

GUIA PARA O DESAFIO VEGANUARY NA FIRMA

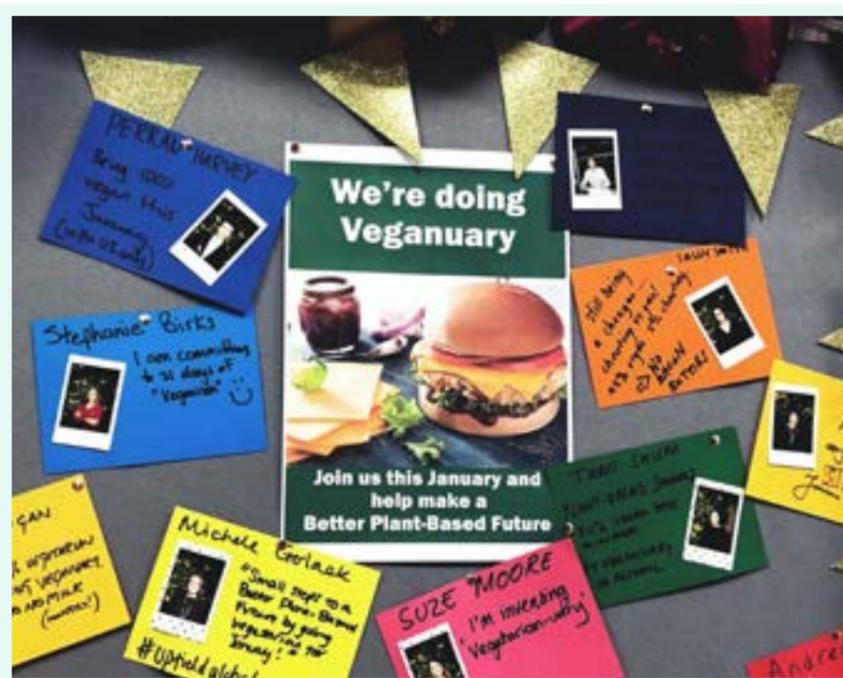
**POR UM LUGAR DE TRABALHO MAIS FELIZ E SAUDÁVEL...
LEVE PARA A SUA EMPRESA O DESAFIO VEGANUARY
NESTE MÊS DE JANEIRO!**



SOBRE O VEGANUARY

A nossa missão é inspirar as pessoas a experimentar uma alimentação vegana, dando-lhes apoio onde for preciso ao longo de suas jornadas. E estamos colhendo resultados: milhões de interessados ao redor do mundo têm participado do Veganuary - o desafio do Janeiro Vegano - desde que começamos, em 2014.

Nossa campanha de 2023 teve um número recorde de inscrições, com mais de 700.000 participantes. E mais: uma pesquisa conduzida pela Kantar mostrou que **cerca de 10 vezes mais pessoas** participam do Veganuary do que as que se registram oficialmente por meio do nosso site. Sim, isso significa que **mais de 7 milhões de pessoas experimentaram comida vegana nesse mês de janeiro.**



O Desafio Veganuary na Firma é um compromisso de 31 dias que incentiva empresas a estenderem esse convite para experimentar uma alimentação à base de plantas durante o mês de janeiro a suas equipes.

Com o nosso apoio, claro. Informações, recursos, cases inspiradores e sugestões para compartilhar com as equipes e acompanhá-las nessa deliciosa jornada - você pode contar com a gente.

Estrategicamente, você pode pensar no Desafio Veganuary na Firma como parte de suas políticas de Sustentabilidade e Sustentabilidade Corporativa, ou como ação de Recursos Humanos ou Experiência de Pessoas para promover o bem-estar na sua organização. Seja como for, estaremos lá para fornecer apoio completo e ajudá-los a completar o desafio com sucesso.

As ações vão depender de como você quer aplicar o Desafio. Elas podem variar desde simplesmente encorajar a equipe a experimentar alimentos veganos (a gente tem uma jornada prontinha para isso), até oferecer mais opções veganas nas áreas de cafeterias e alimentação da empresa.

O caminho você escolhe, e são muitos os benefícios de incentivar sua equipe a participar. Além de promover saúde e bem-estar entre seus times, você envia uma mensagem de que sua empresa está fazendo, de fato, um esforço consciente para a transformação do futuro e da crise climática.

