



Programa de Monitoramento Remoto e Suporte ao Emagrecimento - Vital Work

O **Programa de Monitoramento Remoto e Suporte ao Emagrecimento da Vital Work** é uma solução integrada que oferece flexibilidade, personalização e suporte profissional.

Colaboradores de diferentes perfis e necessidades encontrarão o caminho adequado para sua jornada de emagrecimento e saúde, com opções acessíveis e acompanhamento contínuo, garantindo resultados sustentáveis e de longo prazo.

Diferenciais

- **Aumento da Aderência e Retenção:** Com um programa democrático que atinge pessoas em diferentes estágios da mudança a empresa tem mais adesão e dados para provar o **resultado do investimento**.
- **Flexibilidade e Personalização:** Oferecemos opções para todos os estágios da jornada de mudança, respeitando o momento e as necessidades de cada colaborador.
- **Suporte Profissional:** Desde dicas automatizadas até acompanhamento médico completo, o colaborador tem acesso a profissionais especializados que garantem que a perda de peso seja feita de forma segura e eficaz.
- **Engajamento Contínuo:** A integração com o **aplicativo Sinque** e as balanças **Scally** garante que o colaborador esteja constantemente motivado a monitorar sua saúde e adotar hábitos mais saudáveis.



São dois grupos de atividades que podem e devem combinar para a empresa ganhar mais aderência ao programa de nutrição e emagrecimento oferecidos

Descoberta e Conhecimento A empresa oferece aos colaboradores um programa de informação interativo sobre promoção de saúde, nutrição saudável e emagrecimento.	Programas de Nutrição e Emagrecimento O colaborador escolhe o programa de emagrecimento através do nosso site, onde poderá selecionar o programa que mais se adequa ao seu estágio de mudança do comportamento..
--	--

Descoberta e Conhecimento

Objetivo

Motivar os colaboradores de forma consistente a adotarem hábitos de vida mais saudáveis..

Escopo

- **Monitores do Peso Scally:** Equipamentos para monitoramento para a empresa, fornecendo dados para o monitoramento remoto.
- **Website Interativo:** Acesso a conteúdos de introdução e ferramentas para reflexão sobre a necessidade de mudança.
- **Webinars:** Durante o período definido, webinars para falar de problemas da saúde e de soluções para ganhar saúde
- **Comunicação interna:** Com posters pela empresa, com blogs para intranet, com e-mails sobre saúde vamos mostrando soluções para ganhar saúde
- **Conteúdos via BOT:** Mensagens motivacionais automáticas com dicas, informações e encorajamento para iniciar a jornada de mudança.
- **Aplicativo Sinque:** Os colaboradores utilizam o aplicativo Sinque e entram no grupo do programa de qualidade de vida da empresa, monitorando a tendência de peso e recebendo informações sobre oportunidades de programas e conteúdos sobre saúde.

Ideal para: Atrair mais pessoas aos programas de nutrição e emagrecimento oferecidos pela. Esse programa visa trazer aqueles que já estão investindo em emagrecer, só lembrando que a taxa de sucesso é de apenas 20%, e a nossa taxa chega a mais de 50%! Também nos ajuda a entrar em contato com os



colaboradores nas fases de **pré-contemplação** e **contemplação**, que ainda não estão prontos para mudanças significativas, mas precisam de estímulos leves e constantes.

Valor Sugerido: R\$ 4.500,00 por empresa (plano básico que inclui uma Scally, dois webinários e os conteúdos descritos acima)

Exemplo prático: Um colaborador que está ciente de que precisa perder peso, mas ainda não tomou nenhuma ação concreta, recebe dicas automáticas no aplicativo Sinque e começa a usar as balanças Scally para refletir sobre seu progresso.

Programas de Nutrição e Emagrecimento

Programas Individuais

1. Monitoramento com Coaching de Saúde

Um programa acessível que inclui uma **consulta inicial com um coach de saúde** para criar um plano básico de ações. Após essa consulta, o colaborador participa de **check-ins mensais** para avaliar o progresso, ajustar o plano e discutir melhorias no estilo de vida.

Ideal para: Colaboradores nas fases de **preparação** ou **ação**, que estão prontos para começar sua jornada de perda de peso, mas preferem um acompanhamento menos intensivo.

