

Bem-estar e reprogramação mental entram na estratégia das empresas

Avanço da sobrecarga emocional no trabalho leva companhias a adotar estratégias estruturadas para equilibrar saúde mental e desempenho

A preocupação com saúde emocional deixou de ser um tema restrito ao RH e passou a integrar a estratégia de negócios de empresas brasileiras. O movimento acompanha o aumento dos níveis de ansiedade e esgotamento profissional no país, que figura entre os com maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).



Ao mesmo tempo, cresce a adoção de métodos de reprogramação mental como ferramenta para melhorar foco, reduzir estresse e sustentar a produtividade no longo prazo.

Elainne Ourives, doutora em psicanálise, treinadora mental e especialista em reprogramação mental, afirma que o avanço da ansiedade no ambiente corporativo está diretamente ligado a uma cultura de desempenho contínuo. “O cérebro sob pressão constante deixa de operar em criatividade e passa a reagir em modo de sobrevivência. Isso compromete a qualidade das decisões e reduz a capacidade de inovação”, diz. Para ela, o bem-estar passou a ser uma variável estratégica para empresas que buscam consistência nos resultados.

Levantamento do Datafolha em parceria com o Instituto Cactus aponta que 72% dos brasileiros se sentem emocionalmente sobrecarregados, enquanto 63% associam sintomas

de ansiedade ao trabalho. Estudos publicados pela Harvard Business Review também indicam aumento relevante da exaustão emocional entre lideranças, refletindo impactos diretos na gestão e na tomada de decisão.

Esse cenário tem levado empresas a rever modelos de gestão e incorporar programas estruturados de bem-estar. “Não se trata de oferecer ações pontuais, mas de criar um ambiente onde o profissional não precise operar sob medo ou validação constante. Segurança emocional é o que sustenta a performance no longo prazo”, afirma.

Na prática, técnicas de reprogramação mental têm sido utilizadas para reorganizar padrões de pensamento e comportamento diante de metas e pressão. “Quando a pessoa muda a forma como interpreta desafios, ela sai do estado de alerta e passa a agir com mais clareza e foco. Isso impacta não apenas a saúde, mas também os resultados financeiros”, explica.

A adoção desse tipo de estratégia exige critérios na escolha de fornecedores e metodologias. Avaliar a formação do profissional, a aplicabilidade no ambiente corporativo e a capacidade de mensuração de resultados são pontos centrais para evitar iniciativas superficiais. “O erro mais comum é buscar soluções rápidas para problemas estruturais. Sem consistência, não há mudança real”, alerta.

A especialista aponta cinco práticas de como as empresas podem estruturar bem-estar e reprogramação mental nas empresas - A implementação eficaz depende de integração com a rotina do negócio e acompanhamento contínuo. A especialista destaca cinco caminhos para iniciar esse processo:

• **Diagnóstico emocional da equipe** - Mapear sinais de sobrecarga, ansiedade e queda de engajamento permite identificar os principais pontos de desgaste e direcionar ações mais assertivas.

• **Treinamento estruturado de reprogramação mental** - Programas contínuos ajudam profissionais a reconhecer padrões de autossabotagem e substituir respostas automáticas por comportamentos mais equilibrados.

• **Integração com metas e indicadores de desempenho** - Conectar bem-estar à estratégia do negócio transforma a iniciativa em alavanca de produtividade e não em custo isolado.

• **Desenvolvimento de lideranças** - Gestores preparados conseguem estimular resultados com clareza e direcionamento, sem recorrer à pressão excessiva como ferramenta de gestão.

• **Monitoramento de indicadores organizacionais** - Acompanhamento de métricas como turnover, absenteísmo e produtividade permite avaliar o impacto das ações e ajustar a estratégia.

Empresas que incorporam o bem-estar de forma estruturada tendem a observar reflexos diretos na experiência do cliente e na eficiência operacional, já que equipes emocionalmente equilibradas operam com maior clareza e consistência. “O resultado externo sempre reflete o estado interno. Negócios sustentáveis são construídos por pessoas que conseguem performar sem abrir mão da própria saúde”, conclui.

A Mente do Cliente

Neiva Mendes (*)



Nem todo cansaço vem do trabalho, às vezes, vem das pessoas

Será que serei cancelada se eu falar que, às vezes, estou cansada de gente?

As pessoas contornam muitos temas complexos por medo de perder likes. Medem a repercussão das suas ideias pela quantidade de “coraçõezinhos” que recebem em suas redes sociais. Eu gosto de trazer temas importantes, aqueles que muita gente sente, mas falar ainda parece ser um tabu. E aqui vai um deles: estar com pessoas também cansa!

Nem todo cansaço vem do trabalho. Às vezes, vem das interações. Já imaginaram nas centrais de relacionamento? E admitir isso ainda parece errado. Ontem, conversando com o Lucas, nosso querido coordenador técnico, ele comentou algo que fez muito sentido. Depois de um dia com 10 reuniões técnicas, mesmo recebendo a visita da própria mãe, ele precisa de alguns minutos em silêncio. Sem ouvir nada. Só para se reorganizar e, então, conseguir estar com ela de verdade. Isso não é frieza dele, é uma resposta natural do cérebro.

A neurociência mostra que interações sociais exigem muito do nosso sistema cognitivo e emocional. Cada conversa ativa atenção, memória, interpretação de sinais, controle emocional. É um processamento intenso. E, dependendo do perfil da pessoa, isso consome ainda mais energia. Além disso, existe um fator pouco falado: o cérebro está o tempo todo avaliando segurança. Interações sociais ativam áreas ligadas à vigilância, especialmente quando há cobrança, expectativa ou necessidade de performance.

