

# CÉREBRO & TRABALHO

Ano 1 | Nº 7 | Novembro de 2025



**sindicomis**

SINDICATO NACIONAL DE COMISSÁRIAS  
DE DESPACHOS, AGENTES TRANSITÓRIOS  
E INTERMEDIÁRIOS DE CARGA, LOGÍSTICA  
E FRETES EM COMÉRCIO INTERNACIONAL



**actc**

ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DAS EMPRESAS TRANSITÓRIAS,  
AGENTES DE CARGA AÉREA,  
COMISSÁRIAS DE DESPACHOS  
E OPERADORES INTERMODAIS

## A ERA DA DISTR\_ÇÃO



## EDITORIAL

Vivemos um tempo em que a atenção se tornou o novo luxo. A vida digital, feita de estímulos incessantes, dissolveu fronteiras entre trabalho, lazer e descanso. Trocamos a linearidade da leitura profunda pela rotação frenética de abas e notificações. O que antes era exceção — ser interrompido — tornou-se o estado natural do cotidiano. E, como mostram as pesquisas destacadas nesta edição, nosso cérebro não ficou imune: adaptou-se à fragmentação, ao salto constante de foco, ao prazer breve da checagem e à ansiedade de perder algo que talvez nem importe.

Mas essa dispersão não é apenas fruto de tecnologia invasiva; é também uma escolha cultural. Optamos, muitas vezes inconscientemente, pela velocidade em vez da profundidade. Delegamos à nuvem a memória que já não exercitamos. Evitamos o esforço mental prolongado, como se pensar devagar fosse um luxo incompatível com a produtividade. Ao fazer isso, nos tornamos, como alerta um dos textos, “pães-duros mentais” — poupadores de energia cognitiva num mundo que premia o estímulo e penaliza o silêncio.

Esta edição convida à resistência. Resistir à economia da distração é reaprender a sustentar o foco, cultivar a metacsciência e reabilitar o esforço mental como virtude. Não se trata de nostalgia analógica, mas de resgate da autonomia sobre o próprio pensamento. Entre o fluxo constante de informações e a rarefação da atenção, a pergunta que ecoa é simples e urgente: quem está no controle — nós, ou os ruídos digitais que nos cercam?



# CONCENTRAÇÃO FRAGMENTADA

**S**e você sente que anda com dificuldade para se concentrar, não está sozinho — e tampouco está imaginando coisas. Segundo a pesquisadora Gloria Mark, professora de informática da Universidade da Califórnia em Irvine (EUA), a capacidade de foco das pessoas despencou nas últimas duas décadas.

Em 2004, o trabalhador médio conseguia manter a atenção em uma tela por cerca de 2,5 minutos antes de mudar de tarefa. Em 2012, o tempo já havia caído para 75 segundos. Hoje, segundo Gloria, dura apenas 47 segundos.

Esse dado sinaliza uma mudança profunda na forma como pensamos e trabalhamos. Vivemos, diz a pesquisadora, numa economia que incentiva a “fragmentação da atenção” — um estado de alternância constante entre tarefas, abas e notificações.

“Os smartphones chegaram em 2007 e, a partir daí, as redes sociais explodiram”, explica. “Quase tudo passou a acontecer nas telas: o trabalho, as compras, o lazer. E nossa atenção se dispersou em múltiplas direções.”







### **A arquitetura da distração**

O ambiente de trabalho moderno tornou-se um laboratório da dispersão. Projetos se multiplicam em dezenas de plataformas; conversas se espalham entre e-mails, chats e videoconferências; o dia termina e muitos profissionais não conseguem dizer o que de fato produziram.

O mais intrigante é que as interrupções não vêm apenas de fora. Gloria notou em suas pesquisas que, mesmo sem alertas ou notificações, as pessoas se auto-interrompem — checando mensagens, rastreando entregas ou verificando a temperatura atual.