O Desafio ainda ajuda a criar um ambiente divertido dentro da equipe e oferece excelentes oportunidades de PR, caso você queira deixar que o público externo saiba da sua participação e queira envolvê-lo também.

Empresas do mundo todo estão com a gente nessa e podem demonstrar os benefícios de rodar o Desafio Veganuary na Firma. **Mais de 200 empresas e instituições do Reino Unido, Europa, Ásia, Estados Unidos e América Latina se juntaram ao Desafio em 2023, e tem muito mais ainda por vir. Esperamos que você seja uma delas.**



DADOS E NÚMEROS DA CAMPANHA 2023

MAIS DE 3 MILHÕES DE PESSOAS

ao redor do mundo se inscreveram oficialmente em nosso site para experimentar o veganismo conosco desde 2014. Estudos mostram que milhões de pessoas adicionais participam sem nem mesmo se inscreverem!



MAIS DE 155 MILHÕES DE PESSOAS

alcançadas por meio das redes sociais do Veganuary internacionalmente



PESSOAS DE QUASE TODOS OS PAÍSES DO MUNDO

participaram do Veganuary esse ano (apenas a Cidade do Vaticano e a Coreia do Norte não registraram inscrições)



MAIS DE 820 PRODUTOS VEGANOS

foram lançados durante o Veganuary



MAIS DE 790 OPÇÕES DE PRATOS VEGANOS

foram criadas em cadeias de restaurantes em comemoração ao Veganuary



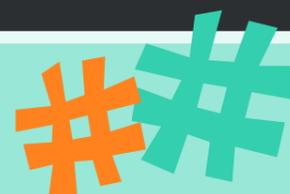
MAIS DE 6.800 ARTIGOS

sobre o Veganuary foram publicados ao redor do mundo



2,3 MILHÕES DE PESSOAS VISITARAM O SITE DO VEGANUARY

em busca de dicas úteis sobre alimentação baseada em plantas



A hashtag #Veganuary foi visualizada no TikTok MAIS DE 894 MILHÕES DE VEZES

até o final de janeiro de 2023



Nossa nova série no YouTube e o podcast Veganuary receberam DEZENAS DE MILHARES DE VISITAS E AUDIÊNCIAS

durante a campanha

MOTIVOS PARA PARTICIPAR: AS EMPRESAS ADORAM



JAZ RABADIA - DIRETOR GLOBAL DE NEGÓCIOS RESPONSÁVEL E SUSTENTABILIDADE, JUST EAT TAKEAWAY:

“Com a nossa escala global, queremos inspirar tanto os nossos consumidores como os nossos funcionários a experimentarem pratos à base de plantas no mês de janeiro e além. Isso inclui o nosso desafio de bem-estar no local de trabalho, que encoraja os nossos funcionários a explorarem diferentes alimentos à base de plantas para ajudar a manter seus corpos e mentes no seu melhor estado”.



SOFÍA ESCAMILLA, GERENTE GERAL TBS MÉXICO:

“Acreditamos que é necessário e natural que nossas equipes experimentem outros aspectos do estilo de vida vegano, além dos nossos produtos. Assim, elas podem conhecer em primeira mão outros benefícios que esse estilo de vida pode oferecer. A importância do desafio está relacionada à comunidade que se forma dentro e fora da organização. Tantas pessoas (equipe, clientes, seguidores, fornecedores) envolvidas e comprometidas com um objetivo comum geram um efeito de bola de neve que motiva mais e mais pessoas a se juntarem à iniciativa. Uma comunidade unida pode gerar um efeito muito poderoso”.



LIZ WILLIAMS - SVP INTERNACIONAL DA PAPA JOHN'S UK (EM NOME DA PAPA JOHN'S INTERNACIONAL):

“Nosso objetivo ao participar dessa campanha global é cultivar amor pelas pessoas, pelo planeta e pelas comunidades que servimos. Ao fazê-lo, demonstramos os benefícios dos alimentos à base de plantas e como a natureza cria ingredientes incríveis para a pizza. Os marcos em nosso compromisso Plant Love incluem a expansão contínua de nossas opções baseadas em plantas e para flexitarianos, bem como reconhecimentos e prêmios na indústria de alimentos de origem vegetal e vegana no Reino Unido e no Oriente Médio. O convite para se inscrever no desafio de 31 dias do Veganuary foi divulgado para colegas em mais de 45 países, muitos responderam e serão apoiados durante janeiro e além, com dicas úteis e inspiração para receitas à base de plantas”.

