



CARTILHA SAÚDE E BEM-ESTAR



Objetivo

Esta cartilha tem como objetivo apresentar os benefícios de saúde e bem-estar disponibilizados pelo **Grupo EFITEG** aos seus colaboradores.

Por que este material?

Muitas vezes, o colaborador possui acesso a recursos importantes para cuidar da saúde física, mental e emocional, mas não utiliza por falta de informação ou por não conhecer todas as possibilidades disponíveis.

O que você vai encontrar aqui

Este material reúne, de forma clara e prática, os principais benefícios oferecidos, seus parceiros e como eles podem contribuir para uma rotina mais saudável, equilibrada e produtiva.

Nosso compromisso

O objetivo é incentivar o uso consciente desses benefícios, reforçando que cuidar da saúde não deve acontecer apenas quando surge um problema, mas também como forma de prevenção e qualidade de vida contínua.

- ✔ No Grupo EFITEG, acreditamos que **cuidar das pessoas também é fortalecer o ambiente de trabalho.**

A Importância da Saúde e do Bem-Estar

Os benefícios relacionados à saúde e ao bem-estar têm se tornado cada vez mais importantes dentro das empresas. Eles facilitam o acesso a cuidados médicos, incentivam hábitos saudáveis, apoiam a saúde emocional e contribuem para o equilíbrio da rotina dos colaboradores.

Mais Disposição

Mais disposição para o trabalho e para a vida pessoal, com mais energia e foco no dia a dia.

Equilíbrio Físico e Emocional

Melhor equilíbrio físico e emocional, com redução do estresse e mais qualidade de vida.

Foco e Concentração

Mais foco e concentração nas atividades, com maior capacidade de entrega e produtividade.

Prevenção de Doenças

Prevenção de problemas de saúde e mais segurança para buscar ajuda quando necessário.

Cuidar da saúde é uma responsabilidade individual, mas também é um compromisso que a empresa apoia por meio dos benefícios oferecidos.



VC Protegido | Telemedicina

O **VC Protegido** é um benefício de telemedicina que facilita o acesso ao atendimento médico de forma prática, rápida e segura. Com ele, o colaborador pode buscar orientação médica sem precisar se deslocar inicialmente até uma unidade de saúde, ganhando mais agilidade no cuidado e mais tranquilidade para tomar decisões sobre sua saúde. Na prática, o benefício ajuda a aproximar o atendimento do dia a dia, reduzindo barreiras de tempo, distância e espera, além de oferecer suporte para situações que exigem orientação imediata.

Quando usar a telemedicina?

- Sintomas iniciais
- Dúvidas sobre saúde
- Necessidade de orientação médica
- Solicitação de receita ou atestado digital
- Avaliação inicial antes de atendimento presencial
- Acompanhamento de doenças crônicas
- Segunda opinião médica
- Orientação sobre uso de medicamentos
- Saúde preventiva e esclarecimento de sinais de alerta

Usar a telemedicina no momento certo faz toda a diferença: o colaborador recebe orientação com rapidez, evita agravamento de sintomas e entende melhor quando é necessário seguir para um atendimento presencial. Esse cuidado precoce contribui para decisões mais seguras e para uma jornada de saúde mais organizada, especialmente em situações em que cada hora conta.

O benefício oferece:

Atendimento **24 horas por dia, 7 dias por semana**

Atendimento com clínico geral **sem coparticipação**

Sem carência e sem limite de uso

Foco também em **urgência pediátrica**

Emissão de **receitas, exames e atestados digitais**

Rede com mais de **87 mil unidades de saúde**

Aplicativo disponível para **Android e iOS**

Acesso a **outras especialidades médicas** além do clínico geral

Suporte para **dependentes**, conforme regras do benefício

Histórico de consultas e documentos disponíveis no app

TotalPass | Atividade Física e Bem-Estar

O **TotalPass** é um benefício voltado à saúde, movimento e qualidade de vida. Ele oferece acesso a academias, estúdios, treinos online e serviços de bem-estar, permitindo que cada colaborador encontre uma opção compatível com sua rotina, localização e objetivo.

Rede Ampla

Academias parceiras, estúdios de diferentes modalidades e aulas digitais para fazer em casa.

Modalidades Variadas

Funcional, yoga, pilates, treinos online e muito mais para todos os gostos e objetivos.

