

## Foco no bem-estar não é mais opcional: qual o papel das empresas nesse cenário?

Rodrigo Caiado (\*)

O mercado de benefícios corporativos está em expansão e deve movimentar mais de 5 bilhões de dólares até 2026, segundo a Associação Brasileira de Recursos Humanos (ABRH)

No Brasil, um país com mais de 19 milhões de empresas, o setor deve crescer a uma taxa de 9,05%, movimentando cerca de 5,57 bilhões de dólares até 2026, de acordo com a Technavio.

A forte demanda por esse tipo de solução é impulsionada principalmente pela necessidade das companhias de melhorar o poder de compra e a motivação dos colaboradores. Nesse cenário, a ênfase em benefícios dinâmicos baseados em saúde e bem-estar tem criado ambientes de trabalho mais saudáveis, o que aumenta a produtividade.

Nesse caso, percebo que as empresas têm compreendido que as demandas dos funcionários modificaram bastante, especialmente após a pandemia, que acelerou essa mudança de comportamento cultural. Um estudo realizado pela Universidade do Sul da Califórnia mostrou que um trabalhador feliz é 31% mais produtivo, três vezes mais criativo e capaz de vender 37% a mais. Em outras palavras, oferecer o que os colaboradores buscam significa investir em uma equipe mais satisfeita e focada – e os novos formatos de benefícios incentivam e permitem atingir esse objetivo.

Além disso, ações voltadas para o bem-estar no ambiente de trabalho reduzem a rotatividade e atraem mais talentos. Segundo a mesma pesquisa, 72% dos trabalhadores afirmaram que prefeririam trabalhar em uma empresa que possui programas voltados para a saúde mental. Ou seja, organizações que investem no bem-estar das equipes não apenas têm colaboradores mais felizes, mas também se tornam mais atrativas no mercado. Portanto, fica claro que aquelas que não valorizam e investem em seus profissionais estão colocando em risco seu próprio sucesso e se tornando menos competitivas.

Isso porque estamos testemunhando uma transformação significativa na relação das pessoas com o trabalho, principalmen-

te devido à entrada das novas gerações no mercado. Hoje, os benefícios oferecidos precisam ir muito além do salário e abranger outras esferas. Para os trabalhadores, o foco não é mais apenas alcançar objetivos profissionais, mas também ser capaz de desfrutar das conquistas alcançadas da forma como preferirem, o que inclui autocuidado; tempo com a família e amigos; atividades e hobbies e manter uma harmonia entre vida profissional e pessoal, garantindo que o trabalho não comprometa a sua qualidade de vida.

Esse novo entendimento de sucesso e bem-estar reflete a busca por uma vida mais plena, satisfatória e com propósito, onde o trabalho é importante, mas não é a única medida de realização e felicidade. Porém, é importante que essa procura contemporânea por saúde e alegria não leve ao total oposto disso, causando mal-estar e se tornando uma forma de controle social e auto vigilância.

Nesse sentido, percebo que muitas empresas têm explorado várias estratégias para manter seus colaboradores engajados e satisfeitos de forma equilibrada, sendo a principal a disponibilização de benefícios personalizados e flexíveis que permitam aos colaboradores escolherem os itens que mais fazem sentido para seu dia a dia, como programas de saúde mental, atividades físicas, telemedicina, trabalho remoto e iniciativas de treinamento e reconhecimento.

Claro que existem alguns desafios relacionados à implementação de programas com foco no bem-estar, como o custo e a dificuldade de atender às necessidades de times com demandas e desejos diferentes, mas investir nessa agenda também traz vantagens que vão favorecer a empresa a médio e longo prazo, tornando o ambiente de trabalho mais estável e atrativo para novos e bons profissionais. Quando falamos em oferecer benefícios de qualidade, não estamos apenas discutindo um diferencial competitivo, mas sim abordando uma estratégia fundamental para fortalecer a marca empregadora de uma empresa e contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade mais feliz e sustentável.

(\*) Diretor Comercial da Up Brasil, empresa que oferece soluções focadas no bem-estar dos trabalhadores.

## Consumidores valorizam certificação socioambiental no momento da compra

Pesquisa da Confederação Nacional do Comércio (CNC), apontou que 58% dos brasileiros consideram importante os selos e certificações socioambientais

O estudo foi realizado para entender os perfis dos consumidores brasileiros, com foco em como os aspectos ambientais, sociais e econômicos influenciam suas decisões de compra.