“Nosso cérebro se acostumou tanto a ser interrompido que passou a fazer o serviço sozinho”, resume a professora.

### **O poder da metaconsciência**

A saída, defende Gloria, está em desenvolver a atenção consciente — ou, no termo que ela cunhou, a metaconsciência: a capacidade de perceber, no exato momento, que sua mente divagou.

Em um de seus estudos, voluntários acreditavam trocar de tarefa cerca de 15 vezes por hora. Na prática, o número era mais que o dobro. “Metaconsciência é notar o que você está fazendo enquanto faz”, relata a professora. “Não é vigilância constante, mas pequenas verificações estratégicas.”

Ela recomenda perguntas simples, como, por exemplo: “Eu realmente preciso checar as notícias agora?” ou “Por que estou relendo a mesma frase pela terceira vez?”. Ao praticar essa observação, transformamos reflexos em decisões. Pequenas escolhas conscientes, repetidas ao longo do tempo, reconstroem o hábito do foco — um dos recursos mais escassos da era digital.

## CUSTO SOB CONTROLE: A SOLUÇÃO DEFINITIVA PARA REDUZIR CUSTOS COM AFASTAMENTOS MÉDICOS INDEVIDOS EM ATÉ 65%

*Com o aumento alarmante de ausências e o impacto bilionário na economia, a plataforma de Gestão de Afastamento Médico, da Digital Medicina, surge como a ferramenta estratégica que unifica tecnologia e cuidado para garantir a saúde corporativa e financeira das organizações.*



O absenteísmo no ambiente de trabalho tornou-se um dos maiores ralos financeiros das empresas brasileiras. Um [estudo da Organização Internacional do Trabalho](#) aponta que as empresas brasileiras perdem cerca de R\$ 400 bilhões por ano com baixa produtividade e afastamentos relacionados à saúde. Afastamentos, legítimos ou não, geram um impacto que vai muito além da ausência de um colaborador.

Custos com substituições, presenteísmo, perda de produtividade, sobrecarga de equipes e o aumento de encargos, como o Fator Acidentário de Prevenção (FAP), formam uma bola de neve que corrói os resultados.

Diante desse cenário, a Digital Medicina desenvolveu uma solução completa de Gestão de Afastamento Médico que está permitindo empresas de todos os portes reverterem esse quadro, alcançando reduções de custos que chegam a 65%.

### **Crise de saúde mental: problema multifacetado e crescente**

De um lado, o Brasil enfrenta uma crise de saúde mental sem precedentes. Em 2024, o país registrou um recorde de quase 500 mil licenças médicas por transtornos mentais, um aumento de 68% em relação ao ano anterior. Condições como ansiedade, depressão e burnout, muitas vezes agravadas pela pressão por metas, tornaram-se as principais causas de ausências prolongadas.

Do outro lado, as organizações lidam com um problema igualmente grave: as fraudes. Estima-se que até 30% dos atestados médicos apresentados no Brasil possam ser falsos ou adulterados. Essa prática não só gera prejuízos diretos, mas também mina a confiança e cria um clima organizacional negativo. A boa notícia é que a tecnologia oferece hoje um caminho seguro para blindar as empresas.

### **A virada de jogo: A gestão de afastamento da Digital Medicina**

Para combater um problema tão complexo, soluções pontuais não funcionam. É preciso uma abordagem integrada que una prevenção, controle e acompanhamento. É exatamente isso que a plataforma de Gestão de Afastamento da Digital Medicina oferece. A solução se baseia em uma metodologia validada que já apresenta resultados expressivos: clientes da plataforma registraram uma redução de 57% nos dias de ausência e uma diminuição de 65% nos custos associados.