Ou seja, não é só “estar com pessoas”. É processar todos esses sinais. Por outro lado, o silêncio, o seu espaço, sua casa, não são isolamento no sentido negativo. São regulação. É o cérebro saindo do modo externo e voltando para o equilíbrio interno. É aí que entra o conflito:

Existe uma pressão enorme para ser sociável, presente e disponível. Ao

mesmo tempo, há também a culpa por querer se recolher. Pouca gente fala sobre esse meio-termo e muita gente se sente exausta, não só do trabalho, mas das relações. Na tentativa de explicar esse cansaço, surgem várias interpretações: “energia ruim”, “a pessoa me drenou”, “seca pimenteira”, “não era para eu estar ali”, “esta alma quer reza”... Mas, antes de tudo isso, existe uma explicação mais simples: seu cérebro pode estar sobrecarregado.

A boa notícia é que dá para ajustar esses pontos sem precisar “virar outra pessoa”. Alguns caminhos possíveis são:

- O respeito das pausas entre interações: o cérebro precisa de tempo para “processar” e voltar ao equilíbrio;
- A redução da quantidade e aumento da qualidade: menos interações, mais significativas;
- Criação de transições: um momento de silêncio entre trabalho e vida pessoal muda completamente a experiência;
- Compreensão dos seus limites sem culpa: isso não é falta de habilidade social, é autorregulação.
- Não romantizar o excesso: estar disponível o tempo todo não é saudável, é desgaste!

A questão central não é sobre evitar pessoas, é sobre conseguir estar com elas sem se perder de si. Eu continuo gostando de gente. De conversar, ouvir histórias. Mas também continuo amando meus 1032m2 de terreno da minha casa, meu silêncio, minhas plantas, meus filhos de 4 patas e minhas séries investigativas.

Talvez o equilíbrio esteja exatamente aí. Entre o mundo e o recolhimento, sem culpa e sem rótulos. Sem medo de falar. Porque, sinceramente, não estou preocupada com curtidas. Quero me sentir bem com a pessoa que sou e, aos 65 anos, me sinto ainda mais confortável na minha própria pele.

(*) Atual presidente do Conselho e sócia-fundadora da Blue6ix Tecnologia (neiva.mendes@blue6ix.com.br).



TRANSPARÊNCIA

A TRANSPARÊNCIA DA EMPRESA GERA CONFIANÇA AOS LEITORES. POR ISSO, AS PUBLICAÇÕES LEGAIS NOS JORNAIS SÃO ESSENCIAIS PARA A SEGURANÇA JURÍDICA.

AFINAL, O JORNAL É LEGAL.



COOPERATIVA DE TRABALHO DOS CATADORES AUTÔNOMOS DE PAPEL, APARAS E MATERIAIS REAPROVEITÁVEIS - COOPAMARE

CNPJ: 60.908.308/0001-61 - Inscrição Estadual: 112.582.578.113 - CCM: 3.667.459-1
Rua Galeno de Almeida, 659 - Pinheiros - CEP 05410-030 - São Paulo
E-mail: coopamare@gmail.com - Tel.: 3064-3976 - WhatsApp: (11) 95352-9270

Edital de Convocação - Assembléia Geral Ordinária

O Diretor Presidente, da Cooperativa de Trabalho dos Catadores Autônomos de Papel Aparas e Materiais Reaproveitáveis (COOPAMARE), no uso das atribuições que lhe confere o Estatuto Social, convoca os associados para reunirem em Assembleia Geral Ordinária, a realizar-se na sua sede social, à Rua Galeno de Almeida nº 659, Pinheiros, no dia 17/04/2026, às 8h00 com 2/3(dois terços) dos seus associados; para primeira convocação às 9h00 com metade mais um de seus associados, em segunda convocação: ou as 10h00 com o número mínimo de 12 associados em terceira convocação: sendo o quórum para verificação de cooperados de 24 pessoas, para deliberarem sobre os seguintes assuntos: 1) Apresentação e aprovação da Prestação de Contas dos exercícios de 2025 e seus respectivos relatórios de atividades, os documentos estão à disposição dos associados no escritório da cooperativa; 2) Eleição e Posse de 2/3 do Conselho Fiscal; 3) Apresentação, discussão e aprovação do Plano de Trabalho para 2026; 4) Assuntos Gerais de Interesse social da cooperativa.

São Paulo, 17 de abril de 2026
Carla Moreira de Souza - Diretor Presidente

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma Certisign Assinaturas. Para verificar as assinaturas clique no link: <http://assinaturas.certisign.com.br/Verificar/51B5-0C68-260B-0323> ou vá até o site <http://assinaturas.certisign.com.br> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: 51B5-0C68-260B-0323



Hash do Documento

9429847F76BFB35811CCB42EE6B5A04A5AC57D55B1216C6C418AB38999397F60

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 14/04/2026 é(são) :

- Lilian Regina Mancuso - 05.687.343/0001-90 em 14/04/2026 19:12 UTC-03:00
Tipo: Certificado Digital - JORNAL EMPRESAS E NEGOCIOS LTDA - 05.687.343/0001-90

Evidências

Geolocation: Location not shared by user.

IP: 172.16.4.2

AC: AC Certisign RFB G5

