudá-lo a preparar um regresso em grande!

Sol, praia, viagens pelo mundo e um bronze de fazer inveja...

Acaba de regressar de férias e os dias estão a custar a passar? Espreita pela janela e só consegue imaginar como estaria bem de toalha estendida na areia? E se lhe dissermos que **voltar ao trabalho não tem de ser desgastante**? Apesar de deixar para trás os mergulhos e banhos de sol, pode mesmo regressar em grande!

Ainda não está a ver como?

Neste texto, vamos ajudá-lo a voltar com o pé direito.

Acabou de entrar no escritório, tem a caixa de *email* cheia e, apesar de ser de manhã, já está exausto? Calma, respire fundo e **estabeleça prioridades**. Para regressar em grande, o ponto de partida pode mesmo ser o **planeamento de tarefas**. No entanto, há mais dicas que deve seguir:

Já se reuniu com a sua equipa?

Para regressar com o pé direito é fundamental que perceba o que se passou na sua ausência. Antes mesmo de responder aos milhares de emails, sente-se com os seus colegas e fique a par de tudo. Depois disso, divida o trabalho entre todos e veja como fica mais fácil dar seguimento aos projetos e ideias novas;

Espreite o relógio e saia à hora certa:

Com a lista de prioridades feita e a agenda bem organizada, importa cumprir o plano à risca. Para recuperar o ritmo, é imprescindível que comece com calma e que, ao fim do dia, ainda consiga tirar um tempo para si. Tente sair a horas e, quando chegar a casa aproveite para ver mais um episódio da sua série preferida ou ler algumas páginas do livro que está a começar;

Regresse com calma, mas não pare:

Aproveitou as férias para surfar, correr ou nadar? Então não perca o ritmo, nem essa energia positiva. Para se manter focado, a atividade física é fundamental. Corra ao ar livre, ande de bicicleta, faça caminhadas ou vá ao ginásio.

Já está mais convencido?

Siga estas dicas e sinta-se pronto para enfrentar a secretária desorganizada, as reuniões de duas horas e os novos projetos.

E se, mesmo assim, ainda lhe parece difícil entrar no ritmo, tente aproveitar as férias ao máximo.

Durante as férias, descansar sim, mas desligar não!

As regras para umas férias em pleno são as de sempre: não olhar para o *email*, não atender o telefone profissional a não ser que haja uma emergência, resolver as preocupações antes de começar os tão merecidos dias de descanso e... não pensar em trabalho. No entanto, **afastar-se do trabalho e descansar não significa que se deva desligar completamente.**

Já pensou aproveitar as férias para fazer uma formação? E para ler um livro técnico da sua área? Mesmo que ao início pareça má ideia, pode crer que não é. Estude, ganhe novos conhecimentos e veja como voltar ao trabalho fica mais fácil. No entanto, não ocupe todo o seu tempo com estas tarefas. É fundamental que aproveite para passear com a família, ir à praia e viajar, por exemplo.

**Junte todas estas dicas, tenha umas férias
perfeitas e regresse ao trabalho em grande!**

Passo a passo, sinta-se mais motivado e confiante.



N20



É fácil ter uma alimentação saudável!

Já comeu fruta hoje? E legumes? Antes de responder, leia este texto. E não se assuste: não lhe vamos dizer outra vez qual é a importância da alimentação saudável. Isso já sabe.

Mas será que sabe o que pode mudar nos seus hábitos diários que, sem grande esforço, fará toda a diferença? Se não, venha daí... temos algumas dicas para partilhar consigo.

Numa semana dedicada à alimentação saudável e à celebração do Dia Mundial da Alimentação, a 16 de outubro, é inevitável falar sobre como, com pequenos gestos, pode juntar-se a esta causa. Por exemplo:

Já comeu fruta hoje? E legumes, costuma incluí-los na sua rotina diária?

O Relógio marca as 7h da manhã e saltar da cama é o início do seu dia. Entre banhos, *toilettes*, a pasta com o portátil e a papelada do trabalho, tem de sobrar tempo para preparar a merenda e tomar o pequeno-almoço, ainda antes de sair de casa. O relógio não para nem abranda e o caos está, definitivamente, instalado. No entanto, estamos cá para ajudar. Para começar, vamos dizer-lhe **o que não pode faltar nas suas refeições diárias:**



Já tomou o pequeno-almoço? Então pegue numa peça de **fruta!** Misture-a com iogurte e cereais, coma-a em polpa ou faça um sumo natural. O importante é que, ao longo do dia, consuma entre três a cinco porções.



Já para o almoço e jantar, experimente substituir o óleo e a manteiga por **azeite ou óleo de coco**. As refeições ficam logo mais saborosas e, melhor ainda, saudáveis.



Se não resiste a umas torradinhas ao pequeno-almoço, ou a uma taça de cereais com leite, não abdique delas. Basta que opte por **cereais integrais**, pão escuro ou com sementes e notará logo a diferença.



Ao longo do dia, é ainda fundamental que haja sempre uma porção de **legumes** a colorir o seu prato. Crus, cozidos ou assados, há de todas as cores, sabores e feitios. Em saladas ou como acompanhamento, as opções são diversas.

**De que está à espera para começar
a mudar alguns hábitos?**

**Siga estas dicas e verá como
pequenos gestos podem fazer toda
a diferença.**

E para os mais pequenos...

De volta à rotina, as crianças já estão vestidas e de mochila às costas. Agora, resta confirmar se têm as **lancheiras cheias de saúde** antes de arrancar para a escola. E se fazem caretas aos legumes e à fruta, também temos sugestões que tornam as refeições saudáveis muito mais divertidas:



Para começar, **leve os seus filhos para a cozinha** enquanto prepara o jantar. Desde separar os ingredientes, a lavar os legumes ou pôr a mesa, ajudar a cozinhar desperta a curiosidade pela refeição.



E como não há crianças que não gostem de **cores**, quantas mais estiverem no prato, mais divertido se torna. Para começar, experimente um puré de cenoura, brócolos ou inclua uma boa dose de legumes salteados em todas as refeições.



Para terminar, que tal desenhar sorrisos no prato com a comida? Deixe-os brincar e criar formas diferentes. Ser saudável é muito mais giro.

Pronto para mudar o dia-a-dia em casa e na escola? Porque não transformar a alimentação saudável num momento de brincadeira?

Mas ainda há mais...

De mesa posta e rotinas alteradas, está na hora de celebrar o 10º aniversário do **Programa FOOD**. Em Portugal, é em parceria com a **Direcção Geral de Saúde (DGS)**, que a **Edenred** luta contra a obesidade, destacando a importância da alimentação saudável.

Nesse sentido, são realizados anualmente, junto de 10 países europeus, os **Barómetros FOOD** para aferir os hábitos alimentares de colaboradores. Este ano os resultados voltaram a surpreender. O **Barómetro de 2019** revelou que **77% dos colaboradores europeus consideram importante ou muito importante a qualidade nutricional dos pratos servidos em restaurantes** e que os **portugueses são quem mais reconhece a forte influência da tecnologia nos hábitos de alimentação saudáveis**.

**Passo a passo, estamos a atingir o objetivo.
Faça também a diferença!**

