



TENDÊNCIA

CINCO MOTIVOS PARA SUA EMPRESA APOSTAR EM UMA "COFFEE PARTY" CORPORATIVA

▶▶▶ Leia nas páginas 8

Você nunca desliga? Como a cultura do ‘sempre ligado’ está sugando sua energia e foco

Para Wanderley Cintra Jr., psicólogo especializado em comportamento no ambiente corporativo, trata-se de uma armadilha que compromete saúde mental, produtividade e qualidade de vida

O avanço da tecnologia transformou a forma de trabalho, mas também trouxe um efeito preocupante: a cultura do “sempre ligado”. Segundo Wanderley Cintra Jr., especialista em comportamento no ambiente de trabalho, a expectativa de estar sempre disponível para responder e-mails, mensagens e demandas fora do expediente deixou de ser exceção e passou a ser regra em muitas empresas, especialmente após a popularização do home office. Para ele, o problema vai além do excesso de tempo diante das telas: trata-se de uma armadilha que compromete saúde mental, produtividade e qualidade de vida.

Mas o que realmente significa estar “sempre ligado”? Segundo o psicólogo, mais do que responder a mensagens fora do horário, essa cultura estabelece um estado de vigilância constante. “O colaborador sente que precisa estar pronto para atender qualquer solicitação, a qualquer hora, mesmo que isso não tenha sido dito formalmente”. Essa pressão silenciosa transforma a rotina em um ciclo sem pausas, onde não há espaço para descanso mental, físico ou emocional.

A seguir, Wanderley Cintra Jr. explica os gatilhos que alimentam essa cultura, os impactos silenciosos que ela provoca e as estratégias para quebrar o ciclo:

Quatro gatilhos

Para Wanderley Cintra Jr., quatro fatores alimentam esse comportamento: o medo de perder oportunidades, a pressão direta ou indireta das lideranças, a competitividade interna e o acesso irrestrito à tecnologia. “Quando o gestor envia mensagens no



domingo, mesmo sem esperar resposta imediata, cria-se um padrão comportamental que normaliza a disponibilidade constante”, explica. Esses gatilhos formam um ambiente em que desconectar é visto como risco.

Saúde mental

A exposição contínua a estímulos do trabalho impede que o cérebro entre em modos de recuperação, essenciais para restaurar energia e processar informações. “Esse estado de alerta prolongado aumenta os níveis de estresse e ansiedade, prejudica o sono e, em casos extremos, leva ao burnout, síndrome reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como consequência do estresse crônico ligado ao trabalho”, diz Wanderley Cintra Jr.

Produtividade x ilusão

Apesar de parecer o contrário, estar conectado o tempo todo não garante mais resultados. Pesquisas indicam que interrupções constantes comprometem a concentração, elevam a taxa de erros e aumentam o retrabalho. Segundo estudo da Universidade da Califórnia, leva-se em média 23 minutos para retomar o foco total após uma interrupção. “Produtividade não é quantidade de horas, é qualidade de atenção. Sem pausa, não existe performance sustentável”, reforça o psicólogo.

Impacto na vida pessoal

O trabalho invade horários de lazer, encontros familiares e momentos de descanso, tornando-os fragmentados e de baixa qualidade. A sensação de estar “sempre devendo algo” mina relações e reduz o engajamento com a vida fora do ambiente corporativo. “A longo prazo, isso pode gerar distanciamento emocional e isolamento social”, destaca Wanderley Cintra Jr..

De quem é a responsabilidade?

Wanderley Cintra Jr. defende que a mudança precisa vir de cima. Políticas claras sobre comunicação fora do expediente, incentivo a períodos de descanso e líderes que sirvam de exemplo são essenciais para quebrar a lógica do “sempre ligado”. “Sem essa transformação cultural, o peso recai unicamente sobre o indivíduo, o que torna a mudança quase impossível”.

