

Sete dicas para empresas promoverem saúde mental no trabalho

Pesquisa da Ticket mostra como aspectos da rotina, como respeito, equilíbrio, pausas e organização do trabalho, impactam o bem-estar e podem orientar ações de prevenção ao desgaste emocional

A chegada do Setembro Amarelo reforça a discussão sobre saúde mental também dentro das empresas. No ambiente corporativo, o tema passa pela criação de relações mais respeitosas, pela organização das demandas e por condições que permitam conciliar produtividade e bem-estar. Nesse contexto, a segurança psicológica ganha espaço como um dos pilares da gestão de pessoas.

Uma pesquisa realizada pela Ticket, marca de Benefícios e Engajamento da Edenred, com mais de 4 mil trabalhadores brasileiros, mostra que a percepção sobre um bom dia de trabalho está relacionada a diferentes aspectos da rotina. Para 69% dos entrevistados, ter um ambiente respeitoso é um dos principais fatores para o bem-estar. A alimentação de qualidade aparece em seguida, citada por 60% dos profissionais, enquanto 47% consideram a redução do tempo de deslocamento determinante. Pausas ao longo da jornada são apontadas por 38% e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, por 30%.

Os dados mostram que a saúde emocional no trabalho não depende de uma única iniciativa. Ela está relacionada a uma combinação de fatores que envolve relações, liderança, organização das atividades e condições oferecidas ao trabalhador.

A discussão ganha relevância com a atualização da NR-1, que amplia a atenção das empresas para a gestão dos riscos psicossociais relacionados ao trabalho. Para Tatiana Romero, diretora de RH e Sustentabilidade da Edenred Brasil, a mudança reforça a necessidade de incorporar o tema à gestão cotidiana.

"Saúde mental precisa ser tratada de maneira estruturada dentro das organizações. Isso envolve desde a forma como as lideranças conduzem suas equipes até a maneira como as demandas são distribuídas e como a empresa oferece condições para que as pessoas tenham uma rotina equilibrada", afirma.

Na prática, algumas medidas podem ajudar as empresas a construir ambientes mais saudáveis. Confira as dicas da executiva.

1. Adotar uma liderança mais facilitadora

O papel do gestor não deve se limitar ao acompanhamento de resultados. Uma liderança facilitadora oferece clareza sobre prioridades, orienta os profissionais e dá autonomia para que as equipes realizem suas atividades. Reduzir a microgestão e ampliar a confiança



Tatiana Romero.

também ajuda a construir relações profissionais baseadas em respeito e responsabilidade compartilhada.

2. Adequar as demandas de trabalho

Volume excessivo de tarefas, falta de clareza sobre prioridades e distribuição desequilibrada das atividades podem aumentar a pressão sobre as equipes. Por isso, acompanhar a carga de trabalho e revisar prioridades de forma periódica deve fazer parte da rotina da liderança. A gestão dos riscos psicossociais passa também por entender como o trabalho está organizado e quais fatores podem gerar desgaste.

3. Estimular relações saudáveis

O relacionamento com colegas e líderes tem impacto direto sobre a experiência do trabalhador. Criar canais de diálogo, incentivar a escuta ativa e estabelecer uma cultura em que opiniões possam ser apresentadas com respeito são medidas que contribuem para um ambiente mais seguro. Nesse cenário, a segurança psicológica não significa ausência de cobrança, mas a possibilidade das pessoas se posicionarem, tirarem dúvidas e apontarem dificuldades sem medo de retaliação ou constrangimento.

4. Respeitar os limites entre trabalho e vida pessoal

Para 30% dos profissionais ouvidos pela Ticket, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional é um fator relevante para o desempenho. A questão envolve mais do que oferecer modelos flexíveis de trabalho: é preciso que a cultura da empresa permita que as pessoas efetivamente se desconectem. Respeitar horários, evitar reuniões desnecessárias fora do expediente e estimular o uso adequado de pausas, férias e períodos de descanso são exemplos de práticas que podem contribuir para uma rotina mais sustentável.

5. Valorizar pausas e alimentação de qualidade

A rotina de trabalho também precisa considerar necessidades básicas. Para 38% dos entrevistados, ter pausas ao longo da jornada contribui para um bom dia de trabalho, enquanto 60% destacam a importância da alimentação de qualidade. Garantir tempo adequado para refeições e pausas ajuda a evitar que esses momentos sejam tratados como obstáculos à produtividade. Ao contrário, fazem parte das condições necessárias para manter energia e concentração ao longo do expediente.

