

Segurança do Trabalho X Alimentação

Estratégia Corporativa Competitiva



Quem Somos ?

José Luiz Delmenico

Graduado em Engenharia de Produção
Pós-graduado em Engenharia de Segurança do trabalho
MBA em Administração Estratégica da Qualidade
Green Belt (Six Sigmas)
Técnico de Enfermagem do Trabalho
Docente . Palestrante . Mentor

Priscila Cardoso Delmenico

Bacharel em Nutrição
Licenciatura em Docência do Ensino Superior
Pós-Graduação em Nutrigênômica e Alimentos Funcionais
Atualização em Nutrição Clínica - PRONUTRI/ASBRAN
Idealizadora Plataforma NutriSeg
Docente . Palestrante . Mentora

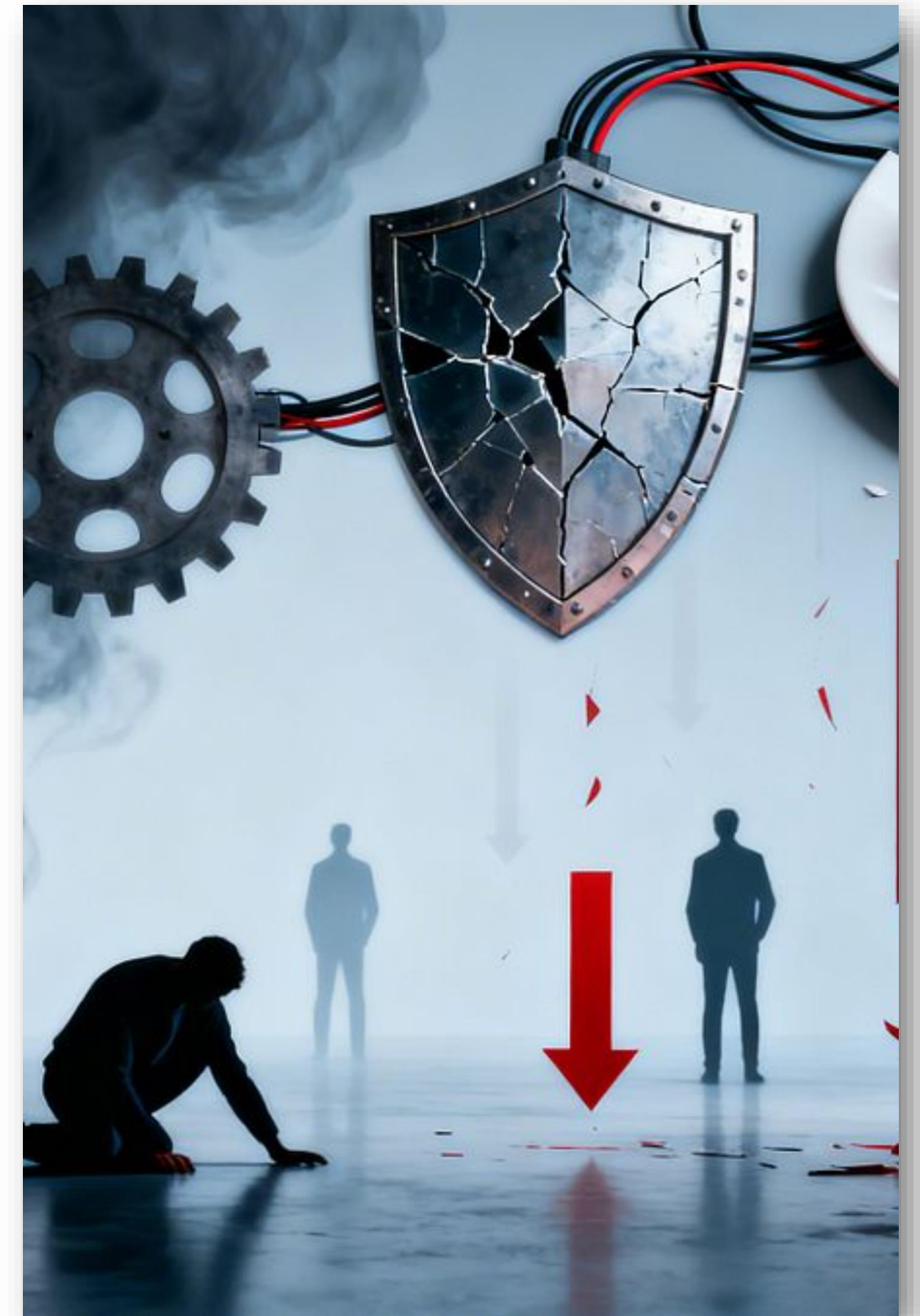


O Inimigo Invisível da Performance

Empresas investem em treinamentos, tecnologia e processos — mas ignoram o ativo mais crítico: o corpo e a mente de quem executa.

O resultado é uma **fragmentação silenciosa** que corrói performance sem que os gestores consigam identificar a causa raiz.

- **Absenteísmo oculto**
- **Custos invisíveis**
- **Rotatividade evitável**



O Inimigo Invisível da Performance



"Fragmentação da saúde (alimentação isolada, segurança burocrática) gera colaboradores exaustos, líderes despreparados e ambientes imprevisíveis..

O Custo Real da Inação: Brasil em Números

Ignorar saúde e segurança tem preço altíssimo. Os dados brasileiros e globais revelam uma realidade que todo gestor precisa conhecer antes de tomar qualquer decisão sobre programas corporativos.

R\$ + 72bi

Custo anual no Brasil.

Acidentes de trabalho
