



Pesquisa aponta que 40% dos brasileiros almoçam em menos de meia hora



Cerca de 40% dos profissionais brasileiros levam menos de meia hora para almoçar, segundo uma pesquisa de 2016 feita pela empresa de benefícios Edenred, que investigou hábitos alimentares de 2.500 trabalhadores em 14 países. O dado pode parecer ruim, mas há casos piores.

Nos EUA, 64% dos que saem para almoçar voltam ao trabalho em menos de 30 minutos, segundo o estudo.

A contabilista Camila Marinho, 26, que mora e trabalha em São Paulo, é adepta do almoço de dez minutos, muitas vezes ingerido na mesa de trabalho. "Posso até perder chances de estreitar relacionamentos, o que tento compensar na hora do café, mas economizo tempo, sobretudo quando tenho prazos mais apertados."

O problema é quando as demandas consideradas urgentes prendem o profissional no escritório todos os dias, aponta Guy Cliquet, doutor em comportamento organizacional, do Insper.

"Se sempre há algo inadiável, é sinal que a área ou até a pessoa não consegue se organizar direito, e a maioria muda apenas quando tem um prejuízo de saúde", diz.

O intervalo na rotina de trabalho é vital. Entre os problemas que podem surgir em consequência desse pouco caso com a hora do almoço estão a queda na produtividade, na concentração e na criatividade e, em casos extremos, estafa grave, afirma o médico e doutor em psiquiatria Mario Louzã.

Algumas empresas já estipulam almoços longos, de uma hora e 15 minutos, o que também serve como estratégia para manter os funcionários satisfeitos, diz Leonardo Berto, especialista em RH da consultoria Robert Half.

Mesmo mais longa, a pausa não pode ser usada para responder e-mails ou mensagens de trabalho, um erro comum entre os profissionais. É preciso interagir com os colegas e arejar a mente, afirma a especialista em gestão de pessoas e professora da FGV (Fundação Getúlio Vargas) Anna Cherubina.

"Quem só descansa quando chega em casa não vai conseguir desempenhar bem suas funções no médio e longo prazo", reforça Louzã.

PARADA ESTRATÉGICA

Não adianta só parar de trabalhar: é preciso escolher alimentos de boa qualidade nutricional, seja na marmita ou no self-service, diz a médica endocrinologista Erika Parente, da Santa Casa.

Parente ressalta a importância de equilibrar carboidratos, proteínas magras e gorduras boas, como o azeite, que dão energia sem pesar no estômago durante a tarde. São diretrizes básicas, mas que muitas vezes são trocadas por lanches rápidos em redes de fast food.

Quando a oferta de alimentos é grande, como nos restaurantes por quilo, vale seguir as regras da boa mesa e se servir primeiro da salada e depois dos pratos quentes, explica Maria Aparecida Araújo, especialista em etiqueta corporativa. "É mais educado, e a pessoa reflete melhor sobre o que deve comer", diz.

No Brasil, os restaurantes por quilo são os favoritos: segundo a pesquisa, 23% das pessoas comem em locais do tipo cinco vezes por semana.

O QUE ELES QUEREM

Diferenças culturais na hora da refeição

Entre os brasileiros, uma refeição de qualidade pressupõe algo saudável, saboroso e que permita passar tempo com colegas e amigos

Para os gregos, o aspecto mais importante é a qualidade dos ingredientes. Eles destacam as saladas como prato favorito

No Japão, valoriza-se a refeição em grupo, com colegas e amigos, que deve ser balanceada e relaxante

A praticidade dos alimentos é o mais importante para os norte-americanos, que privilegiam comidas doces e que deem saciedade rapidamente

Na Itália, comida mediterrânea e massas são vitais para uma refeição prazerosa

30% dos brasileiros acham que o almoço deve ser um momento de prazer, mesmo durante a semana, contra 16% dos profissionais do resto do mundo

82% dos profissionais no Brasil priorizam restaurantes que estejam muito próximos do escritório

4% dos trabalhadores consultados no país levam marmita todos os dias

Fonte: Pesquisa "Refeição Ideal", da Edenred

Atenciosamente,

Humberto Marques Tibúrcio

SindLab

Presidente

Eu fiz minha parte! ®