O sucesso da ferramenta está em sua capacidade de atuar em todas as frentes do problema:

1. **Prevenção ativa e inteligente:** A plataforma vai além da gestão reativa. Ela permite que as empresas identifiquem as causas-raiz dos afastamentos, mapeando riscos psicossociais e ergonômicos. Com esses dados em mãos, gestores podem implementar programas de saúde ocupacional direcionados, como os adotados por clientes como o **Coco Bambu**, que firmou parceria com a [Digital Medicina](#) para

fortalecer suas políticas de bem-estar. Ações preventivas reduzem o estresse, previnem doenças e criam um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

2. Controle total com tecnologia de ponta: A Digital Medicina coloca o poder da tecnologia a serviço do RH. A plataforma centraliza e valida 100% dos atestados médicos, utilizando tecnologia para verificar a autenticidade e identificar padrões suspeitos. Um colaborador que apresenta múltiplos atestados de curta duração de fontes diferentes, por exemplo, aciona um alerta. Esse monitoramento preciso inibe fraudes e garante que apenas os afastamentos legítimos sejam abonados, gerando uma economia direta e imediata.

3. Acompanhamento humanizado e estratégico: Quando o afastamento é legítimo, a plataforma de Gestão do Afastamento Médico organiza e facilita um acompanhamento próximo e humanizado. O sistema gerencia todo o fluxo, desde a notificação da ausência até o planejamento do retorno seguro do colaborador. Isso não apenas acelera a recuperação, como também previne reincidências e demonstra o cuidado da empresa com seu capital humano, fortalecendo o engajamento e a lealdade da equipe.

Em resumo, a Gestão de Afastamento Médico da Digital Medicina não é apenas uma ferramenta, mas uma parceira estratégica. Ao unificar dados, tecnologia e cuidado, a solução transforma o desafio do absenteísmo em uma oportunidade para otimizar recursos, proteger as finanças e, acima de tudo, construir uma cultura organizacional mais forte, produtiva e saudável.

### **Prevenção: o investimento mais inteligente**

Empresas que implementam programas estruturados de gestão de afastamentos relatam redução significativa nos afastamentos por transtornos emocionais e melhoria na conformidade legal sem sobrecarregar o departamento de RH. O foco deixa de ser apenas reativo e passa a ser preventivo, com identificação precoce de riscos à saúde ocupacional.

A transformação digital na gestão de saúde corporativa não é mais uma opção, mas uma necessidade estratégica. Empresas que investem em soluções integradas, análise de dados e validação especializada conquistam não apenas economia expressiva, mas também equipes mais saudáveis, produtivas e engajadas. O futuro da gestão de pessoas passa, inevitavelmente, pela tecnologia aliada ao cuidado humanizado.

Conheça a Gestão do Afastamento Médico e saiba como implementar de forma prática e acessível:

<https://bit.ly/especialista-digitalmedicina>

Saiba mais sobre a solução em:

[digitalmedicina.com.br/gestaodeafastamento](https://digitalmedicina.com.br/gestaodeafastamento)





# SUA MEMÓRIA NÃO ESTÁ PIOR. ELA SÓ DESISTIU DE COMPETIR COM O SEU CELULAR

Fonte: InfoMoney

*Crianças apresentam, hoje, um “A-Span” médio (tempo de foco ininterrupto) de 29,61 segundos; jovens adultos, 76,24 segundos; adultos mais velhos, 67,01 segundos. Estes são números preocupantes quando comparados à complexidade de estímulos diários. E o problema não é só manter atenção: é como a usamos. O cérebro moderno deixou de sustentar atenção profunda e passou a operar em micro-rajadas cognitivas.*



**S**e a humanidade estivesse “ficando mais burra”, provavelmente não notaríamos. Mas notamos — e transformamos o assunto em *trending topic*. Nos últimos dias, manchetes viralizaram afirmando que estamos ficando “mais burros”, após a divulgação de resultados do Pisa 2022. Os estudantes da OCDE registraram a maior queda já vista: 15 pontos em matemática e 10 em leitura em relação a 2018, o equivalente a quase um ano letivo perdido.