(Ministério do Trabalho
2025)
Setor formal

R\$ 99 k

Custo médio por lesão

Impacto financeiro para
a empresa

R\$ + 100 bi

Gasto médio da
Previdência desde 2012.

Com + de 200 K beneficiários
concedidos em 2025

O Preço da Negligência com a Saúde Corporativa

Ignorar a saúde integral dos colaboradores não é uma opção neutra — é uma decisão ativa de perder dinheiro. Os números são claros e crescentes no cenário brasileiro e global.

- **32% - QUEDA DE PRODUTIVIDADE:** Registrada em colaboradores com alto nível de estresse crônico não tratado.
- **3x MAIS AFASTAMENTO:** Em empresas sem programa estruturado de saúde e bem-estar corporativo.
- **75% DAS DOEÇAS CRONICAS:** São preveníveis com mudanças de estilo de vida — hábitos moldáveis pelo ambiente de trabalho.

**"E se saúde e segurança
fossem infraestruturas
unidas da performance?"**



Saúde Integral Corporativa: A Sinergia Invisível da Performance

Alimentação:
a energia real que sustenta decisões

Segurança do Trabalho:
estrutura preventiva, não reativa

Liderança e Cultura:
o espelho da transformação



Os 4 Pilares da Saúde Integral



Combustível de qualidade para o cérebro e o corpo. A base bioquímica de toda decisão e ação.

Atividade física como regulador hormonal, antidepressivo natural e amplificador cognitivo.



O grande reparador. Memória, criatividade e resiliência emocional dependem de uma boa noite de sono.



Gestão do estresse, foco e equilíbrio emocional como competências estratégicas de liderança. **NR1**



