

CICLO 3

ALIMENTOS E
SUA RELAÇÃO
COM A SAÚDE



ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM

PROGRAMA NUTRICIONAL PARA EMPRESAS

por Alelo

Prezado cliente,

Nos dois primeiros Ciclos do Programa Nutricional, os colaboradores da sua empresa aprenderam a desfrutar de uma vida muito mais completa e prazerosa, e para que esse bem-estar prossiga, vamos entrar na terceira fase do Movimento.

Chegou a hora de implantar o Ciclo 3: "Alimentos e sua relação com a Saúde". Siga as orientações aqui contidas e obtenha melhores resultados com profissionais mais satisfeitos e produtivos.

Incentive seus colaboradores a mudarem seus hábitos e a terem qualidade de vida.



Acesse www.alelocomerbemTDB.com.br

e curta a fanpage do Movimento:

www.facebook.com/AleloComerBemTDB

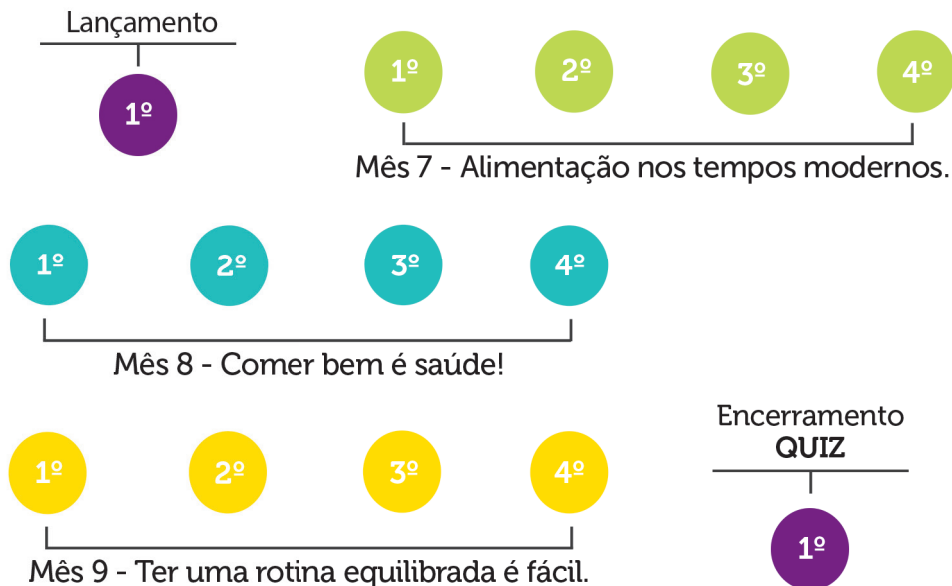


A gente trabalha
em seu benefício

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM

PANORAMA GERAL

CICLO 3 - ALIMENTOS E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE



Legenda:

- Mês 7
- Mês 9
- Mês 8
- Fases de lançamento e de encerramento

Esse terceiro Ciclo é composto por **14 semanas**, sendo: **1 semana** de introdução, **12 semanas** de conteúdo e **1 semana** de encerramento.



A gente trabalha
em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

PANORAMA GERAL - CICLO 3

MATERIAIS DE COMUNICAÇÃO

Veja todas as peças que compõem o 3º Ciclo do Movimento Alelo Comer Bem é Tudo de Bom. Nas próximas páginas, descreveremos sobre o conteúdo de cada comunicação e você entenderá suas respectivas importâncias.



A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

DICAS E ORIENTAÇÕES

Os materiais de comunicação deste Programa Nutricional foram desenvolvidos por profissionais e especialistas, seguindo um cronograma estratégico para o maior aproveitamento de seu conteúdo.



FORMATOS

Os arquivos em extensão .jpg podem ser impressos ou disparados por e-mail. Neste último caso, devem ser inseridos como imagem no corpo da mensagem.

O quiz está disponível também em .pdf, o que permite adaptá-lo para formatos compatíveis com as ferramentas de comunicação que sua empresa já utiliza internamente.



CARTAZES

Continue a fixar os Cartazes em locais de grande visibilidade e circulação conforme os ciclos anteriores, como elevadores, escadas, bebedouros e áreas de descanso.



E-MAILS MARKETING

Indicamos que o envio desses materiais seja evitado em dias em que há o acúmulo de mensagens nas caixas postais, o que acontece principalmente às segundas, sextas-feiras e retorno de feriados.



NEWSLETTERS

Mantenha o mesmo dia de envio deste material dos meses anteriores. Assim você sustenta o hábito da leitura do Programa entre os seus colaboradores.



A gente trabalha
em seu benefício

ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM

DICAS E ORIENTAÇÕES



BANNER PARA INTRANET

As peças dessa plataforma estão divididas em duas partes:

Parte 1 - publicação para a home da Intranet, com link direcionado a uma página de conteúdo.

Parte 2 - publicação para a página que o link direcionou.



CALENDÁRIO

A cada começo do mês, deverá ser enviado aos colaboradores o calendário para ser impresso em qualquer impressora e afixado na estação de trabalho para acompanhar a regularidade de sua alimentação e atividade física.



QUIZ

Ao final do ciclo, indicamos o envio do Quiz por e-mail aos colaboradores para auxiliar na fixação do conteúdo do Programa e testar seu conhecimento.



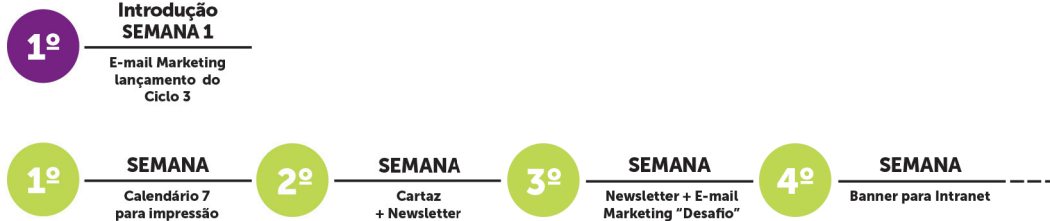
**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

PASSO A PASSO

- **MÊS 7 - ALIMENTAÇÃO NOS TEMPOS MODERNOS.**
(introdução em 1 semana + conteúdo para 4 semanas)

MÊS 7

- 1º** (INTRODUÇÃO | SEMANA 1) E-mail Marketing lançamento do Ciclo 3 "Alimentos e sua relação com a saúde"
- 1º** Semana - Calendário 7 para impressão
- 2º** Semana - Cartaz "Cuidado com os excessos!" / Newsletter "Por que comer bem e se exercitar parece tão difícil nos dias de hoje?"
- 3º** Semana - Newsletter "Seja saudável, e não paranoico!" / E-mail Marketing "Desafio" Fazendo boas trocas
- 4º** Semana - Banner para Intranet "Escolha as opções mais equilibradas e saudáveis"



A gente trabalha
em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Para iniciar o terceiro ciclo, teremos um e-mail adiantando os assuntos que serão abordados ao longo das comunicações.

