



SAIBA COMO OTIMIZAR O SALDO DO SEU BENEFÍCIO

Nós te contamos aqui todos os segredos para conseguir esticar os créditos do vale-refeição e do vale-alimentação até o dia da próxima recarga.



ÍNDICE

O saldo do benefício pode render mais	3
Vale-refeição x vale-alimentação	5
Acompanhar é preciso! Poupar, também	6
Dicas para deixar o prato (e o bolso) mais leve.....	8
Vai cozinhar? Dá para economizar muito	10
Separe uma parte do VA para os snacks	12





O SALDO DO BENEFÍCIO PODE RENDER MAIS!

Começamos este book com duas perguntas-chave: você consegue fazer o **saldo do seu vale-refeição durar até a recarga seguinte?** E é capaz de controlar e **gastar o seu vale-alimentação nas compras exclusivas para esse fim?**

Se você respondeu não a uma dessas questões (ou às duas), saiba que não está sozinho. Segundo um estudo da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e do SPC Brasil (Serviço de Proteção ao Crédito),

52% dos trabalhadores extrapolam o valor do tíquete e um terço afirma usá-lo para outras finalidades. Um problemão, já que o benefício deveria ser aproveitado para desafogar as **despesas com a alimentação dentro e fora do lar**. “No final do dia a conta não vai fechar e haverá um gap maior que pode influenciar na economia doméstica do trabalhador”, pontua Willian Tadeu Gil, diretor de Relações Institucionais da Sodexo Benefícios e Incentivos.





E o cenário ainda deve se agravar, tendo em vista que o preço médio da refeição aumentou, bem como a inflação. Nesse contexto, fica claro que o brasileiro pode ter suas finanças cada vez mais comprometidas nesse sentido. A boa notícia é que dá para repensar o uso do vale-refeição e do vale-alimentação, **otimizando os créditos**, fazendo o benefício render e desempenhar seu papel fundamental de garantir alimentação de qualidade para o trabalhador.

Outro fator que chegou para bagunçar a ordem que já estava estabelecida foi o trabalho híbrido. Mais do que nunca, **será preciso se organizar**, entender quantas vezes irá se alimentar fora e dentro de casa e repensar as estratégias para **fazer render os créditos** dos cartões. Para te ajudar a chegar lá, preparamos um conteúdo rico e cheio de dicas para se planejar melhor, fazer as escolhas mais inteligentes e conseguir esticar seus saldos até a próxima recarga.



VALE-ALIMENTAÇÃO X VALE-REFEIÇÃO

Elas são diferentes, mas complementares! Ainda mais em tempos de trabalho híbrido. O **vale-refeição** é destinado à compra de comidas prontas – em restaurantes, padarias, bares, quiosques ou qualquer estabelecimento credenciado que sirva pratos preparados. Já o **vale-alimentação** deve ser usado para adquirir produtos alimentícios nos supermercados, quitandas, açougues, sacolões ou qualquer loja que trabalhe com esses gêneros – aqui entram processados

ou in natura para preparar em casa. Os dois benefícios são regulamentados pela lei do [PAT, Programa de Alimentação do Trabalhador](#), um programa do Governo que estimula as empresas a proverem alimentação adequada aos funcionários. Sendo assim, o mercado de benefícios é regulado, as políticas envolvem isenção de encargo social às empresas e os valores depositados nos cartões devem ser usados exclusivamente para os fins de cada um. Ou seja, é preciso usá-los com consciência.





ACOMPANHAR É PRECISO. POUPAR, TAMBÉM!

A primeira dica para fazer o saldo do seu vale-refeição durar mais é **entrar diariamente no site ou no aplicativo** do benefício para estar a par do crédito. No portal [Sodexo Club](#) e no [app da Sodexo](#) você consulta o valor que ainda resta no cartão e entende quanto pode gastar por dia para fazer o dinheiro valer até a data da recarga seguinte. Por lá, também é possível acompanhar a movimentação detalhada. Planejamento é a chave para garantir a otimização do benefício.

E vale a **regra da compensação** para garantir o saldo positivo. Digamos que - de acordo com o total recebido dividido pelos dias de trabalho - você tenha R\$30 para gastar por dia, mas hoje usou R\$40. Procure dissolver ao longo da semana seguinte os R\$10 que excedeu, gastando menos nas demais refeições. Não tem erro: se você se focar em **manter a média diária** e souber equilibrar os gastos, vai haver crédito suficiente no seu vale-refeição até o final da vigência.





Outra dica valiosa é encontrar **ofertas próximas a você** para gastar menos com as refeições. Os restaurantes estão empenhados em conquistar os clientes e, por isso, há muitas promoções por aí. Nesse sentido, as plataformas da Sodexo dão aquela força, indicando ofertas em restaurantes em um raio de 10km ou na região escolhida, em supermercados e até nos canais online. Falando neles, dê preferência aos restaurantes que **não cobram a taxa de entrega**.

