

Programa
Nutrir

Orientações

Programa Nutrir: Um Programa de Reeducação Alimentar

O **Programa Nutrir** tem como objetivo contribuir para a melhora da qualidade de vida dos(as) colaboradores(as) por meio da alimentação. Ao se inscrever no programa você iniciará um processo de mudança ou adequação de estilo de vida.

O Programa Nutrir é subsidiado financeiramente pelo Grupo CPFL Energia, coordenado pela área de Qualidade de Vida e conduzido por profissionais da saúde de quadro de colaboradores. Para fazer a gestão do programa contaremos com a parceria da ENERGIE SERVICOS E GESTAO NUTRICIONAL, que é uma empresa especializada em gestão de programas de qualidade de vida nutricional, e que possui profissionais de nutrição qualificados para estimular a busca de uma vida mais saudável através da boa alimentação, bem-estar emocional e atividades físicas.

O formato é 100% online através de videochamada (plataforma Google Meet), com atendimentos individuais e encontros coletivos sobre temas essenciais para a saúde e qualidade de vida. Os encontros em grupo são ministrados por profissionais da nutrição, psicologia, fisioterapia e educação física da Energié Saúde, onde haverá discussões sobre o hábito de se alimentar, importância da atividade física, bem-estar emocional e social, identificação de metas para o sucesso, técnicas para mudanças de hábitos e troca de experiências e as consultas são individuais com nutricionista. A ENERGIÉ disponibilizará ao participante, nas lojas Play Store e Apple Store, um aplicativo de celular, opcional, onde você poderá acompanhar seus dados antropométricos, laboratoriais e de qualidade alimentar, ter seu plano alimentar prescrito pela nutricionista com cardápio semanal, acesso a um diário inteligente para registrar refeições, avaliação do seu prato por foto, jornada gameficada com conteúdo sobre alimentação e saúde e conversar com a nutricionista através de chat e vídeo chamada.

****É importante ressaltar que o programa Nutrir é voluntário e não faz parte da descrição das atividades de nenhum cargo da empresa. Não serão contabilizadas horas extras para a participação neste programa.***

Quem pode participar?

Todos(as) os(as) colaboradores(as) efetivos(as) e estagiários(as) que desejam melhorar seus hábitos de vida

Como me inscrevo?

As inscrições estão disponíveis no Aplicativo de Benefícios e Qualidade de Vida: Flowing Wellbeing. Ou no link: inscricoes.energiesaude.com.br/paginas/cpfl/nutrir.

Em até 48h após a inscrição, enviaremos uma mensagem de confirmação. Sua consulta com a nutricionista será agendada **em até 20 dias**. Para o agendamento da primeira consulta, será respeitada a ordem de inscrição dos participantes. Colaboradores com questões de saúde poderão ser priorizados conforme critérios da organização do programa.

Como será o Programa Nutrir?

→ Atendimento Individual

- Cada participante terá direito a **4 consultas individuais com a nutricionista**: 1 consulta inicial (40 minutos) e 3 retornos (30 minutos cada). As consultas são agendadas posteriormente à inscrição no programa e exclusivamente por e-mail corporativo do Programa conforme disponibilidade de agenda do profissional.
- As consultas deverão ser confirmadas **via agenda vinculada ao e-mail ou via confirmação de Whatsapp**. Caso o participante não possa participar de um atendimento agendado e confirmado, deverá avisar por e-mail o profissional responsável pelo atendimento com antecedência mínima de **24 horas úteis**. Esta medida possibilita que o horário agendado seja disponibilizado em tempo para outro participante. O reagendamento será realizado pelo profissional assim que possível, sem prejuízo no número total de atendimentos planejados para o participante. **Em casos de aviso com menos de 24h de antecedência, o participante perderá o direito àquela consulta.**
- A tolerância para atrasos nas consultas individuais com a nutricionista será de **10 minutos**. Nos casos de atrasos do participante, o atendimento será realizado respeitando o horário de encerramento estipulado em agenda, de forma a não impactar em atrasos dos agendamentos subsequentes. Serão toleradas ausências justificáveis por motivos de licença médica. Outros motivos ficarão sob julgamento e avaliação da coordenação do programa.
- O(a) colaborador(a) tem direito à 1 (uma) falta no Programa. Caso tenha duas (duas) ou mais faltas, poderá perder direito ao acompanhamento no programa e só poderá se inscrever novamente em 6 meses.
- O participante poderá solicitar o encerramento do acompanhamento a qualquer momento, mesmo antes da finalização, devendo formalizar por e-mail (nutrir@energienutricao.com.br) essa solicitação.
- Na execução do Programa Nutrir pode haver a necessidade da realização de alguns exames, justamente para apoiar o profissional de nutrição na avaliação e recomendações nutricionais. Para a realização dos exames laboratoriais, haverá a possibilidade de a nutricionista encarregada fazer o pedido em papel timbrado.

- No momento da inscrição, você também irá escolher qual o melhor dia e horário para participar das consultas online com a nutricionista. Sempre que possível, o agendamento será feito considerando essa escolha.
- A Área Benefícios e Qualidade de Vida da CPFL é a responsável pelo acompanhamento, controle e coordenação do programa e, nessa condição, poderá avaliar e deliberar sobre casos não previstos neste regulamento.
- Após a alta do acompanhamento individual ou nos casos de exclusão ou desistências por parte da participante, ela receberá uma Pesquisa de Satisfação com o objetivo de avaliar a qualidade do acompanhamento, a metodologia de atendimento, e a qualidade do profissional pelo qual foi atendido. Após o encerramento dos encontros em grupo a participante também receberá pesquisa de satisfação.