INTRODUÇÃO AO CICLO 3

**ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM**

ALIMENTOS E SUA RELAÇÃO COM A SAÚDE

Agora que você chegou à metade do Programa e já aprendeu vários conceitos sobre ter um estilo de vida saudável, temos certeza de que está muito animado para seguir nesse movimento e, cada vez mais, incorporar na sua rotina as dicas que trazemos.

E como também sabemos que quando o assunto é saúde e alimentação sempre existem muitas dúvidas, nos próximos meses você vai conferir alguns assuntos interessantes e bastante atuais para acabar de uma vez por todas com esses pontos de interrogação que ficam na sua cabeça.

Quer ver o que espera por você nas próximas semanas? Vamos lá!

- Compreender e aprender a lidar com as facilidades e dificuldades da "Alimentação nos Tempos Modernos".
- Entender a relação entre um estilo de vida saudável e a prevenção de algumas doenças.
- Desenvolver alguns mitos e curiosidades, além de entender melhor sobre algumas tendências encontradas no dia a dia.

Realização: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

1ª Semana

E-mail Marketing lançamento do Ciclo 3
"Alimentos e sua relação com a saúde"

CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
É
TUDO
DEBOM**

Dando continuidade ao acompanhamento da rotina de alimentação e de atividades físicas dos colaboradores, enviaremos um o novo Calendário.



DESAFIO **PRA!** VIVER MELHOR

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

FOCO NO RESULTADO!
COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

Peso atual _____ Peso final _____
 IMC inicial _____ IMC final _____
 Cálculo IMC = peso em quilogramas dividido pelo quadrado da altura em metros

Para mais informações consulte o link: [www.focoresultado.com.br](#)

CALENDÁRIO 07

Marque todos os dias em que praticou atividade física e alimentação saudável. Assim, você vai avaliar seus hábitos.

1ª SEMANA		2ª SEMANA		3ª SEMANA		4ª SEMANA	
01	02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08	09

Calcule suas medidas todos os meses e acompanhe sua evolução.
 IMC = peso / altura x altura

IMC	Categoria
18,5 - 24,9	Abaixo do peso
25,0 - 29,9	Sobrepeso
30,0 - 34,9	Obesidade
35,0 - 49,9	Obesidade mórbida

[www.focoresultado.com.br](#)
[www.alelo.com.br](#)
[www.alelo.com.br/alelocomerbem](#)

 A gente trabalha em seu benefício

1º Mês 7 - Semana 1

Calendário 7 para impressão



A gente trabalha
em seu benefício

CONTEÚDOS

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

O Cartaz traz dicas de como ter uma alimentação moderada com a escolha de porções do tamanho correto, e a Newsletter aborda as dificuldades de se alimentar e de se exercitar corretamente.



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

DICAS RÁPIDAS: Alimentos e sua relação com a saúde

CUIDADO COM os EXCESSOS!

Você deve lembrar-se de que um dos aspectos mais importantes para manter um estilo de vida saudável é sempre manter o equilíbrio entre suas escolhas alimentares! Isso significa que comer sua sobremesa favorita ou aquele prato mais calórico também é permitido, desde que não seja uma rotina frequente. No entanto, precisamos ficar atentos a algumas coisas que podem se tornar um problema em nossa vida a diá, como o tamanho excessivo das porções. **Veja as dicas de como escapar disso.**

Q Quanto vezes você foi a algum restaurante à tarde e percebeu que o tamanho do prato era enorme e você não tinha espaço para demais? Essas situações não se repetam e considere um tempo ou um acompanhante para dividir a refeição com você. Assim ambos ficam satisfeitos e ninguém engorda!

M Muitas vezes quando vamos aos restaurantes, simplesmente não focamos, existe a opção de aumentar a porção por um valor baixo. **Não casa nessa cilada! Pode até parecer conveniente, mas dessa maneira consumimos maiores quantidades mesmo já estando satisfeitos.**

P Preste atenção nos rótulos das proteínas, pois eles sempre trazem sugestões de tamanho de porção. Procure seguir as recomendações, assim você evita exagerar a quantidade e também ingerir mais do que indica a tabela nutricional.

R Hoje em dia, as porções vendidas nos estabelecimentos comerciais estão muito maiores do que há alguns anos! Por isso, **levar cuidado com os acompanhamentos, molhos, a "grande" e "grande"** e por fim escolher as quantidades a serem consumidas. Não coma porções superadas em embalagens. No cinema, por exemplo, um refrigerante com conteúdo médio contém geralmente 500 ml ou seja, muito mais do que uma quantidade que serviria bem duas pessoas, mas muitas vezes, é comprado para apenas uma.

DICA DO MOVIMENTO

Evitar os excessos e tomar cuidado com algumas ciladas do dia a dia já é um bom começo para um estilo de vida saudável, pois, como você já sabe, **equilíbrio e moderação são regências básicas dos bons hábitos**

Redação: **alelo** Agência trabalha em seu benefício



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

NEWS: Você em Movimento

POR QUE COMER BEM E SE EXERCITAR PARECE TÃO DIFÍCIL NOS DIAS DE HOJE?

A rotina corrida muitas vezes nos faz esquecer que é a rotina de rotina que faz a gente comer bem e se exercitar corretamente. Muitas vezes, quando estamos com uma rotina corrida, esquecemos de fazer o tempo necessário para nos exercitarmos e comer bem. Isso acontece porque a rotina nos faz esquecer de fazer o tempo necessário para nos exercitarmos e comer bem. Isso acontece porque a rotina nos faz esquecer de fazer o tempo necessário para nos exercitarmos e comer bem.