MOTIVOS PARA PARTICIPAR:

AJUDA O MEIO AMBIENTE

**PARA CADA
UM MILHÃO
DE PARTICIPANTES
QUE ADOTAM UMA
ALIMENTAÇÃO VEGANA
DURANTE 31 DIAS, OS
IMPACTOS POSITIVOS
SÃO ENORMES!**



**12.4 MILHÕES DE
LITROS DE ÁGUA
ECONOMIZADOS**



**810 TONELADAS DE
PO4 3-EQ POUPADAS
(EUTRÓFIZAÇÃO)
o que equivale a 3.290
toneladas de águas
residuais nos cursos de
água**



**207.680 TONELADAS
DE CO2EQ
POUPADAS**

**o equivalente a
341.788 voos de
Londres a Paris.**



**6,7 MILHÕES DE
ANIMAIS SALVOS DE UMA
VIDA DE SOFRIMENTO,
de acordo com a calculadora
da The Vegan Society**



Com base em cálculos de
Poore & Nemecek, 2018.
science.sciencemag.org/content/360/6392/987/

MOTIVOS PARA PARTICIPAR:

É BOM PARA A SUA EQUIPE E PARA O SEU NEGÓCIO

FORTALECIMENTO DA EQUIPE:

Experimentar o veganismo durante janeiro é bom para o moral da equipe, resultando em uma experiência compartilhada. Nosso guia inclui várias ideias para atividades em grupo que podem ser realizadas para promover essa experiência positiva entre todos os colegas, inclusive para aqueles que trabalham remotamente.



SAÚDE E BEM-ESTAR:

20% dos participantes entrevistados afirmaram que a razão pela qual continuaram sendo veganos foi porque sua saúde melhorou.



COMO PARTICIPAR:

GUIA PASSO A PASSO


 BAIXE AQUI
OS MATERIAIS
DE APOIO

- 1. Divulgue a iniciativa e incentive seus colegas a experimentarem o veganismo neste mês de janeiro.** Informe-os com antecedência para que possam se preparar para algo que pode parecer um desafio (embora, na realidade, seja bastante fácil). Aqui estão algumas maneiras de informá-los de que a empresa está participando do Desafio Veganuary na Firma:

 - Coloque cartazes ao redor do escritório - baixe alguns no nosso kit
 - Anuncie em uma reunião de equipe e aproveite para captar reações que poderão ajudar na jornada toda
 - Peça ao departamento de Recursos Humanos para que lance um comunicado oficial, explicando os benefícios da ação para o time e a cultura da empresa
 - Envie um e-mail aos seus times com o guia do participante - ele está na pasta de apoio.

- 2. Envolve a gerência.** É ótimo para o moral da equipe que as lideranças se envolvam e deem o exemplo, mas não precisa insistir se eles não quiserem.
- 3. Se o seu local de trabalho tiver uma área de cafeteria ou cantina, você pode sugerir que eles adicionem opções veganas ao menu.** Certifique-se de combinar com antecedência com os responsáveis para que tenham tempo de se preparar antes do lançamento do Desafio.
- 4. Incentive cada membro da sua equipe a se inscrever no nosso site veganuary.com/es/inscribete (ou crie seu link personalizado)** para que recebam, durante os 31 dias, e-mails de apoio com informações sobre nutrição, compras, restaurantes e outros materiais que irão ajudá-los nessa jornada.

- 5. Dê uma olhada no Livro Veganuary de Receitas das Celebidades,** que inclui uma variedade de alguns de seus pratos veganos favoritos. Você tem acesso a esse material ao se inscrever no nosso site. E enquanto estiver navegando por lá, aproveite os descontos e as ofertas em produtos veganos oferecidos em restaurantes, lojas e supermercados durante o mês de janeiro - elas estarão disponíveis a partir de 1º de janeiro de 2024.
- 6. Organize atividades em grupo no seu escritório** para criar um espírito de união da equipe e inspirar a completar o Veganuary. Temos muitas ideias divertidas nas [páginas 8 e 9](#).
- 7. Compartilhe orgulhosamente a notícia de que sua empresa está participando do Desafio Veganuary na Firma.** Baixe um modelo de release de imprensa nos nossos materiais de apoio e entre em contato conosco pelo fernanda@veganuary.com para obter detalhes sobre outras oportunidades com a imprensa.