6. Reduzir os impactos do deslocamento

O tempo gasto no trajeto entre casa e trabalho também interfere na experiência profissional. Segundo a pesquisa, 47% dos trabalhadores consideram a redução do tempo de deslocamento um fator determinante para um dia produtivo. Quando a atividade permite, alternativas como horários flexíveis e modelos híbridos podem ajudar a diminuir esse impacto. Para funções presenciais, uma gestão mais eficiente das jornadas e dos horários também pode contribuir para reduzir o desgaste associado aos deslocamentos.

7. Incorporar os riscos psicossociais à gestão

A saúde mental não deve ficar restrita às áreas de Recursos Humanos ou às campanhas de conscientização. Com a atualização da NR-1, a identificação e o gerenciamento dos riscos psicossociais passam a exigir uma abordagem integrada à gestão de segurança e saúde no trabalho.

Isso significa observar fatores relacionados à organização das atividades, relações profissionais, carga de trabalho e condições oferecidas aos funcionários. A partir daí, as empresas podem definir ações, acompanhar resultados e ajustar suas práticas.

"Quando falamos de saúde mental, precisamos olhar para a experiência completa do colaborador. Benefícios são importantes, mas precisam estar acompanhados de uma cultura de respeito, boas relações, liderança preparada e uma organização do trabalho que considere as pessoas", diz Tatiana.

Para a executiva, o Setembro Amarelo pode ser uma oportunidade para ampliar a conversa, mas a construção de ambientes emocionalmente mais saudáveis depende de práticas permanentes. "O cuidado não pode acontecer apenas em setembro. Ele precisa estar presente nas decisões e nas relações do dia a dia", afirma.

Os Deuses do Olimpo Brasileiro

Ademar Batista Pereira (*)

A rede social acendeu a luz. Durante muito tempo, boa parte das relações de poder no Brasil acontecia longe dos olhos da maioria da população

Política, grandes empresas, Judiciário, Ministério Público, imprensa, órgãos do Estado e poder econômico sempre se relacionaram. Isso não é necessariamente ilegal, tampouco uma particularidade brasileira. Sociedades complexas são formadas por instituições e pessoas que se relacionam o tempo todo.

O problema começa quando essas relações se tornam tão próximas, tão permanentes ou tão pouco transparentes que o cidadão já não consegue compreender onde termina o interesse público e começa o interesse de grupos, corporações ou indivíduos.

Talvez isso também não seja novidade. A novidade é que agora estamos vendo.

As redes sociais mudaram profundamente o ambiente da informação. Durante décadas, poucos veículos decidiam aquilo que chegaria ao grande público e, em boa medida, como os acontecimentos seriam apresentados. Hoje, um documento, uma imagem, uma decisão judicial ou uma informação atravessa o país em minutos.

Isso trouxe outro enorme problema: a desinformação. Mentiras também viajam em segundos, opiniões se confundem com fatos e os algoritmos criam suas próprias bolhas.

Mas há algo que não podemos ignorar: a luz entrou em lugares onde antes havia pouca luz.

A Lava Jato foi um desses momentos. O caso Banco Master talvez seja outro. Não porque sejam episódios iguais — não são — nem porque caiba condenar previamente pessoas ou instituições. Mas porque crises dessa dimensão tornam excepcionalmente visíveis as conexões entre diferentes centros de poder. É exatamente essa ideia que propomos para a série que iniciamos; artigos e vídeos na rede social.

E talvez estejamos desperdiçando uma enorme oportunidade se reduzirmos tudo a uma disputa entre direita e esquerda, mocinhos e bandidos, culpados e inocentes.

Podemos fazer uma pergunta muito mais interessante: O que esses episódios nos ensinam sobre o funcionamento da República brasileira?

Na Grécia antiga, os deuses habitavam o Olimpo. Eram poderosos, relacionavam-se entre si e interferiam na vida daqueles que viviam lá embaixo. Na República brasileira também construímos nossos pequenos e grandes Olimpos.

Alguns de seus habitantes precisam pedir votos. Outros não. Alguns controlam recursos. Outros fiscalizam. Alguns julgam. Outros informam. Alguns possuem a chave das portas pelas quais é preciso passar para chegar ao poder.

Todos são necessários em uma sociedade complexa. Mas nenhum deveria ser Deus. Porque a essência de uma República é justamente o contrário: instituições fortes, pessoas substituíveis. Essa é a virada que está no coração da série.

Talvez, portanto, a crise que estamos vivendo possa servir para algo maior do que produzir indignação por algumas semanas. Pode nos ajudar a enxergar. E, depois de enxergar, perguntar: Quem controla o poder? Quem controla quem controla o poder? E quanto poder uma República deve permitir que alguém exerça sem precisar prestar contas à sociedade?