C Muitas vezes quando vamos aos restaurantes, simplesmente não focamos, existe a opção de aumentar a porção por um valor baixo. **Não casa nessa cilada! Pode até parecer conveniente, mas dessa maneira consumimos maiores quantidades mesmo já estando satisfeitos.**

R Hoje em dia, as porções vendidas nos estabelecimentos comerciais estão muito maiores do que há alguns anos! Por isso, **levar cuidado com os acompanhamentos, molhos, a "grande" e "grande"** e por fim escolher as quantidades a serem consumidas. Não coma porções superadas em embalagens. No cinema, por exemplo, um refrigerante com conteúdo médio contém geralmente 500 ml ou seja, muito mais do que uma quantidade que serviria bem duas pessoas, mas muitas vezes, é comprado para apenas uma.

DICA DO MOVIMENTO

Evitar os excessos e tomar cuidado com algumas ciladas do dia a dia já é um bom começo para um estilo de vida saudável, pois, como você já sabe, **equilíbrio e moderação são regências básicas dos bons hábitos**

Redação: **alelo** Agência trabalha em seu benefício

2º Mês 7 - Semana 2

Cartaz "Cuidado com os excessos!"

Newsletter "Por que comer bem e se exercitar parece tão difícil nos dias de hoje?"



A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Esta Newsletter desmistifica a busca pelo corpo perfeito por meio de dietas milagrosas e reforça que tudo é permitido em uma alimentação saudável.

No e-mail, lançamos um desafio que mostrará como pequenas mudanças na ingestão de alimentos podem trazer ótimos resultados para a saúde.

NEWS: Você em Movimento

**SEJA SAUDÁVEL,
E NÃO PARANOICO!**

Vivemos em tempos em que a pressão é constante para nos tornarmos esportistas que a qualquer custo "fazem pelo corpo perfeito", atingindo qualquer limite do bom senso. Afinal, todo mundo começou algum dia! Foi loucura para ficar mais bonito ou simplesmente se adaptar aos padrões. Não é mesmo?

Dietas extremamente rigorosas têm levado milhares de esportistas a uma melhora em seus resultados, mas muitas vezes também a problemas de saúde. Quem nunca se sentiu cansado depois de se exercitar com uma dieta extremamente low carb ou até alguns alimentos e ingredientes específicos? Já se sentiu mais cansado depois de fazer uma dieta sem carboidratos? Já se sentiu que para ser saudável é preciso passar por uma sofrimento assim?

É importante entender que nenhum alimento isoladamente faz engordar ou emagrecer. Se você realmente deseja ter uma vida mais saudável e controlar seu peso, deve revisar sua rotina, quanto tempo você dorme, quanto tempo trabalha, quanto tempo se exercita, qual a sua rotina de trabalho, qual a sua rotina de estudos, qual a sua rotina de lazer e não se apoiar todos os seus fatos em soluções que pareçam ser milagre ou super dieta.

Não existe uma solução mágica, e classificar um alimento de "milagre" ou "vilão" não é o caminho para alcançar um grande sucesso. Como sempre dissemos no Programa Alelo Comer Bem, **plato de fogo, sem uma alimentação adequada, nada é possível.** Se você se exercita com frequência, faça uma dieta equilibrada associada à prática regular de atividade física, procure principalmente se alimentar com alimentos saudáveis que tenham uma alta concentração de nutrientes, e não se apoiar em produtos para comer alimentares. **Seja saudável, seja parte do mundo social.** E não se dá um sentido de peso que o estresse de um estilo de vida saudável.

Lembre-se sempre de que a alimentação é o pilar da saúde e da prevenção, mas não é tudo. É preciso também cuidar da saúde física e mental.

Atente: www.alelocomerbemTDB.com.br e curta a Fanpage do Movimento: www.facebook.com/AleloComerBemTDB

Realizado em parceria com **alelo** **A gente trabalha em seu benefício**

Newsletter "Seja saudável,
e não paranoico!"

DESAFIO

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

**PRA!
VIVER MELHOR**

FAZENDO BOAS TROCAS

Nos meses anteriores, falamos bastante sobre a importância de fazer boas escolhas no dia a dia, você se lembra? Por isso, nosso Desafio de hoje será mais um incentivo para tornar essa dica mais prática e real. **Ja que pequenas mudanças podem trazer ótimos resultados para a sua saúde.**

A SUA TAREFA SERÁ SUBSTITUIR REFRIGERANTES E SUCOS INDUSTRIALIZADOS POR AQUELES SUCOS DE FRUTAS NATURAIS OU AQUELES DE COCO NAS PROXIMAS DOIS SEMANAS.

A dica para esse Desafio é **procurar não adoçar os sucos escolhidos** já que as frutas são naturalmente doces. Caso você não consiga logo no início, o Desafio então será reduzir aos poucos a quantidade de açúcar até se adaptar ao sabor natural da fruta, ok?

Ah! Mas se você já tem esse hábito e não costuma beber refrigerantes ou sucos de cálcio no seu dia a dia, você pode se desafiá-lo a **substituir doces por frutos** e/ou **alimentos fritos por assados ou cozidos**. Que tal?

Aposto que só faltava esse empurrãozinho para você começar a fazer trocas saudáveis. **Não perca tempo e comece hoje mesmo!**

Atente: www.alelocomerbemTDB.com.br e curta a Fanpage do Movimento: www.facebook.com/AleloComerBemTDB

Realizado em parceria com **alelo** **A gente trabalha em seu benefício**

E-mail Marketing "Desafio"
Fazendo boas trocas

3º Mês 7 - Semana 3



**A gente trabalha
em seu benefício**

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

No primeiro banner do ciclo, ensinamos como escolher os alimentos mais saudáveis e equilibrados seguindo os valores diários indicados pela Organização Mundial de Saúde.

ESCOLHA AS OPÇÕES MAIS EQUILIBRADAS E SAUDÁVEIS.

CLIQUE AQUI E VEJA COMO

A gente trabalha em seu benefício

Com certeza você já ouviu dizer que o consumo excessivo de alimentos industrializados deve ser evitado. Mas com a correria do dia a dia, é impossível acabar incluindo alguns desses produtos em nossa alimentação, não é mesmo?

A DICA NESSAS HORAS É ESCOLHER ENTRE AS OPÇÕES MAIS EQUILIBRADAS E SAUDÁVEIS. ACREDITE, ISSO É POSSÍVEL!

Preste atenção nos rótulos! Mas você encontra todas as informações que precisa saber sobre produtos, marcas, ingredientes e outras informações presentes e as informações nutricionais, conteúdo calórico, quantidade de gordura, sódio, fibras, entre outras.