Só que reduzir o problema à “burrice digital” é confortável demais. A questão é mais profunda e mais incômoda. Um estudo revisando 26 pesquisas sobre distração digital mostrou que 51,95% dos fatores que interrompem o foco são causados por tecnologias. Em 66,67% dos casos, isso se traduz em impacto direto na performance. Ou seja: não é falta de capacidade, é foco sequestrado.

## **Não conseguimos nos concentrar por mais de dois minutos**

E não se trata apenas de jovens “viciados em tela”, ou mais, da glamourização do “foco”. A sobrecarga cognitiva é transversal. Pesquisas mostram que 89% das interações com smartphones ocorrem de forma

espontânea, sem necessidade real. É um loop de alívio imediato que condiciona o cérebro a evitar esforço mental. Esse padrão reorganiza o que o cérebro considera “trabalho cognitivo tolerável”: se exige mais que alguns segundos de fricção, pulamos.

No campo da atenção, os dados são ainda mais diretos. Crianças apresentam, hoje, um “A-Span” médio (tempo de foco ininterrupto) de 29,61 segundos; jovens adultos, 76,24 segundos; adultos mais velhos, 67,01 segundos. Estes são números preocupantes quando comparados à complexidade de estímulos diários. E o problema não é só manter atenção, é como usamos ela. O cérebro moderno deixou de sustentar atenção profunda e passou a operar em *micro-rajadas cognitivas*.

### **Preguiça de memorizar e pensar**

Some a isso o fenômeno do *cognitive offloading*: quando sabemos que algo está nos arquivos, na nuvem ou no Google, lembramos menos da informação e mais de “onde buscar” depois. Já notou o quanto você não se preocupa mais com os caminhos das ruas porque o Waze já faz isso por você? Isso otimiza a vida, mas reduz retenção, memória de trabalho e elaboração. A inteligência não desaparece; ela terceiriza para sobreviver num ambiente saturado.

Mas, talvez, o dado mais incômodo seja este: em situações de uso intensivo de múltiplas mídias ao mesmo tempo — o *media multitasking* diário de quem alterna entre vídeo, chat, feed e áudio —, há correlação significativa com pior atenção sustentada e pior memória episódica. A conta não fecha, pois nunca tivemos tanto acesso ao conhecimento, e nunca processamos tão pouco. Aliás, atualmente, quanto mais informação, menos processamento mental. O ecossistema recompensa estímulo rápido e penaliza profundidade.

### **Nos tornamos pães-duros mentais**

O problema real, portanto, não é “ficar mais burro” — é a economia do esforço mental misturada com estafa. Em um ambiente onde tudo é otimizado para fricção zero, o cérebro ajusta seu padrão: qualquer coisa que exija leitura longa, reflexão, silêncio, tédio produtivo ou desconforto cognitivo parece “pesada demais”. E a mente treinada para não se esforçar perde musculatura, exatamente como um corpo que não treina.

### **O vilão não é a internet ou as IAs, mas nós mesmos**

A tentação é culpar o TikTok. Mas ele é só o sintoma mais visível de um modelo mental que adotamos, ou seja, desistimos de treinar o cérebro para a profundidade. A forma como o mundo digital se organiza é totalmente voltada para a agilidade. A IA, por exemplo, erra bastante, mas é rápida no gatilho. A orientação da internet é para a rapidez.

Se existe uma queda cognitiva em curso, a solução não está em demonizar plataformas, mas em reabilitar o esforço mental como hábito. Como qualquer músculo, a mente também atrofia por desuso. E, diferentemente do que a internet sugere, o problema não está na tela — está no quanto deixamos que ela pense no nosso lugar.