Alimentação: a energia real que sustenta decisões

Comida de Verdade como estratégia

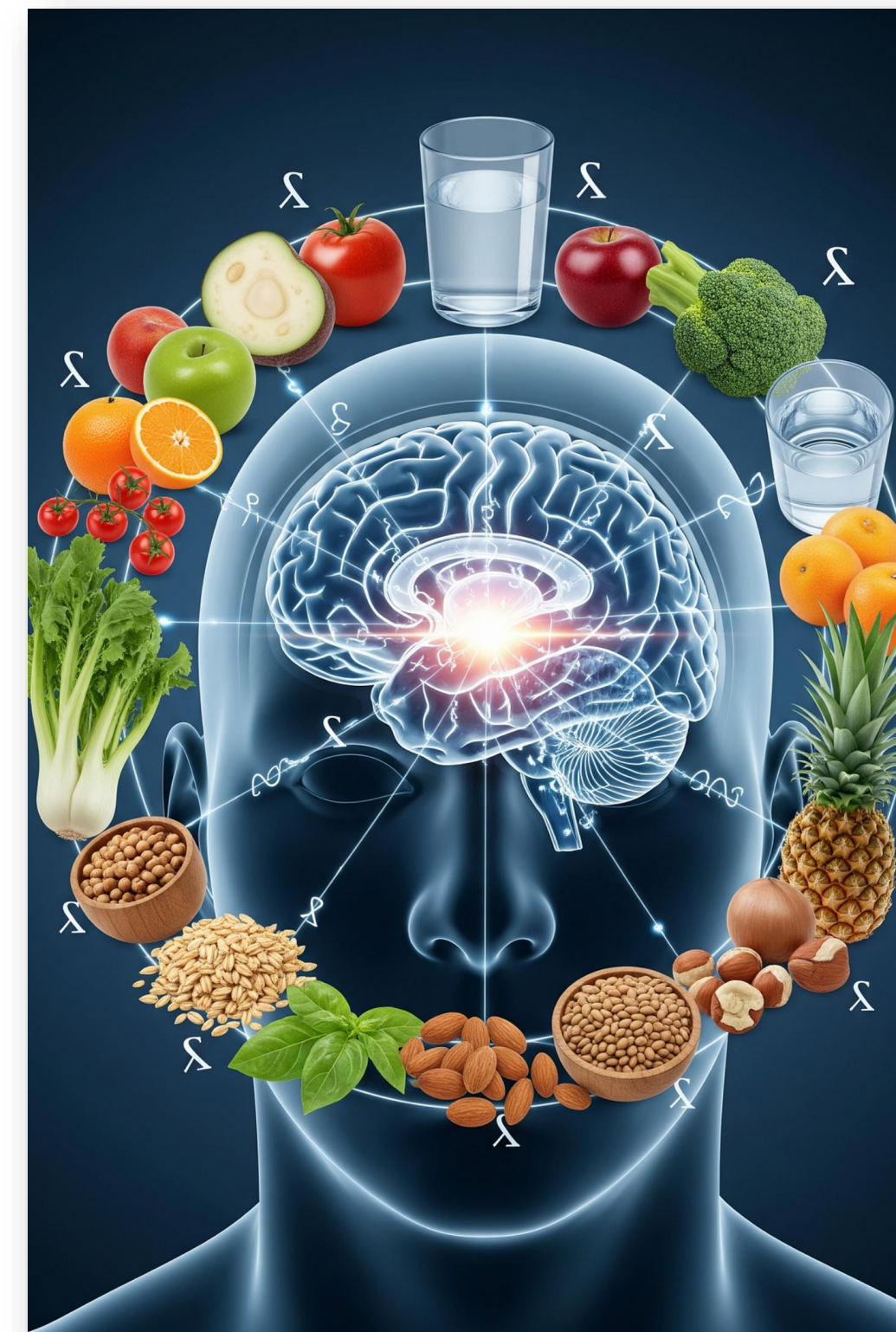
O cérebro representa apenas 2% do peso corporal, mas consome **20% da energia total**. O que um colaborador come no almoço determina diretamente sua capacidade de concentração, tomada de decisão e gestão emocional nas próximas horas.



O córtex pré-frontal manda: mas tem um preço!

Glicose Estável: CPF ativo → raciocínio lógico, foco, planejamento.

Hipoglicemia: Amígdala ativa → impulsividade, irritabilidade, erro.