Uma dica precisa é se atentar à lista de ingredientes! Nos rótulos são descritos em ordem decrescente, de maior para menor quantidade, os ingredientes presentes em um produto. Assim, quanto maior estiver a quantidade de um ingrediente na lista, maior será a sua presença no produto. Portanto, quanto maior estiver a quantidade de um ingrediente na lista, maior será a sua presença no produto.

Que tal optar por alimentos que apresentem fibras em sua composição? O arroz, além de ser rico em carboidrato, também contém fibras. Portanto, ao escolher o arroz, procure sempre optar por variedades que apresentem fibras em sua composição. Isso pode ser feito verificando a quantidade de fibras em cada variedade de arroz. O arroz com maior quantidade de fibras é o arroz integral, com 25 gramas por dia.

Consumir os alimentos industrializados apresenta **altos valores de sódio** em sua composição. Assim, ao escolher um produto que contém sódio em sua composição, procure sempre optar por variedades que apresentem menores valores de sódio. Isso pode ser feito verificando a quantidade de sódio em cada variedade de produto. O sódio é um mineral essencial para o organismo, porém, em excesso, pode causar problemas de saúde. Portanto, ao escolher um produto, procure sempre optar por variedades que apresentem menores valores de sódio.

Você sabe o que significa o VD? VD é a quantidade máxima de um nutriente que pode ser consumida diariamente. Portanto, ao escolher um produto, procure sempre optar por variedades que apresentem valores inferiores ao VD. Isso pode ser feito verificando o valor de VD em cada variedade de produto. O VD é determinado com base em estudos científicos e é utilizado para ajudar os consumidores a fazer escolhas mais saudáveis.

Assine

A gente trabalha em seu benefício

Assine www.alelo.com.br/alelo
 ou pelo telefone 0800 080 0800
 ou pelo e-mail alelo@alelo.com.br

4º Mês 7 - Semana 4

Banner para Intranet "Escolha as opções mais equilibradas e saudáveis"

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

PASSO A PASSO

• MÊS 8 – COMER BEM É SAÚDE! (conteúdo para 4 semanas)

MÊS 8

- 1º Semana - Newsletter "Fatores de risco: o que são?" / Calendário 8 para impressão
- 2º Semana - Banner para Intranet "Os alimentos e seus benefícios em seu corpo."
- 3º Semana - Newsletter "As fibras são demais!" / E-mail Marketing "Desafio" Bata a meta diária de fibras!
- 4º Semana - Cartaz "Alimentos funcionais: já ouviu falar?" / Papel Bandeja "Você sabia que a recomendação diária de ingestão de fibras é de no mínimo 25 gramas?"



A gente trabalha
em seu benefício

CONTEÚDOS



Entramos no segundo mês falando sobre como controlar os fatores de risco e como eles estão diretamente ligados ao desenvolvimento de doenças crônicas.

Nesta semana, também deve ser enviado o novo calendário para controle das atividades físicas e hábitos alimentares.

NEWS: Você em Movimento



FATORES DE RISCO: O QUE SÃO?

Se você tem acompanhado o Movimento Alelo Comer Bem e Tudo de Bem desde o início, já sabemos que se alimentar bem e se exercitar regularmente são **hábitos essenciais para um estilo de vida saudável**. Mas hoje vamos nos aprofundar um pouquinho mais nesse assunto e você se entenderá qual é a verdadeira relação entre esses aspectos e se convencer ainda mais sobre a importância de manter bons hábitos. Por isso, você já conhece todos os fatores de risco?

Esses fatores, que parecem ser muito complicados à princípio, nada mais são do que características que podem ocorrer e desenvolver um indivíduo e apresentar determinados tipos de doenças, principalmente as doenças crônicas. Como a Diabetes Mellitus, hipertensão arterial, problemas cardíacos, entre outros, sendo possíveis de serem evitados, através de hábitos alimentares adequados, prática regular de atividade física, controle e tratamento adequado de fatores de risco. Para ficar mais fácil, vamos entender como isso funciona de maneira simples e que também apresentamos em uma tabela de referência para você se orientar e saber quais hábitos alimentares e de atividade física são os mais recomendados para a prevenção e o controle de alguns tipos de doenças e que pessoas **sedentárias têm maior chance de desenvolver doenças e apresentar complicações decorrentes do excesso de peso**.





Mas é importante você saber que alguns dos fatores de risco não podem ser modificados geneticamente, como a idade e o sexo e, portanto, não são tão simples quanto parecem. E o entendimento que você tem sobre os fatores de risco que podem ser modificados, como: **hábitos alimentares inadequados, estilo de vida sedentário, hipertensão arterial, diabetes, colesterol elevado, alimentação e hábitos alimentares**. Quando apresentamos os sinais, sintomas, quantidade excedente de peso, de gordura e de líquidos e sintomas associados em excesso, isso pode significar que há alguma alteração em alguma função celular. Dessa forma, a chance de alguma doença se manifestar pode ser maior e isso pode trazer mais ou menos fatores de risco a alimentação, não estar sendo controlada.

Após está provavelmente deve estar pensando que tem um saudável que se alimenta muito bem, e sedentário e não tem nenhum problema de saúde e quem sabe que tem uma vida saudável, mas que já tem alguma ou outra condição de risco e quer saber como controlar os fatores de risco e a melhor dica que você pode ter é: **comer bem e se exercitar regularmente**. Isso porque, quando você se alimenta bem e se exercita regularmente, isso ajuda a controlar os fatores de risco e a prevenir o desenvolvimento de doenças e, quando apresentamos sintomas, isso ajuda a controlar os sintomas e a prevenir o desenvolvimento de doenças.

Estudos mostram que à cada 10% aumento do número de pessoas que apresentam as Doenças Crônicas há 10% menos mortes. Ou seja, quanto mais você sabe que controlar os fatores de risco e a melhor dica que você pode ter é: **comer bem e se exercitar regularmente**. Isso porque, quando você se alimenta bem e se exercita regularmente, isso ajuda a controlar os fatores de risco e a prevenir o desenvolvimento de doenças e, quando apresentamos sintomas, isso ajuda a controlar os sintomas e a prevenir o desenvolvimento de doenças.

Acesse www.alelocomerbem.com.br e curta a fanpage do Movimento www.facebook.com/alelocomerbem

Publicado por  a gente trabalha em seu benefício

Newsletter "Fatores de risco: o que são?"



DESAFIO

PRA!

VIVER MELHOR!

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

FOCO NO RESULTADO!

COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

Nome: _____ Sobrenome: _____
 Endereço: _____
 Telefone: _____
 E-mail: _____

CALENÁRIO 08

1	2	3	4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Total			

Calcule sua média todos os meses e acompanhe sua evolução:

IMC	Colesterol
glicose	glicose
pressão	pressão
atividade física	atividade física

Acesse www.alelocomerbem.com.br e curta a fanpage do Movimento www.facebook.com/alelocomerbem

Publicado por  a gente trabalha em seu benefício

Calendário 8 para impressão

1º Mês 8 - Semana 1

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

O banner para intranet explica como a alimentação pode ser usada em benefício dos órgãos e tecidos que compõem o corpo humano.



OS ALIMENTOS E SEUS BENEFÍCIOS EM SEU CORPO.

Você já deve saber que cada nutriente e cada componente dos alimentos apresentam uma função específica que contribui para o funcionamento adequado do nosso corpo, não é verdade? Mas você sabia que alguns deles atuam e oferecem benefícios específicos para diferentes órgãos e tecidos?

CABELOS
Função: saúde e fortalecimento.
Fornece: zinco, ômega-3 e biotina de legos.

OSSEOS
Função: auxiliar na absorção, manutenção e crescimento dos ossos, aumentando a densidade óssea e prevenindo a osteoporose.
Fornece: cálcio, selênio e vitamina D.

OLHOS
Função: manter a saúde do olho e do sistema circulatório.
Fornece: ômega-3, zinco e vitamina A.

CORAÇÃO
Função: manter o equilíbrio do sistema circulatório e regular o fluxo de sangue no corpo.
Fornece: potássio, cálcio, zinco, selênio e ômega-3.

PELE
Função: manter a saúde da pele e prevenir o envelhecimento.
Fornece: zinco, ômega-3, vitamina E e selênio.

Ativem: www.alelo.com.br
Curta a página do Facebook: www.facebook.com/alelo

Participo: **alelo** A gente trabalha em seu benefício.

2º Mês 8 - Semana 2

Banner para Intranet "Os alimentos e seus benefícios em seu corpo."



A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

Nesta semana, por meio de uma Newsletter ensinamos a importância do consumo regular de fibras, bem como os alimentos nos quais elas são encontradas, e com um e-mail, propomos aos colaboradores o desafio de ingerir a quantidade de fibras recomendada diariamente.

NEWS: Você em Movimento

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

AS FIBRAS SÃO DEMAIS!

Com certeza você já ouviu dizer que as **fibras são superimportantes** para o bom funcionamento do nosso organismo. Mas você sabe exatamente por que elas são essenciais?

O consumo regular de fibras pode proporcionar diversos benefícios à nossa saúde. Conheça alguns deles e aporte no consumo de alimentos ricos em fibras.

Controle da glicemia: as fibras podem ajudar a reduzir a velocidade da absorção de açúcar e, portanto, auxiliar o controle da glicemia.

Controle de peso: alimentos ricos em fibras proporcionam maior sensação de saciedade, diminuindo o apetite e favorecendo o controle do peso corporal.

Funcionamento intestinal: o consumo regular de fibras ajuda a controlar o trânsito intestinal evitando uma série de problemas, como a constipação. Vale lembrar também que a ingestão adequada de água é essencial para que as fibras possam agir e ajudar no melhor funcionamento do intestino.

Saúde do coração: alguns tipos de fibras têm a capacidade de reduzir os níveis de colesterol e, associados a uma alimentação equilibrada com níveis de gordura adequados, podem diminuir o risco de doenças do coração.

Outra boa notícia é que as fibras são facilmente encontradas nos alimentos. Frutas, legumes, verduras, cereais e outros alimentos integrais (como arroz, grãos) e leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha) são ótimas fontes. **Incremente sua alimentação com uma boa variedade desses alimentos e junte todos os benefícios que as fibras podem lhe oferecer.**

Assine: www.alelocomerbemtdb.com.br e curta a fanpage de Movimento: www.facebook.com/AleloComerBemTD8

Parceria: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Newsletter "As fibras são demais!"

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

DESAFIO

**PRA!
VIVER MELHOR**

BATA A META DIÁRIA DE FIBRAS!

Você já aprendeu conosco a importância de incluir diariamente fibras na sua alimentação, certo? Os principais órgãos de saúde recomendam que o consumo diário de fibras seja de, pelo menos, 25 g por dia. Mas será que você consegue atingir essa recomendação no seu dia a dia? Pode parecer difícil, e, por isso, **selecionamos algumas sugestões e dicas** para que você possa se desafiar nas próximas semanas.

Está pronto? Vamos lá!

- Quando houver opção, **prefira a versão integral de alimentos em vez da versão refinada.** Feijão e arroz integrais são exemplos que você encontra com facilidade e são muito gostosos!
- Sempre que possível **consuma as frutas com a casca!** Essa parte dos alimentos, apesar de muitas vezes ser desperdiçada, concentra um ótimo valor nutricional, especialmente com relação ao teor de fibras.
- **Não deixe de fora do seu prato ao menos um representante das leguminosas,** como feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha. Esses alimentos são excelentes fontes de fibra!
- **Inclua cereais integrais,** como aveia integral moída ou farinha de mandioca nos seus lanchinhos intermediários. Esses grãos vão muito bem com frutas, legumes e vitaminas. Hum, uma delícia!

Faça boas escolhas e, de um jeito gostoso, você nem vai perceber que já atingiu a meta diária de fibras!

Assine: www.alelocomerbemtdb.com.br e curta a fanpage de Movimento: www.facebook.com/AleloComerBemTD8

Parceria: **alelo** A gente trabalha em seu benefício

E-mail Marketing "Desafio"
Bata a meta diária de fibras!

3º Mês 8 - Semana 3



A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

CONTEÚDOS

No Cartaz deste mês, trazemos dicas de alimentos que são funcionais e oferecem diversos nutrientes ao nosso corpo.

Nesse momento, também teremos um Papel Bandeja reforçando a importância do consumo diário de fibras.

DICAS RÁPIDAS: Alimentos e sua relação com a saúde

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

ALIMENTOS FUNCIONAIS: JÁ OUVIU FALAR?