COMO PARTICIPAR:

ATIVIDADES EM GRUPO

Realizar o desafio em grupo ajudará vocês a motivarem uns aos outros, e a experiência será muito mais divertida. Aqui estão algumas sugestões de atividades de Veganuary que vocês podem fazer como equipe.

JANTAR EM EQUIPE

Organize jantares da empresa em que cada equipe seja responsável ou pelo jantar ou por uma parte do menu. E pode deixar a criatividade rolar: eles podem preparar pratos em casa ou comprar produtos prontos - no caso de uma tábua de queijo, por exemplo. Independentemente de como organizarem, isso ajudará seus times a experimentar novas opções veganas que talvez nunca tenham provado antes, além de ser uma maneira divertida de unir a equipe em torno do desafio.



BIBLIOTECA DE RECEITAS DO DESAFIO VEGANUARY

Reúna livros de receitas veganas e coloque-os em um local comum da empresa e de fácil acesso. Assim o pessoal pode pegá-los emprestados para experimentar as receitas em casa. Deixe uma caixa de cartões de avaliações ao lado para que cada um possa relatar sua experiência.

ROLÊS EM EQUIPE

Se sua empresa organiza eventos sociais fora do local de trabalho, por que não organizar um jantar em um restaurante vegano? Muitas casas oferecem opções veganas. Ou, se estiverem pensando em happy hour, diversos bares também contam com petiscos veganos. Não importa. Vai ser delicioso onde for.

CINE NO ESCRITÓRIO

Organize exhibições de filmes para motivar a equipe e oferecer informações em outros formatos. Alguns documentários que sugerimos são "Dieta de Gladiadores", "Cowspiracy" e "Troque a faca pelo garfo", disponíveis para streaming. Eles certamente vão gerar discussões importantes entre o time.

COMO PARTICIPAR:**TRABALHANDO DE FORMA REMOTA**

Você pode participar do Desafio Veganuary na Firma mesmo trabalhando de casa. A equipe inteira da Veganuary trabalha remotamente, e ainda encontramos muitas maneiras de fazer atividades em grupo.

Aqui estão algumas estratégias para você por em prática.

COMPARTILHANDO EXPERIÊNCIAS

Crie um canal de comunicação ou um grupo para trocar ideias, fotos, receitas, descobertas interessantes no supermercado ou dicas de algum restaurante, e manter as pessoas próximas.

NOITES DA EQUIPE

Organize uma noite de trívia vegana para você e seus colegas em uma reunião online.

ASSISTAM AOS DOCUMENTÁRIOS JUNTOS

Mesmo de casa, você pode organizar exibições de filmes para toda a equipe usando plugins e aplicativos como o Teleparty. Neles você pode sincronizar seus vídeos e abrir o bate-papo para deixar a conversa rolar.

**ALMOÇO A DISTÂNCIA**

Já que não é possível se encontrar pessoalmente, organize um almoço conjunto por meio de uma videochamada. Não vai rolar experimentar o que os outros fizeram, mas vocês podem trocar receitas e dicas de preparo em tempo real.

OBRIGADA! VAMOS FAZER DO VEGANUARY 2024 O MAIOR!

ENTRE EM CONTATO:

fernanda@veganuary.com

SIGA AS NOSSAS REDES



#Veganuary2024 #DesafioVeganuary

Dê uma olhada no nosso Guia Veganuary de Apoio às Empresas para conhecer outras formas de participar do Veganuary. Baixe o material [aqui](#).

SE VOCÊ SE INTERESSOU
E VAI FAZER O DESAFIO
ACONTECER, NÃO DEIXE DE
ENTRAR EM CONTATO PARA
DISCUTIRMOS POSSIBILIDADES
DE AÇÕES DE COMUNICAÇÃO
CONJUNTAS.

ENTRE EM CONTATO COM
A GENTE PELO EMAIL:
FERNANDA@VEGANUARY.COM