Planos Flexíveis

Diferentes opções de planos com possibilidade de incluir dependentes, conforme regras do benefício.

Benefícios da prática regular de atividade física:



Mais disposição e energia



Redução do estresse



Melhora do sono



Saúde física fortalecida



Prevenção de doenças

TotalPass | Total Fit

O **Total Fit** é a frente do TotalPass voltada à prática de atividades físicas. Ele reúne academias, estúdios e opções de treino online para facilitar o acesso ao movimento.

25K+

Academias e Estúdios

Parceiros em todo o Brasil

250+

Modalidades Esportivas

Para todos os perfis e objetivos

4K+

Treinos Online

Aulas com especialistas disponíveis

O Total Fit é ideal para quem deseja:

- Começar ou retomar uma rotina de exercícios físicos
- Melhorar condicionamento e ter mais disposição no dia a dia
- Reduzir o sedentarismo e cuidar da saúde física de forma acessível



🕒 O mais importante é encontrar uma atividade possível de manter na rotina.

Parceiro TotalPass | Queima Diária

O **Queima Diária** é uma plataforma de treinos online que faz parte dos parceiros do TotalPass. Ele permite que o colaborador pratique exercícios de forma mais flexível, em casa ou em qualquer lugar, de acordo com sua disponibilidade.

O Queima Diária oferece:

- Treinos online com programas variados
- Aulas com profissionais especializados
- Flexibilidade de horário
- Praticidade para treinar em casa
- Opções para diferentes objetivos

Ideal para colaboradores que:

- Não conseguem ir à academia com frequência
- Preferem treinar em casa
- Têm rotina com horários variados
- Querem economizar tempo
- Buscam praticidade para manter a constância

O importante é não deixar a rotina impedir o cuidado com a saúde.

TotalPass | Saúde Mental

A saúde mental também faz parte da qualidade de vida. Cuidar da mente ajuda o colaborador a lidar melhor com as demandas do dia a dia, controlar o estresse, manter equilíbrio emocional e buscar apoio quando necessário.



Atendimento Psicológico Online

Sessões com profissionais credenciados de forma prática e acessível.



Meditação Guiada

Práticas para relaxamento, foco e equilíbrio emocional no dia a dia.



Conteúdos de Autocuidado

Recursos para apoio ao controle do estresse e bem-estar emocional contínuo.



- ❑ Cuidar da saúde mental não deve ser visto como algo necessário apenas em momentos de crise. O acompanhamento, a prevenção e o autocuidado ajudam a fortalecer a rotina emocional e a qualidade de vida.

Parceiro TotalPass | App Conexa

O **Conexa Saúde** é um parceiro do TotalPass voltado ao cuidado com a saúde mental. Ele oferece acesso a profissionais credenciados, com atendimento online, sigilo e acompanhamento especializado.

O Conexa pode ajudar com:

Acesso facilitado
a profissionais de
saúde mental

**Atendimento
com mais
privacidade e
sigilo profissional**

**Rapidez no
atendimento e
continuidade no
cuidado**

**Apoio à rotina
emocional de
forma prática e
segura**



☑ Buscar ajuda é uma forma de cuidado, prevenção e fortalecimento emocional.

Zen App

O **Zen App** é um aplicativo voltado à meditação, relaxamento e autocuidado. Ele oferece conteúdos que ajudam o colaborador a criar pequenas pausas na rotina, reduzir o estresse e melhorar o equilíbrio emocional.

Útil em momentos de:

- Cansaço mental
- Estresse e ansiedade
- Dificuldade de concentração
- Necessidade de pausa e respiração
- Busca por mais equilíbrio na rotina

O Zen App conta com:

Sessões de Meditação e Videoaulas

Práticas guiadas para relaxamento e foco, disponíveis a qualquer momento.

Podcasts e Conteúdos de Autocuidado

Apoio ao controle do estresse e incentivo ao autocuidado diário.

Pequenas práticas diárias podem gerar grandes impactos no bem-estar emocional.



TotalPass | Nutrição e Alimentação

A alimentação tem impacto direto na saúde, disposição, energia e qualidade de vida. Por isso, os recursos de nutrição oferecidos pelo TotalPass ajudam o colaborador a construir hábitos alimentares mais equilibrados e acessíveis.

A orientação nutricional pode contribuir para:



Mais Disposição e Energia

Melhora da disposição e mais energia no dia a dia para todas as atividades.