Temos os alimentos funcionais desde os mais conhecidos nos últimos tempos, mas você tem ideia de que isso significa na prática? O termo "funcional" ou "composto funcional" se refere aos alimentos, são ingredientes ou ingredientes seus derivados que, além de cumprir seu papel básico de fornecer nutrientes ao nosso corpo, apresentam benefícios adicionais à saúde, no caso, apresentam uma função extra em nosso corpo, podendo desempenhar um papel importante na prevenção de doenças como diabetes, câncer, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, entre outras. **Veja abaixo alguns exemplos de compostos funcionais, o que podem fazer pela sua saúde e onde podem ser encontrados:**

Fibras: presentes principalmente em frutas com casca, verduras, legumes e alimentos integrais, têm como um dos seus principais benefícios a melhoria da saúde e a melhora do funcionamento intestinal.

Ômega 3: presente principalmente em peixes que possuem gordura saudável e saudável, é um nutriente essencial para poder prevenir e muito para saúde do coração, que auxilia a manutenção de níveis saudáveis de gordura no sangue.

Probióticos: encontrados principalmente em iogurtes e em alimentos fermentados, esse composto contribui para o equilíbrio da flora intestinal, favorecendo a manutenção da saúde do intestino.

Proteína de soja: o consumo diário mínimo, 25 g, de proteína de soja pode ajudar a reduzir o colesterol. Essa proteína pode ser encontrada em diversos produtos derivados da soja, como leite e sucos, proteínas texturizadas etc.

É importante ressaltar que, para obter os benefícios, o consumo de alimentos funcionais deve ser regular e em quantidades adequadas, além, é claro, de estar sempre associado a uma alimentação equilibrada e a hábitos de vida saudáveis ou seja, **tenhamos alimento saudável e capaz de fazer milagres!**

DICA DO MOVIMENTO

Os alimentos "alimentos funcionais" podem ser encontrados para serem usados para a saúde. Fique atento para não exagerar! Não se esqueça de beber bastante água e se exercitar com uma alimentação equilibrada, que inclua os diferentes grupos alimentares e com a prática regular de atividade física.

A gente trabalha em seu benefício

Cartaz "Alimentos funcionais:
já ouviu falar?"

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

VOCÊ SABIA QUE A RECOMENDAÇÃO DIÁRIA DE INGESTÃO DE FIBRAS É DE, NO MÍNIMO, 25 GRAMAS?

Vare na composição de seus pratos e sempre este número em evidência! Escolha prioritariamente em frutas, verduras, legumes e cereais integrais. A combinação de diferentes alimentos ricos em fibra é a melhor maneira de alcançar a recomendação de consumo diário!

FEIJÃO CARINHO 1 xícara 11,9 g de fibra	MÃO DE BÓVIA INTEGRAL 2 colheres 11,9 g de fibra	AVENA EM FLOCOS COM CASCA 2 colheres 11,9 g de fibra	SOVABA VEGETAL 3 colheres 10 g de fibra	MACA COM CASCA 1 colher 2,6 g de fibra	BETERRABA CRUA 2 colheres de sopa 1,9 g de fibra	TORRADA INTEGRAL 3 unidades 1 g de fibra	ARROZ INTEGRAL 2 colheres de sopa 1,6 g de fibra
BANANA NATIVA 1 unidade 1,6 g de fibra	ALFACE 2 pacotes 1,6 g de fibra	BRÓCOLIS COZIDOS 2 colheres de sopa 0,7 g de fibra	COQUE REFINADO 2 colheres de sopa 2,3 g de fibra	ABACATE 1 unidade 5,7 g de fibra	CAQUI 1 unidade 7,1 g de fibra	ABACAXI 1 unidade 2,5 g de fibra	LENTILHA COZIDA 1 colher de sopa 11,8 g de fibra

Assessoria: www.alelocomerbem.com.br
 e uma rede de fornecedores: www.facebook.com/alelocomerbem

A gente trabalha em seu benefício

4^o Mês 8 - Semana 4

Papel Bandeja "Você sabia que a recomendação diária de ingestão de fibras é de no mínimo 25 gramas?"



A gente trabalha em seu benefício

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DEBOM**

PASSO A PASSO

- **MÊS 9 - TER UMA ROTINA EQUILIBRADA É FÁCIL.**
(conteúdo para 4 semanas)

MÊS 9

- 1º Semana - Newsletter "E os vegetarianos? São mais saudáveis?" / Calendário 9 para impressão
- 2º Semana - Cartaz "Pre e Probióticos: O que são?"
- 3º Semana - Newsletter "Afim, o que fazem os antioxidantes?" / Banner para Intranet "Movimente-se e traga muitos benefícios à sua saúde!"
- 4º Semana - E-mail Marketing "Desafio" Alimentos Novos!

• ENCERRAMENTO

- 1º Semana - Quiz "Você mudou seus hábitos?"



A gente trabalha
em seu benefício

CONTEÚDOS



Para inaugurar o último mês do ciclo, enviamos uma Newsletter explicando sobre os hábitos e costumes dos diferentes tipos de vegetarianos, seguido do Calendário para o acompanhamento das atividades e da alimentação deste mês.

NEWS: Você em Movimento

E OS VEGETARIANOS SÃO MAIS SAUDÁVEIS?

Seja por questões de saúde, éticas, filosóficas ou relacionadas ao meio ambiente, a cada vez mais comuns vemos pessoas aderindo a uma alimentação vegetariana. Mas, apesar da relativamente frequente, alguns mitos e dúvidas ainda existem em torno desse assunto, como por exemplo: **é possível ser saudável sendo vegetariano? Todo vegetariano é igual? Quais cuidados específicos devem ser tomados quando se decide entrar nessa onda?** Confira abaixo a hora de entender tudo isso!

Quando falamos em vegetarianismo, nos referimos à ausência do consumo de carne de origem animal, mas é importante se saber, pois existem diferentes tipos de vegetarianismo. Basicamente há 4 modalidades: **vegetariano estrito**, **vegetariano flexível**, **vegetariano onívoro** e **vegetariano flexível**. O vegetariano estrito não consome nenhum produto de origem animal, nem mesmo ovos, em sua alimentação, enquanto os vegetários flexíveis e onívoro, em sua alimentação, permitem o consumo de alimentos de origem animal, em especial ovos, em algumas modalidades de dietas vegetarianas que incluem o consumo de carnes.