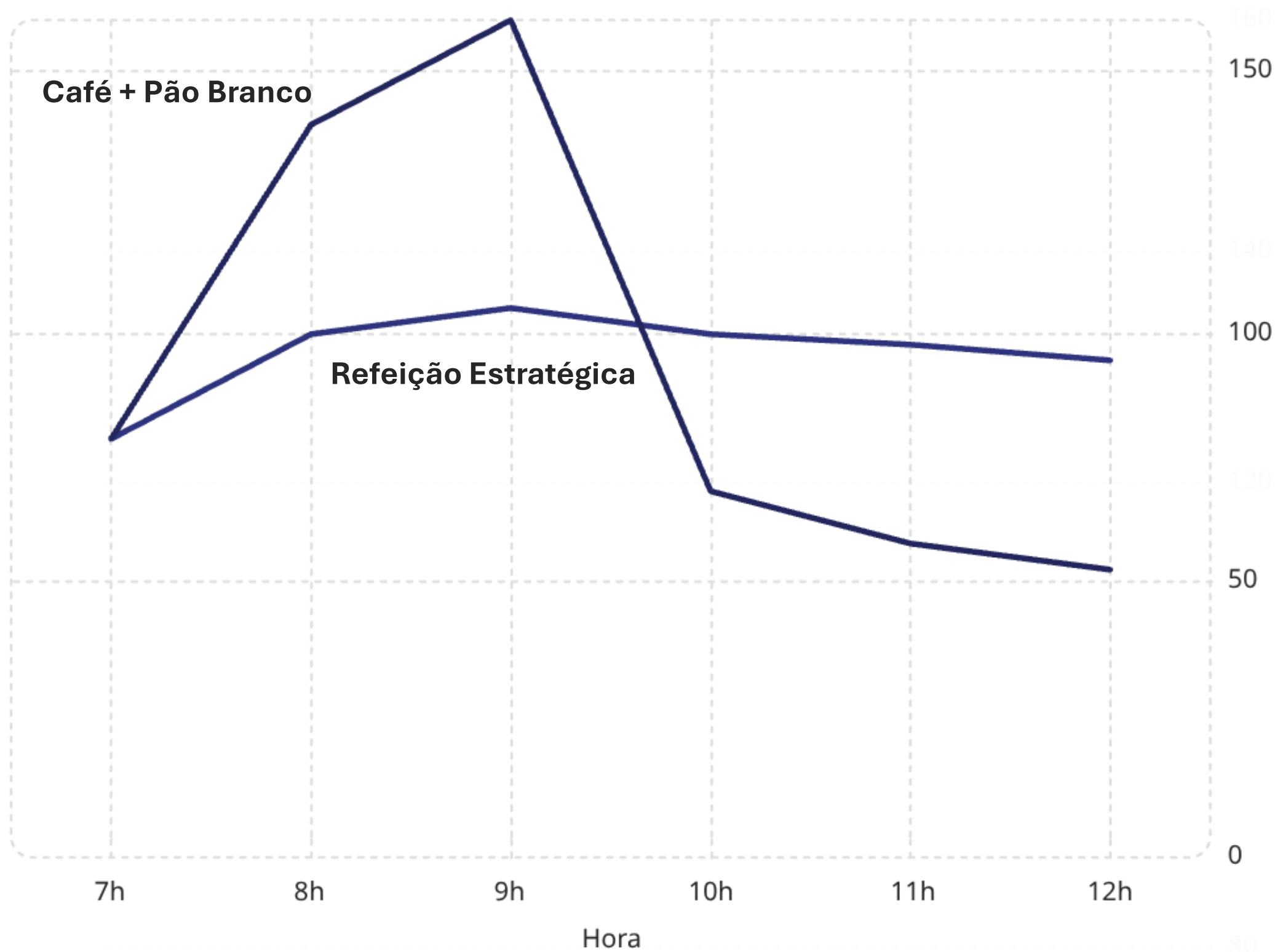


Hormônios da Liderança

Cada decisão executiva é mediada por neurotransmissores. A alimentação é o principal alavancador desses compostos — e o mais acessível de controlar.

Nutriente	Hormônio / Neurotransmissor	Efeito na Decisão	Fonte Alimentar
Tirosina	Dopamina	Motivação estratégica e foco sustentado	Ovos, frango, amêndoas
Triptofano	Serotonina	Equilíbrio emocional e resiliência	Banana, aveia, cacau
Ômega-3	Anti-inflamatório neural	Clareza cognitiva, memória de trabalho	Salmão, sardinha, linhaça
Magnésio	Regulador do cortisol	Redução do estresse decisório	Oleaginosas, vegetais escuros
Vitamina B12	Mielina (condução neural)	Velocidade de processamento	Carne vermelha magra, ovos

Energia Sustentável no Dia Corporativo



Energia Sustentável no Dia Corporativo



Almoço estratégico

- 50% vegetais e fibras
- 25% proteína magra
- 25% carboidratos complexo

Estratégias Executivas de Alta Performance

Snacks de Alta Performance

Oleaginosas e frutas integrais fornecem energia lenta e estável.