Hábitos Mais Saudáveis

Construção de hábitos alimentares mais saudáveis e equilibrados na rotina.



Melhor Rendimento

Melhor rendimento físico e mental com mais equilíbrio e foco nas atividades.



Prevenção de Problemas

Prevenção de problemas de saúde por meio de uma alimentação mais consciente.



- ③ Cuidar da alimentação não significa seguir uma rotina difícil ou restritiva, mas sim buscar equilíbrio e orientação adequada.

Parceiro TotalPass | App Nutri+

O **Nutri+** é um parceiro do TotalPass voltado ao cuidado com a alimentação e orientação nutricional. Ele auxilia na construção de hábitos alimentares saudáveis, oferecendo suporte prático para o dia a dia.

O Nutri+ oferece:

- Acompanhamento nutricional personalizado
- Planos alimentares personalizados
- Orientações nutricionais práticas
- Conteúdos sobre alimentação equilibrada
- Incentivo a hábitos saudáveis
- Mais praticidade no dia a dia

Indicado para colaboradores que desejam:

- Melhorar a alimentação
- Ter mais disposição e energia
- Organizar melhor a rotina alimentar
- Receber orientações práticas e acessíveis
- Cuidar da saúde de forma preventiva

A alimentação equilibrada é uma parte importante do bem-estar e da qualidade de vida.



Benefícios Atuando na Redução do Absenteísmo

O absenteísmo acontece quando o colaborador precisa se ausentar do trabalho, muitas vezes por motivos relacionados à saúde física, mental ou emocional. Nos últimos anos, os afastamentos por questões de saúde têm crescido de forma significativa. Por isso, os benefícios de saúde e bem-estar têm um papel importante na prevenção.

Prevenção

A prevenção acontece quando o colaborador cuida da saúde antes que o problema se agrave.

- Incentivo à atividade física
- Promoção de hábitos saudáveis
- Apoio à saúde mental
- Orientação nutricional
- Estímulo ao autocuidado

Acesso Rápido ao Cuidado

Quando o colaborador consegue atendimento de forma rápida, o problema pode ser identificado e tratado mais cedo.

- Telemedicina
- Atendimento médico inicial
- Apoio psicológico online
- Orientação nutricional
- Encaminhamento adequado

Manutenção do Bem-Estar

O cuidado contínuo ajuda o colaborador a manter uma rotina mais equilibrada.

- Redução do estresse
- Mais equilíbrio emocional
- Mais disposição física
- Melhora da qualidade de vida
- Maior capacidade de lidar com demandas

- ☑ Quanto mais cedo o colaborador utiliza os recursos disponíveis, maior a chance de prevenir agravamentos, afastamentos e impactos na rotina.

Saúde, Presença e Qualidade de Vida

Os benefícios de saúde e bem-estar não existem apenas para serem conhecidos, mas para serem **utilizados**. Cada recurso disponível pode apoiar uma necessidade diferente.

- A **telemedicina** ajuda em dúvidas e sintomas iniciais
- O **TotalPass** incentiva a prática de atividade física
- O **Conexa** apoia o cuidado psicológico com privacidade
- O **Zen App** contribui para relaxamento e autocuidado
- O **Nutri+** auxilia na alimentação equilibrada
- O **Queima Diária** facilita a prática de exercícios em qualquer lugar

Quando o colaborador utiliza esses benefícios, ele fortalece sua saúde, melhora sua rotina e amplia sua qualidade de vida. O cuidado diário contribui para mais presença, mais disposição e mais equilíbrio dentro e fora do trabalho.



Considerações Finais

O **Grupo EFITEG** oferece benefícios de saúde e bem-estar porque entende que o cuidado com as pessoas é essencial. Esses recursos foram pensados para apoiar os colaboradores em diferentes áreas da vida.

- ☐ Aproveitar esses benefícios é uma forma de cuidar de si, prevenir problemas e buscar mais equilíbrio na rotina. Se você tem acesso a esses recursos e ainda não utiliza, este é um convite para conhecer, experimentar e incluir o cuidado com a saúde no seu dia a dia.



Saúde Física



Saúde Mental



Alimentação



Bem-Estar Emocional



Prevenção



Qualidade de Vida

Saúde gera Presença.
Presença gera Resultado.



GRUPO
EFITEG
SEGURANÇA & SERVIÇOS