Ainda segundo o levantamento, 94% dos entrevistados declararam adotar um consumo mais racional, pesquisando preços e evitando compras por impulso. Para a maioria, o consumo consciente está relacionado a questões ambientais, como a redução da poluição (61%) e o uso responsável dos recursos naturais (58%). Os consumidores também optam por marcas que não estejam associadas ao trabalho infantil ou análogo à escravidão (56%).

“Os dados mostram que a adoção de práticas ESG – Environmental, Social, and Governance (Ambiental, Social e Governança, em português) – deixou de ser opcional para se tornar essencial à sobrevivência no mercado,” afirma Alexandre Xavier, vice-presidente de ESG da Associação Brasileira de Avaliação da Conformidade (Abrac).

Neste ano, por meio do Decreto 12.063/24, o Governo Federal criou o Selo Verde Brasil. A marca levará em consideração as práticas ambientais,



sociais e de governança das organizações, garantindo aos consumidores que os produtos ou serviços adquiridos respeitem o meio ambiente e os direitos humanos.

As normas que servirão de base para essa certificação serão elaboradas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e aplicadas por certificadoras acreditadas pela Coordenação Geral de Acreditação (Cgcre) do Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro).

“O Selo Verde Brasil vai, de fato, revolucionar o comércio brasileiro, trazendo mais credibilidade aos produtos e serviços e, conseqüentemente, mais

confiança ao consumidor. Uma organização que já implementou normas como a ISO 14001, de gestão ambiental, e a NBR 16001, de responsabilidade social, estará mais preparada para essa nova certificação,” destaca Alexandre Xavier.

Segundo o vice-presidente de ESG da Abrac, a Avaliação da Conformidade é essencial para uma economia mais forte e competitiva. “Normas e certificações no âmbito ESG elevam o Brasil no cenário internacional, uma vez que, assim como outras certificações emitidas por organismos acreditados, o selo em desenvolvimento também possui reconhecimento global,” conclui. - Fonte: (<https://abrac-ac.org.br/>).

## Yoga: a prática com mais de cinco mil anos ainda é útil nos dias de hoje?

O Yoga surgiu na Índia há mais de 5.000 anos com base em antigos textos sagrados (Vedas) que incluíam práticas de meditação, posturas e controle da respiração. Com o decorrer dos anos, as práticas foram sendo sistematizadas e desenvolvidas em novas vertentes.

Mas apesar de ter milênios de existência, o Yoga tem a capacidade de se renovar e adaptar de acordo com as novas necessidades da sociedade e com as descobertas científicas, como explica o professor de Yoga e naturopata, especializado no Método Kaiut Yoga, Ravi Kaiut.

“O Yoga continua sendo importante para a saúde, pois foca em princípios atemporais de saúde integral. Cada vez mais, novos estudos comprovam a eficácia do Yoga no tratamento de condições como ansiedade, depressão e dores crônicas”.

• **O Yoga se modernizou** - De acordo com Ravi Kaiut, novas metodologias de Yoga surgiram, reinventando e mantendo os bons resultados da prática contra novos problemas de saúde da atualidade.

“O mundo mudou bastante nos desde que o Yoga surgiu, as pessoas agora enfrentam novos problemas, como problemas de saúde mental, sedentarismo, ansiedade, disfunções no ciclo de sono, etc., mas ele continua sendo eficaz para tratar todos esses problemas”, ressalta.

“Essa modernidade do Yoga vem do fato da prática, das metodologias de ensino empregadas serem cada vez mais atuais, a exemplo do Kaiut Yoga que mescla conhecimentos científicos, neurocientíficos e conceitos de outras práticas terapêuticas. Hoje em dia ainda existem técnicas que mantêm o Yoga idêntico ao que era feito há milênios, mas nesse caso ele já não entrega resultados tão expressivos quanto as novas metodologias”, afirma Ravi Kaiut.



Quatro Benefícios da prática regular de Yoga

- 1) Fortalecimento da saúde mental** - A prática regular ajuda a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorar o controle do estresse, todos benefícios que ajudam a fortalecer a saúde mental;
- 2) Melhora da mobilidade** - O Método Kaiut Yoga é focado no fortalecimento dos músculos, melhoria das articulações, equilíbrio e outras habilidades que contribuem para melhorar a mobilidade;
- 3) Controle da respiração** - A respiração está intimamente ligada a diversos processos do nosso organismo, como ansiedade, oxigenação do sangue e eficiência cardiovascular, por isso, o Yoga possui técnicas especialmente voltadas para o seu controle;
- 4) Alívio de dores crônicas** - O Yoga é bastante eficaz no alívio de dores crônicas, como dores nas costas, artrite e dores decorrentes de doenças crônicas, melhorando a qualidade de vida. - Fonte e mais informações: (<https://www.instagram.com/ravikaiut/>).