As razões desse sucesso são bastante individuais, mas o que chama a atenção é que, apesar de ser uma opção, a vegetação apresenta **diversidade alimentar** e **nutrientes essenciais**, e, apesar de ser possível, **adapta-se** a diferentes estilos de vida. Além disso, a vegetação é considerada uma alimentação saudável e saudável, podendo oferecer todos os nutrientes essenciais necessários. Se o objetivo for uma dieta vegetariana e saudável, é importante considerar a diversidade alimentar, incluindo todos os grupos de alimentos, e garantir que haja o consumo adequado de todos os nutrientes essenciais, incluindo proteínas, gorduras, vitaminas e minerais. Além disso, é importante considerar a diversidade alimentar de uma alimentação vegetariana que possa garantir que haja o consumo adequado de todos os nutrientes essenciais, incluindo proteínas, gorduras, vitaminas e minerais.

Por outro lado, há quem vegetarianos podem ser mais saudáveis, e isso acontece devido ao fato de que a carne contém gorduras saturadas e colesterol, que podem contribuir para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Além disso, a carne é considerada um dos principais responsáveis por danos ambientais, incluindo a poluição e a perda de biodiversidade. Portanto, a adoção de uma alimentação vegetariana pode contribuir para a melhoria da saúde individual e do meio ambiente.

De fato, sendo ou não vegetariano, é possível se alimentar de forma equilibrada. Basta se orientar e fazer escolhas inteligentes. **Portanto, faça sua opção e coma bem sempre!**

Assim: www.alelocomerbemTDE.com.br e curta o fanpage do Movimento: www.facebook.com/alelocomerbemTDE

alelo | A gente trabalha em seu benefício

Newsletter "E os vegetarianos? São mais saudáveis?"

DESAFIO

PRA! VIVER MELHOR!

SÃO 22 DIAS DE REGULARIDADE

FOCO NO RESULTADO! COMPROVE COMO HÁBITOS MAIS SAUDÁVEIS MELHORAM A SUA VIDA

Nome: _____ Sexo: _____
 IMC: _____ IMC: _____
 Calorias consumidas por dia: _____ Calorias consumidas por dia: _____
 Faça mais a cada dia da PRA! Crie uma rotina em um dia de trabalho ou durante o tempo livre em um dia de lazer.

CALENDÁRIO 09

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Calcule sua medida todos os meses e compare sua evolução. IMC = peso / altura x altura

Assim: www.alelocomerbemTDE.com.br e curta o fanpage do Movimento: www.facebook.com/alelocomerbemTDE

alelo | A gente trabalha em seu benefício

Calendário 9 para impressão

1º Mês 9 - Semana 1



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

CONTEÚDOS

Neste Cartaz ensinamos os benefícios dos prebióticos e dos probióticos na alimentação e como inclui-los em nossa rotina.

DICAS RÁPIDAS: Alimentos e sua relação com a saúde

**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

PRE E PROBIÓTICOS: O QUE SÃO?

Muito se fala sobre prebióticos e probióticos, mas com nomes tão parecidos e soando, não há quem não fique perdido! Porém se considerarmos conceitos relativamente novos na ciência, mas que já conquistaram seu espaço e o interesse de todos.

Antes de tudo, é importante saber que em nosso intestino existe naturalmente uma quantidade enorme de bactérias que, se estiverem em equilíbrio, podem garantir uma boa saúde e a bem-estar de todos. Agora que você já aprendeu isso, **vamos entender a diferença entre esses dois termos e o que eles podem fazer por nossa saúde!**

PREBIÓTICOS

São compostos não digeríveis que ajudam a melhorar a saúde da flora intestinal. Eles são encontrados em alimentos ricos em fibras, como grãos integrais, legumes e frutas. Também podem ser encontrados em suplementos alimentares. Em geral, os prebióticos promovem um bom crescimento das células do intestino, que são capazes de produzir substâncias benéficas à saúde e manter o equilíbrio intestinal.

COMO INCLUI-LOS NA ALIMENTAÇÃO?

Por meio de alimentos que contêm fibras como cereais, legumes, frutas, verduras, raízes, tubérculos, sementes, castanhas, amêndoas, nozes, azeite de oliva e óleo de coco. Também podem ser encontrados em suplementos alimentares em forma de pó, cápsulas, comprimidos e líquidos.

PROBIÓTICOS

São micro-organismos vivos. São aqueles que ajudam a melhorar a saúde da flora intestinal. Eles são encontrados em alimentos fermentados, como iogurte, kefir, kombucha, chucrute, kimchi, miso, molho de soja e queijos. Também podem ser encontrados em suplementos alimentares em forma de cápsulas, comprimidos e líquidos.

COMO INCLUI-LOS NA ALIMENTAÇÃO?

São encontrados em alimentos fermentados, como iogurte, kefir, kombucha, chucrute, kimchi, miso, molho de soja e queijos. Também podem ser encontrados em suplementos alimentares em forma de cápsulas, comprimidos e líquidos.

DICA DO MOVIMENTO

Desistir um pouquinho do seu cuidado para a saúde alimentar, por meio de refeições balanceadas de fibras, de líquidos e de alimentos pre e probióticos, já contribui de maneira significativa para a saúde e o bem-estar de todos. Agora que você já aprendeu isso, vamos entender a diferença entre esses dois termos e o que eles podem fazer por nossa saúde!

Atenção: www.alelocomerbemfior.com.br e curta a página do Movimento www.facebook.com/alelocomerbemfior

Realizado por **alelo** a gente trabalha em seu benefício

2º Mês 9 - Semana 2

Cartaz "Pre e Probióticos:
O que são?"



A gente trabalha
em seu benefício



CONTEÚDOS

Na Newsletter desta semana esclarecemos as dúvidas sobre os antioxidantes e como eles são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo.

No Banner para Intranet, mostramos os benefícios que diversas modalidades de atividades físicas oferecem ao nosso corpo.

NEWS: Você em Movimento

ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

AFINAL, O QUE FAZEM OS ANTIOXIDANTES?

Quem nunca ouviu falar sobre antioxidantes? Mas será que esse é um conceito já bem esclarecido na nossa cabeça? Queremos dizer por aí que tal alimento contém antioxidantes, que a **Vitamina E é ótima para combater o envelhecimento... Mas, e aí? Como funciona tudo isso?**

Fica entender como as coisas se relacionam, é preciso saber que produções moléculas instáveis, chamadas radicais livres, a partir de reações que ocorrem naturalmente em nosso corpo. No entanto, alguns fatores característicos do estilo de vida moderno também podem contribuir para o aumento desses radicais livres, como, por exemplo, uma alimentação inadequada, o tabagismo e a exposição ao sol.