Estratégias para desconectar

Definir horários fixos de início e término do expediente, desativar notificações fora do trabalho, criar rituais para simbolizar o fim da jornada, “como fechar o notebook ou guardar o celular corporativo, e investir em atividades offline, como esportes ou hobbies, ajudam a restabelecer o equilíbrio”, reforça Wanderley Cintra Jr.. Pequenas mudanças consistentes são capazes de reverter anos de sobrecarga.

A inteligência artificial não vai salvar sua empresa

O mercado insiste em tratar a inteligência artificial como solução mágica para todos os problemas corporativos. Não é. Tecnologia não cria futuro sozinha. ▶▶▶

Como o 'faça e venda' pode ser o começo de um negócio próprio

Um bebê de seis meses no colo e uma ideia na cabeça: fazer doces para vender. ▶▶▶

Checkout é só o fim da compra? Como ele virou peça-chave na retenção de clientes

Quando pensamos em retenção de clientes, é comum imaginar ações de pós-venda, campanhas de reengajamento ou programas de fidelidade. ▶▶▶

Escassez de talentos e o desafio para projetos multimilionários em logística

Quando se fala em logística, é comum imaginar contêineres, pacotes e entregas rápidas. No entanto, no universo da logística de projetos industriais, a realidade é muito mais complexa e imponente: estamos falando da movimentação de transformadores com centenas de toneladas, do embarque de módulos para plataformas de petróleo com pesos superiores a 2.000 toneladas, e assim por diante. ▶▶▶

Para informações sobre o

MERCADO
FINANCEIRO

faça a leitura do
QR Code com seu celular



Negócios em Pauta

Reprodução: <https://www.maturifest.com/>



Ribeirão Preto recebe evento internacional de negócios

Ribeirão Preto recebe nesta sexta-feira, 22/08, das 8h às 13h, a primeira edição local do Get Connected, evento internacional promovido pelo Recomendo Business Network. A iniciativa reúne empresas em um dia dedicado a networking, rodadas de negócios e conteúdo de alto impacto. O encontro será realizado no Hotel Araucária Plaza, na Rua João Penteado, 2103 (Auditório Golden Tulip Master), reunindo empresários, executivos e profissionais interessados em ampliar relacionamentos estratégicos e compartilhar experiências transformadoras. As inscrições podem ser feitas pelo site Sympla. Segundo o CEO do Recomendo, Alexandre Damiani, a iniciativa já passou por Orlando e Miami, nos Estados Unidos, e por cidades brasileiras como São Paulo, Jundiaí, Campinas, Sorocaba e São Bernardo do Campo <https://www.recomendobn.com/>. ▶▶▶ Leia a coluna completa na página 3

News@TI

AI/Instituto Caldeira



Instituto Caldeira leva C-Levels brasileiros ao Vale do Silício para imersão em IA

@O Instituto Caldeira, hub de inovação e negócios sediado em Porto Alegre (RS), e a Invest RS, a agência de desenvolvimento do Rio Grande do Sul, realizam entre 24 e 29 de agosto uma nova Missão Internacional, desta vez com o Vale do Silício como destino. O programa, voltado a C-Levels e líderes empresariais, terá como foco central a inteligência artificial, explorando suas aplicações práticas, modelos de negócio e impacto em diferentes setores da economia. A agenda foi construída para oferecer acesso direto a empresas de referência, pesquisadores de universidades e centros de inovação que influenciam o rumo da tecnologia global. Entre os participantes já confirmados estão representantes de Brivia, Renner Coatings, Fruki, FCC, Lojas Lebes, Slice, DGT Tecnologia, CTC Tech, W/Africa Capital, BR Supply, Apta Resinas e FCGI, além de integrantes do próprio Instituto Caldeira e da Invest RS (<https://institutocaldeira.org.br/programas/missao-vale-do-silicio/>). ▶▶▶ Leia a coluna completa na página 2

Automóveis

Via
Digital
Motors

Por Lucia Camargo Nunes



▶▶▶ Leia na página 4