Suplementos chave:

Ômega-3, Magnésio, Vitamina D
Avaliação individual com Nutricionista é recomendada antes de iniciar qualquer suplementação.

Hidratação com Eletrólitos

Desidratação de apenas 2% reduz performance cognitiva em até 20%.
Água com limão e pitada de sal ou água de coco são aliadas discretas e eficazes em reuniões longas.

Checklist para Reuniões

Água disponível na mesa; snacks proteicos ao invés de biscoitos; pausa de 5 min a cada 90 min para hidratação; evitar almoços pesados antes de reuniões estratégicas críticas.

O Desafio: Política de Energia – 30 dias

ROI Estimado em Produtividade

- **25% Redução de erros:** Tomadas de decisões com Alimentação adequada vs. em estado de hipoglicemia.
- **15% Absenteísmo:** Programas de Alimentação saudável corporativa.
- **+30% Foco Sustentado:** Ganho em períodos de atenção prolongada com glicemia estabilizada.



Segurança do Trabalho: estrutura preventiva, não reativa

Segurança vai muito além do compliance legal.
Empresas líderes tratam a prevenção como
 pilar estratégico que gera **confiança**,
engajamento e vantagem competitiva real.



Segurança do Trabalho: Estrutura Preventiva Essencial



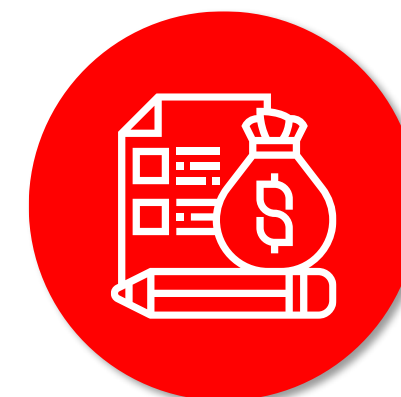
Cultura de prevenção: Comportamentos seguros como valor organizacional, não regra imposta.

Minimização de riscos: Identificação e neutralização de perigos antes que se tornem acidentes.

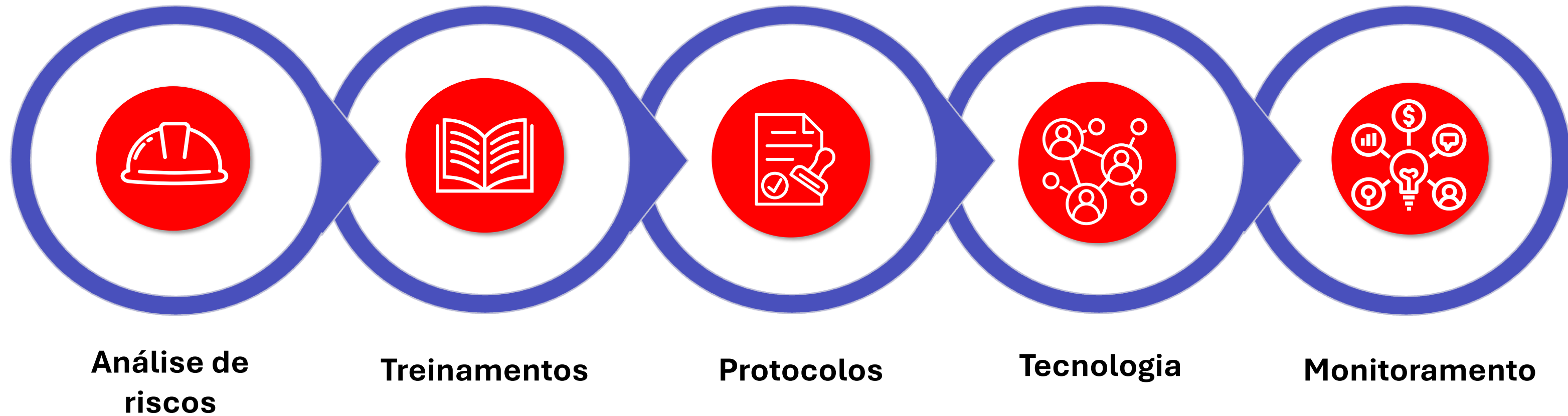


Confiança e engajamento: Ambiente seguro = equipe motivada e produtiva.