A essa altura você já entenderá que um **estilo de vida saudável pode ajudar de a reduzir a produção dos radicais livres**, mas ainda assim precisamos contar com moléculas chamadas para combater, e é exatamente aqui que entra o papel dos antioxidantes. Eles são essenciais para diminuir os danos causados pelos radicais, ou seja, ajudam protegendo nosso corpo de danos causados pelos radicais livres.

Não se toma ainda mais relevante para a nossa saúde pode estudos mostram que o desenvolvimento de doenças crônicas e câncer, além do próprio envelhecimento precoce.

Em resumo, os antioxidantes são essenciais para proteger o nosso corpo de danos causados pelos radicais livres. Por isso, atenção para incluí-los em sua alimentação, hein?

A boa notícia é que é fácil encontrá-los por meio dos alimentos!

Antioxidantes (Onde encontrar?)

B-caroteno	Cenoura, melancia, abóbora, manga, nectarina, couve, brócolis e espinafre
Vitamina C	Laranja, acerola, goiaba, limão, salsinha, tomate, couve e brócolis.
Vitamina E	Óleo vegetal, nozes, avelãs, milho e outros cereais.
Selênio	Castanha-do-pará, pão integral e castanha em geral.
Flavonoides	Uva, morango, melão, pimenta, chá, açafrão, melão, chá, café, alho, cebola, cebola, couve, salsa e vegetais em geral.

Como atuam de formas diferentes em nosso organismo, vale a pena apostar em uma alimentação que inclua a maior variedade de itens. Não tenha dúvidas: **antioxidantes são tudo de bom para a sua saúde!**

Assine: www.alelocomerbem7d8.com.br e curta a página do Movimento: www.facebook.com/alelocomerbem7d8

Participando **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Newsletter "Afinal, o que fazem os antioxidantes?"

ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

MOVIMENTE-SE E TRAGA MUITOS BENEFÍCIOS À SUA SAÚDE!

CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

alelo A gente trabalha em seu benefício

ALELO COMER BEM É TUDO DEBOM

Seja qual exercício for, o importante é estar em movimento!

Mas se você ainda não escolheu aquele que mais lhe agrada, selecionamos algumas modalidades e explicamos seus benefícios à saúde.

Musculação É um tipo de prática física de força que podemos realizar, seja com peso ou sem peso, com ou sem orientação profissional. Essa atividade é indicada para a grande maioria das pessoas, desde que não tenham nenhuma contraindicação.	Dança Além de melhorar seu ritmo, sua postura e sua coordenação motora, a dança contribui para o desenvolvimento de habilidades cognitivas e promove a interação social. Além disso, é uma atividade muito agradável, você não tem o perigo de se machucar, né!
Futebol Como a maioria dos esportes mais praticados, o futebol também é indicado para a maioria das pessoas, desde que não tenham nenhuma contraindicação.	Natação Essa atividade é ótima para quem precisa perder peso e também para quem quer melhorar sua resistência física. Além disso, é uma atividade muito agradável, você não precisa se machucar, né!
Corrida Nessa modalidade o corpo libera endorfinas, melhorando o humor e ajudando a controlar o estresse. Além disso, é uma atividade muito agradável, você não precisa se machucar, né!	Agora é só escolher o seu e começar a praticar!

Assine: www.alelocomerbem7d8.com.br e curta a página do Movimento: www.facebook.com/alelocomerbem7d8

Participando **alelo** A gente trabalha em seu benefício

Banner para Intranet "Movimente-se e traga muitos benefícios à sua saúde!"

3º Mês 9 - Semana 3



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

CONTEÚDOS

O Desafio desta semana será conhecer novos alimentos e aumentar o repertório alimentar.



**ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM**

DESAFIO
PRA!
VIVER MELHOR!

ALIMENTOS NOVOS!

Como você já sabe, hoje é dia de Desafio! E dessa vez a ideia é bem simples, mais com certeza vai ser uma delícia! Nossa proposta é que, durante as próximas semanas, você se aventure e prove novos sabores para conseguir **aumentar seu repertório alimentar** e variar cada vez mais suas refeições no seu dia a dia.

Por isso, ao longo do próximo mês, você deverá experimentar alimentos novos. Serão três por semana à sua escolha. Então valendo aqueles alimentos que você nunca teve coragem de provar, aqueles que já experimentou mas quer dar mais uma chance e também novas formas de preparo de alimentos que você já conhece e sói qual está acostumado!

**Aproveite esse período para se arriscar.
Aposto que descobrirá sabores que nunca imaginou.**

Hummmm... Esse Desafio está com uma cara boa. Preparado? Coloque já em prática e bom apetite!

Acesse: www.alelocomerbemTDB.com.br
 e curta a Fanpage do Movimento: www.facebook.com/AleloComerBemTDB

Patrocinado:  **A gente trabalha em seu benefício**

4º Mês 9 - Semana 4

E-mail Marketing "Desafio"
Alimentos Novos!



**A gente trabalha
em seu benefício**

CONTEÚDOS

Nosso terceiro ciclo chegou ao fim. E para saber como foi o aproveitamento do conteúdo pelos colaboradores, chegou a hora de aplicar o Quiz.

1º Mês 9 - Semana 1






1. Qual é a principal função do sistema de gestão de recursos humanos?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

2. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

3. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

4. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

5. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

6. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

7. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

8. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

9. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

10. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

11. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

12. Qual é a principal função do departamento de pessoal?

Planejar a estrutura organizacional e a seleção de pessoal para a organização.
 Controlar a folha de pagamento e a folha de ponto.
 Avaliar o desempenho dos colaboradores e promover sua formação.

QUESTÃO	RESPOSTA	RESULTADO
1	1	100%
2	1	100%
3	1	100%
4	1	100%
5	1	100%
6	1	100%
7	1	100%
8	1	100%
9	1	100%
10	1	100%
11	1	100%
12	1	100%

Resultado: 100% de acertos em 12 questões.


Assim: www.alelo.com.br e www.alelo.com.br

Assim: www.alelo.com.br e www.alelo.com.br

Assim: www.alelo.com.br e www.alelo.com.br

Quiz





ALELO
COMER
BEM
ETUDO
DEBOM

Caso você tenha alguma **dúvida** sobre a implantação do Programa, teremos muita satisfação em ajudá-lo.

Basta contatar a nossa equipe.

O Ciclo 4 já está saindo do forno e em breve estará à sua disposição. Não perca!

Obrigado.



A gente trabalha
em seu benefício



A gente trabalha
em seu benefício

www.alelo.com.br

 facebook.com/AleloBrasil

 twitter.com/AleloBrasil