Valor Sugerido: R\$ 150 - R\$ 350 por mês (a depender do programa definido)

Exemplo prático: Um colaborador decide começar a se exercitar e recebe orientação mensal de um coach, que ajuda a manter sua motivação e a ajustar o plano de exercícios conforme necessário.



2. Programa com Nutricionista - 3 Consultas (3 meses)

Neste programa, o colaborador terá **três consultas com uma nutricionista** ao longo de três meses, além de **check-ins regulares**. A nutricionista ajudará a ajustar a alimentação, orientar sobre escolhas saudáveis e até revisar a lista de compras.

Ideal para: Colaboradores na fase de **preparação**, que já estão prontos para realizar mudanças significativas na alimentação e buscam orientação especializada.

Valor Sugerido: R\$ 300 - R\$ 800 (a depender do programa definido)

Exemplo prático: Um colaborador que deseja aprender a se alimentar de forma saudável trabalha com uma nutricionista para planejar refeições semanais e fazer compras mais inteligentes.

3. Programa de 6 Meses com Nutricionista - Foco em Restrição Calórica

Um acompanhamento intensivo de seis meses com foco em criar um **plano de restrição calórica saudável**. O colaborador receberá avaliações regulares e ajustes contínuos da nutricionista para garantir que a perda de peso ocorra de forma sustentável e segura.

Ideal para: Colaboradores nas fases de **ação e manutenção**, que já estão comprometidos com a mudança e precisam de suporte contínuo e de longo prazo.

Valor Sugerido: R\$ 1.600 - R\$ 3.000 pelo pacote de seis meses.

Exemplo prático: Um colaborador que já começou a perder peso com exercícios recebe acompanhamento mensal de uma nutricionista para ajustar sua dieta e garantir resultados contínuos.



Programas Individuais com Suporte Médico

1. Programa de 6 Meses com Nutricionista - Supervisão do Uso de Medicamento

Supervisão de profissionais de saúde para o uso seguro de medicamentos para emagrecimento, com monitoramento regular.

Ideal para: Colaboradores na fase de **ação**, que necessitam de uma abordagem médica supervisionada para perda de peso.

Valor Sugerido: R\$ 2.000 - R\$ 3.500 pelo acompanhamento.

2. Programa Médico de Emagrecimento

O programa mais completo, com uma **abordagem médica integrada**. Inclui uma avaliação médica completa e um plano de emagrecimento com ou sem medicação, com acompanhamento contínuo.

Ideal para: Colaboradores nas fases de **ação** ou **manutenção**, que necessitam de suporte médico contínuo.

Valor Sugerido: R\$ 3.500 - R\$ 5.500 (a depender do programa definido).

Programas em Grupo

1. Ação (6 meses)

Um programa focado em apoiar colaboradores que estão ativamente envolvidos na mudança de comportamento e adotando práticas de emagrecimento.

- **Monitores do Peso Scally:** Equipamentos para monitoramento coletivo, fornecendo dados para monitoramento remoto.
- **4 Ligações com Coaching de Saúde:** Sessões personalizadas para manter a motivação e adaptar estratégias.
- **2 Encontros em Grupo:** Interações para reforçar a adesão às práticas saudáveis.



Valor: R\$ 130,00 por pessoa/mês, com um mínimo de 20 participantes para ativação.

Exemplo prático: Um grupo de colaboradores se reúne regularmente para compartilhar experiências de emagrecimento, enquanto recebem orientações de um coach de saúde para ajustar suas estratégias individuais.

2. Manutenção (6 ou 12 meses)

Um programa para dar suporte a longo prazo, ajudando a manter os resultados alcançados e prevenir recaídas.

Manutenção por 6 Meses (Obesidade Grau 1 e 2):

- Consultas Nutricionais (3 sessões).
- Conversas com Nutricionista (3 ligações).
- Check-points Quinzenais.
- Encontros em Grupo (3 sessões).
- Navegação do Cuidado.
- Monitores Sinque Home para monitoramento remoto.

Manutenção por 12 Meses (Obesidade Grau 3):

- Consultas Nutricionais (6 sessões).
- Conversas com Nutricionista (6 sessões).
- Check-points Quinzenais.
- Encontros em Grupo (6 sessões).
- Navegação do Cuidado.
- Monitores Sinque Home para monitoramento domiciliar.

Valor: R\$ 360,00 por pessoa/mês, mínimo de 20 participantes.