Comprovado: R\$ 72 bi em custos anuais no Brasil que podem ser evitados com prevenção.



Fluxos de Prevenção: Criando Resiliência Organizacional



Exemplo Real: Segurança que Transforma

CASE EMBRAER (-30% em Acidentes)

Após implementação de programa integrado de SST com foco em bem-estar, a Embraer reduziu em 30% seus índices de acidentes. O programa combinou treinamentos, ergonomia e suporte nutricional — resultando em maior moral e cultura compartilhada de segurança.

CASE DA VALE (ROI 4:1 em Treinamentos)

A Vale documentou retorno de 4 para cada 1 real investido em treinamentos de segurança. A redução de incidentes, menor rotatividade e ganho de produtividade comprovaram que a cultura preventiva é um ativo financeiro mensurável.

FUNDACENTRO

Indústrias com CIPA ativa registraram **redução de 52% nos acidentes** — evidenciando o poder da participação coletiva na segurança.

Sinergia Nutrição + Segurança: O Multiplicador de Performance

Quando nutrição e segurança do trabalho atuam juntas, os resultados se multiplicam. A integração elimina a fragmentação de programas isolados e cria um ecossistema de saúde que potencializa cada investimento.

Nutrido = Mais Atento

Funcionário energizado toma decisões mais seguras, reage melhor a riscos e mantém atenção durante toda a jornada

Seguro = Mais Saudável

Ambiente seguros e psicologicamente saudáveis favorecem a integridade física e mental dos trabalhadores

Liderança e Cultura = Educação Unificada

Integrar as ações entre RH, segurança, saúde e alimentação é o diferencial das empresas de alta performance, assim colocando um fim na Fragmentação

Indicadores Humanos: O Que Medir para Crescer



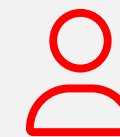
Taxa de Acidentes e Doenças

Frequência e gravidade de ocorrências. Cada ponto reduzido representa economia direta



Energia e Fadiga

Níveis de disposição e esgotamento ao longo da jornada. Equipes nutridas e descansadas cometem menos erros e têm maior rendimento



Produtividade e Qualidade

Volume e precisão das entregas. Programas integrados SESI demonstraram ganho de +20% na produtividade de equipes participantes



Absenteísmo e Presenteísmo

Faltas e presença improdutivo. Ambos têm custo financeiro mensurável — e respondem diretamente a programas preventivos de saúde



Engajamento

Nível de comprometimento e satisfação da equipe. Ambientes seguros e saudáveis aumentam retenção e reduzem custo de turnover



Como Medir o Retorno em Saúde e Segurança Corporativa

O que não é medido não é gerenciado. Programas de saúde integral precisam de **indicadores claros** para demonstrar valor ao board e garantir continuidade do investimento.

Indicadores de Saúde

- Taxa de absenteísmo por doença
- Número de afastamentos médicos
- Índice de burnout (via pesquisa)

Indicadores de Negócio

- Produtividade por colaborador
- Taxa de turnover voluntário
- Engajamento em pesquisas de clima

Indicadores Financeiros

- Custo médio por afastamento
- ROI do programa de saúde
- Economia em plano de saúde



O ROI da Segurança do Trabalho é Incontestável

Empresas que investem proativamente em programas de segurança do trabalho não apenas protegem seus colaboradores — elas geram retorno financeiro mensurável e consistente. Dados globais demonstram que cada real investido em segurança pode retornar mais de dois reais em economia de custos evitados.

Retorno de US\$2+ para cada US\$1 investido

60% dos CFOs globais confirmam ROI positivo em programas de segurança proativa, segundo pesquisa internacional.

Economia de US\$9–23 bilhões/ano

Potencial de economia anual para empresas que adotam abordagens proativas de segurança no trabalho, segundo estudos setoriais.

Redução de custos indiretos

Turnover, absenteísmo, queda de produtividade, danos à reputação e processos trabalhistas representam 4x o custo direto de um acidente.



Fluxos de Prevenção: Criando Resiliência Organizacional

Pra quem faz
o futuro agora



OBRIGADO (A)!

Nome:

Contato:



CONHEÇA MAIS SOBRE O CIESP

ACESSE NOSSO SITE!