→ Coletivo | Encontros em grupo

- Os participantes terão a oportunidade de participar de encontros online em grupo, que serão ofertados algumas vezes ao ano, às 7h e às 18h30, com duas temáticas diferentes:

1) Grupo nutricional – composto por 5 encontros, com frequência semanal e duração de 1h cada. Os temas abordados incluem orientações para melhorar a alimentação, a importância dos grupos alimentares, o consumo de comida de verdade, estratégias para organização e preparo das refeições, fundamentos para uma boa saúde e a importância da consciência alimentar.

O objetivo é proporcionar conhecimento prático e acessível para uma alimentação equilibrada e saudável.

2) Grupo multidisciplinar – composto por 4 encontros, com frequência quinzenal e duração de 1 hora cada. Os temas abordados incluem estratégias para fortalecer a saúde mental, a importância do movimento para o equilíbrio físico, a relação entre alimentação e emoções, e a influência do sono na produtividade e longevidade. O objetivo é oferecer suporte e conhecimento para a adoção de hábitos saudáveis e uma melhor qualidade de vida.

As datas dos encontros serão informadas no grupo de Whatsapp do Programa Nutrir. A presença nos encontros em grupo é opcional.

Os colaboradores mais engajados concorrerão a brindes mensais e semestrais.

Quais são as metas a serem alcançadas?

Existirão metas que contemplem melhora em todas as áreas da Qualidade de Vida: metas individuais, personalizadas e metas qualitativas que irão variar de acordo com

o estilo de vida de cada um. Você irá escolher suas metas em relação ao Programa com o apoio da sua Nutricionista responsável.

Como utilizar o App Energié Empresas?

O App está disponível nas plataformas Play Store e Apple Store, nas versões Android e IOS, e tem as seguintes funcionalidades:

- Acompanhamento de dados antropométricos, laboratoriais e de qualidade alimentar;
- Plano alimentar prescrito pela nutricionista com cardápio semanal;
- Diário inteligente para registrar refeições;
- Avaliação do prato por foto;
- Jornada gameficada com conteúdo sobre alimentação e saúde;
- Comunicação com a nutricionista através de chat e vídeo chamada

Sua utilização não é obrigatória.

Para saber mais sobre o App consulte e sua **Política de Privacidade** ([clique aqui](#)) e os **Termos de Uso** disponível no momento do download da ferramenta.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- É imprescindível a pontualidade no horário das palestras e consultas individuais;
- Caso o(a) participante tenha um número excessivo de faltas sem justificativa, o valor integral do subsídio do programa será descontado em folha de pagamento;
- Colaboradores(as) NÃO EFETIVOS poderão participar nas reuniões na empresa, mas deverão arcar com o custo integral do programa;
- O Grupo CPFL Energia não assume qualquer responsabilidade pelo conteúdo disponibilizado pela empresa Energié, nem garante quaisquer resultados ao colaborador(a);
- Em caso de desligamento: O(a) colaborador(a) que for desligado(a) da empresa não perderá o subsídio do programa, não sendo necessário o ressarcimento do valor subsidiado pelo Grupo CPFL Energia, porém fica vetada a participação;

PRIVACIDADE E PROTEÇÃO DE DADOS

Temos um compromisso inegociável com a privacidade de proteção de dados pessoais, sendo que tratamos os dados pessoais de nossos(as) colaboradores(as) de modo responsável, em linha com os princípios e regras da Lei nº 13.709/2018 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais – LGPD e demais normas e legislações aplicáveis

voltadas à privacidade e proteção de dados pessoais. Desta forma, todas as informações e dados pessoais compartilhados entre a nossa Área de Qualidade de Vida e a empresa Energié observarão o disposto na LGPD e serão compartilhados para a **finalidade única e exclusiva de gestão, execução e elaboração do programa de nutrição voltado para cada pessoa**, e por se um programa de saúde serão coletados e tratados dados de saúde tais como como histórico clínico (alterações de exames, sinais, sintomas e doenças prévias e na família), história alimentar (hábito, alergias, intolerâncias, preferências), dados antropométricos (peso, altura, circunferências corporais) e exercício físico.

O Grupo CPFL Energia, em conjunto com a Energié, serão controladores conjuntos de seus dados pessoais, já que para condução do programa decidirão sobre o tratamento dos dados pessoais.

O Grupo CPFL Energia disponibiliza os critérios para tratamento de seus dados através do nosso Aviso de Privacidade Laboral.

A Energié, como empresa responsável pela condução do Programa Nutrir também trata seus dados pessoais tais como dados de cadastro (nome, CPF, matrícula, e-mail, celular, entre outros) e dados de saúde (dados relativos à saúde do titular, diagnóstico médico, hábitos alimentares, entre outros). Nesse tratamento ela se comprometeu a aplicar as disposições previstas na Política de Privacidade do App Energié Empresa ([clique aqui](#)).

Você, também, poderá exercer os direitos garantidos pela LGPD através dos seguintes canais:

→ **Grupo CPFL Energia:** disponível no aviso de privacidade laboral.

Energié: <https://energienutricao.com.br/contato-lgpd/> ou nutrir@energienutricao.com.br