Talvez os deuses nunca tenham desaparecido. Talvez apenas tenhamos mudado seus nomes.

Esta reflexão nasce do 12º nó — O Estado e suas instituições — do livro 12 NÓS, do Instituto Destino Brasil. O livro digital está disponível gratuitamente no portal do Instituto.

Leia. Discorde. Proponha.

(*) **Presidente do Instituto Destino Brasil e ex-presidente da FENEP (Federação Nacional das Escolas Particulares).**

Índice de tentativas de fraudes transacionais cresce pelo segundo mês seguido

Taxa de fraude sobe 13,2% em agosto; volume de tentativas cresce 5,7%, enquanto ticket médio recua, indicando ação mais pulverizada dos fraudadores. Os dados fazem parte do Índice de Fraude da Equifax BoaVista, indicador divulgado mensalmente pela companhia. O Índice de Fraude da Equifax BoaVista voltou a crescer em agosto, reforçando o movimento de retomada observado em julho nas tentativas de fraude no comércio eletrônico. A taxa passou de 1,21% em julho para 1,37% em agosto, alta de 13,2% na comparação mensal.

Este foi o segundo mês consecutivo de aumento do indicador, após seis meses seguidos de queda no primeiro semestre. Em julho, o índice já havia avançado de 1,08% para 1,21%, movimento atribuído ao início da preparação do varejo e dos fraudadores para datas comerciais de maior volume, como Dia das Crianças, Black Friday e Natal.

Em agosto, o número de tentativas de fraude cresceu 5,7%, movimento que ocorreu mesmo com queda de 6,3% no volume de transações analisadas por suspeita de fraude, que passou de 22,3 milhões para 20,9 milhões.

O valor financeiro das tentativas de fraude, por outro lado, recuou 3,4%, com o ticket médio das tentativas caindo 8,6%, de R\$1.028,82 para R\$ 940,07, indicando um comportamento mais pulverizado dos fraudadores.

"Agosto reforçou a mudança de ciclo observada em julho, mas também mostra uma mudança no perfil das tentativas. Depois da retração observada no primeiro semestre, o volume volta a crescer, agora com valores médios menores, o que pode indicar uma atuação mais pulverizada dos fraudadores. Esse comportamento é esperado em um

período de preparação para grandes campanhas promocionais, quando os fraudadores buscam se misturar aos consumidores legítimos e testar diferentes estratégias antes dos picos de venda", afirma Juliano Manrique, Superintendente de Produtos de ID&Fraud da Equifax BoaVista.

A queda do ticket médio não reduz o alerta para o varejo. Pelo contrário, pode indicar uma estratégia de diluição do risco, com criminosos realizando mais tentativas em valores menores, para tentar escapar dos mecanismos de detecção, que também estão cada vez mais modernos.

O cenário reforça a necessidade de preparação antecipada para o último trimestre do ano. À medida que se aproximam as principais datas do comércio eletrônico, os varejistas precisam equilibrar prevenção à fraude, redução de falsos positivos e

preservação da experiência de compra dos consumidores verdadeiros.

Para os especialistas da Equifax BoaVista, o avanço da fraude no segundo semestre também está relacionado à maior sofisticação das tentativas. Fraudadores utilizam contas criadas com antecedência, dados vazados e padrões de navegação semelhantes aos de consumidores reais para reduzir as chances de bloqueio.

Diante desse cenário, a recomendação aos varejistas é reforçar as camadas de prevenção antes do aumento de transações esperado para os próximos meses. O uso combinado de dados, inteligência artificial e modelos de análise comportamental permite avaliar sinais de risco ao longo de toda a jornada de compra, identificar inconsistências e padrões suspeitos em tempo real e diferenciar com maior precisão

uma tentativa de fraude de uma operação legítima. As soluções da Equifax BoaVista apoiam esse processo, ao cruzar diferentes informações e indicadores de identidade e comportamento, contribuindo para reduzir perdas sem criar atritos desnecessários para consumidores reais.

Metodologia

Os dados fazem parte do Índice de Fraude da Equifax BoaVista, indicador que acompanha o comportamento das tentativas de fraude no comércio eletrônico nacional e monitora tendências relacionadas ao risco digital, comportamento de consumo e movimentações dos fraudadores.

Para o Índice de Fraude de agosto de 2026, a Equifax BoaVista analisou mais de 43 milhões de transações digitais realizadas no comércio eletrônico nacional entre julho e agosto de 2026.