Vale também aderir a um **Programa de Fidelidade**, que gera pontos para trocar por refeições grátis. No site ou app da Sodexo você encontra a lista dos estabelecimentos participantes, as promoções e a validade de cada uma delas. Aí, é só acumular os pontos necessários (de acordo com o consumo nos estabelecimentos) e trocar pelo prato combinado. A pontuação é automática, você resgata o cupom pelo celular, apresentando a tela no caixa.



DICAS SIMPLES PARA DEIXAR O PRATO (E O BOLSO) MAIS LEVE

Comer entre as refeições, um lanchinho leve e saudável, é uma excelente saída para não chegar ao restaurante morrendo de fome. A ideia é consumir alguns snacks, que podem ser inclusos no **planejamento do seu vale-alimentação**, para preencher o espaço de tempo entre o café da manhã e o almoço. Com o estômago forrado, vai ser mais fácil colocar no prato o necessário, sem exageros nem desperdício. Outra dica é **abrir mão da bebida** durante a refeição. Isso porque, o preço desse tipo de produto costuma ser bem elevado nos restaurantes, onerando demais na conta do vale-refeição.

Digamos que um suco custe R\$10 e que sua média diária de consumo deva ser de R\$30. Nessa linha, você terá 33% a menos para gastar com a comida. Se for ao quilo, fique atento: propositalmente, o prato costuma ser enorme, então **cuidado para não exagerar na quantidade**. Antes de entrar na fila, dê uma voltinha pelo bufê e já escolha o que vai pegar. Para pesar menos na balança, abuse das folhas da salada. O bolso e a saúde agradecem! E sabe aquele cafezinho que arremata o almoço? Se ele tiver custo no restaurante, deixe para tomar na empresa.





VAI COZINHAR? DÁ PARA ECONOMIZAR MUITO!

Quando o assunto é a otimização do saldo do **vale-alimentação**, o planejamento também é fundamental! Tudo começa com a **escolha do cardápio**. O ideal é bolar um prato para cada dia da semana, pensando em 15 ou 30 dias. A partir dos menus estipulados, faça uma lista de compras e escolha o **supermercado mais barato** e com as melhores ofertas para fazer o dinheiro render. Você sabia que na segunda quinzena do mês os preços dos mercados costumam ser mais baixos?

Isso porque o fluxo de pessoas e a demanda diminuem. Sendo assim, vale se programar para fazer as compras nesse período. Antes de sair, dê uma boa **espiada na despensa**, verifique se há itens que sobraram da compra passada e que podem ser excluídos desta. Você vai sentir a diferença. Às vezes, calculando o custo-benefício, compensa comprar um saco de 5 quilos de arroz em vez de pacotes menores, deixando sobrar para o mês seguinte. Essa também pode ser uma boa estratégia.





Outra dica importante é **seguir a lista à risca** – não caia na tentação de colocar no carrinho nada além do que foi programado para preparar as refeições. Seu vale-alimentação é exclusivo para isso e, sabendo separar, fica mais fácil controlar. Vale reforçar que, como a compra é para longo prazo, é imprescindível olhar as **datas de validade de cada produto**. Adquira somente aqueles que terão a validade vigente no período estipulado. Em casa, priorize os que têm menor tempo

para consumo, como os alimentos frescos. E se houver dias em que preparou mais comida do que necessário ou que consumiu menos e sobrou na panela, **fracione e congele!** As porções que guardar no freezer podem se transformar em outras refeições completas. Precisa de ajuda para bolar os pratos e aproveitar os alimentos com mais criatividade na cozinha? [Confira algumas receitas](#) que vão ajudar a economizar todos os dias!



**“ O benefício, no final do dia,
acaba sendo mais uma ferramenta
de educação e planejamento. ”**

Willian Tadeu Gil, diretor de Relações Institucionais
da Sodexo Benefícios e Incentivos



SEPARE UMA PARTE DO VALE-ALIMENTAÇÃO PARA OS SNACKS

Lembra que fazer um lanchinho entre as refeições é uma boa para não chegar esfomeado ao restaurante e exagerar no gasto com o vale-refeição? Pois aqui, o vale-alimentação têm papel fundamental! Quando fizer a lista de supermercado, **destine uma parte do saldo para os snacks** que vai levar para o trabalho - de preferência os saudáveis. Entre os queridinhos e práticos estão as barrinhas de cereal, nuts, bolachas doces e salgadas, chips de batata e por aí vai.

Como os preços desses produtos costumam ter uma enorme variação de marca para marca, faça uma boa pesquisa, eleja as boas e baratas, e ainda considere comprar por atacado - sempre de olho nas datas de validade. Viu só como é possível se planejar para **fazer os créditos durarem o mês inteiro** e não ter que colocar a mão no bolso para complementar a alimentação? Conte com a Sodexo para se organizar e fazer o melhor uso dos seus benefícios.





SABENDO SE PLANEJAR, DÁ PARA APROVEITAR OS CRÉDITOS DO SEU BENEFÍCIO ATÉ A RECARGA SEGUINTE

Conte com a Sodexo para se organizar! Entre no portal Sodexo Club, baixe o aplicativo, acesse o Programa de Fidelidade e aproveite as ofertas e promoções que vão fazer seu saldo render ainda mais.

Acesse:

www.sodexobeneficios.com.br/sodexo-club