## VÍCIO EM BETS EXIGE ATENÇÃO DOS GESTORES E DO RH

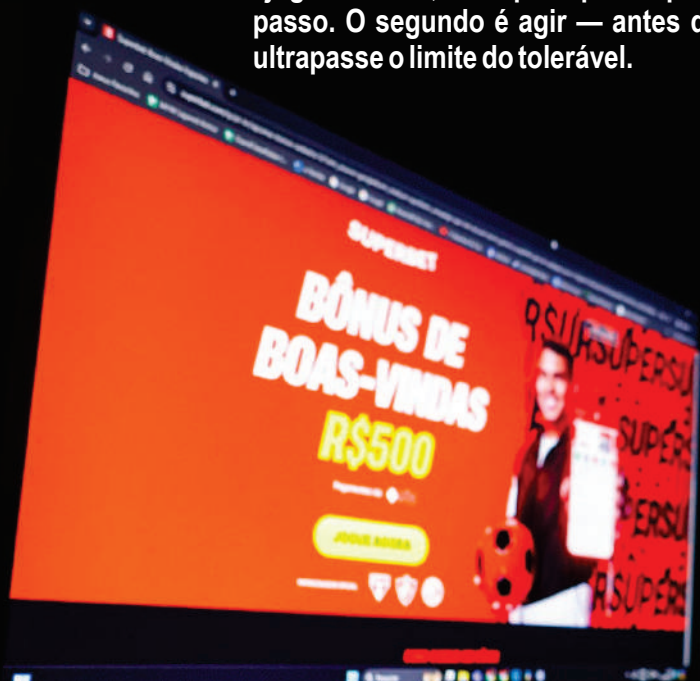
O hábito de apostar, muitas vezes visto apenas como diversão, pode rapidamente se transformar em uma armadilha — com impactos diretos sobre colaboradores, famílias e organizações. O chamado transtorno do jogo, também conhecido como jogo patológico ou ludopatia, é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e caracteriza-se por episódios repetitivos de apostas que passam a dominar a vida do indivíduo, em detrimento de seus compromissos sociais, profissionais e familiares.

No Brasil, estimativas recentes indicam que cerca de 2 milhões de pessoas convivem com a forma mais grave da condição. E o número tende a ser ainda maior: 7,3% dos brasileiros com 14 anos ou mais, o equivalente a 10,9 milhões de pessoas, enquadram-se na categoria de “jogadores de risco ou problemáticos”, segundo a terceira edição do Levantamento Nacional de Álcool e Drogas.

No ambiente corporativo, o alerta é duplo. Um funcionário que acumula dívidas, ansiedade ou busca compensações financeiras rápidas pode ver sua concentração, desempenho e engajamento comprometidos. As consequências disso para a empresa incluem queda de produtividade, aumento do absenteísmo, alta rotatividade e, em casos mais graves, riscos de fraude ou condutas inadequadas. Além disso, o clima organizacional e o senso de equipe também sofrem abalos.

Para as áreas de gestão de pessoas, o desafio é agir antes que o problema se instale. Isso significa incorporar políticas preventivas, programas de conscientização, canais de apoio confidenciais e ações educativas sobre os riscos do jogo.

Empresas que investem no bem-estar integral de seus colaboradores tendem a construir ambientes mais estáveis, produtivos e resilientes. Reconhecer que “jogar é lazer”, mas que o prazer pode facilmente virar dependência, é o primeiro passo. O segundo é agir — antes que o custo emocional, humano e financeiro ultrapasse o limite do tolerável.



# **CUSTO SOB CONTROLE: A SOLUÇÃO DEFINITIVA PARA REDUZIR CUSTOS COM AFASTAMENTOS MÉDICOS INDEVIDOS EM ATÉ 65%**

Com o aumento alarmante do absenteísmo nas empresas e o impacto bilionário na economia, a plataforma de Gestão de Afastamento Médico, da Digital Medicina, surge como a ferramenta estratégica que unifica tecnologia e cuidado para garantir a saúde corporativa e financeira das organizações.



Conheça a  
**Gestão do  
Afastamento  
Médico**