

CÉREBRO & TRABALHO

Ano 1 | Nº 8 | Dezembro de 2025



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



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



**NOSSOS CÉREBROS
ESTÃO APODRECIDOS?**

EDITORIAL

CÉREBRO EM MODO AUTOMÁTICO: COMO A DISTRAÇÃO VIROU PADRÃO

Vivemos uma contradição peculiar: nunca estivemos tão conectados digitalmente e, ao mesmo tempo, tão fragmentados cognitivamente. O termo “brain rot”, ou “apodrecimento cerebral”, virou síntese popular desse mal-estar: a sensação de que o consumo contínuo de conteúdo raso vai achatando o pensamento, reduzindo a paciência para o complexo e enfraquecendo a capacidade de concentração.

No trabalho, isso não aparece apenas como distração. Reflete-se, também, na queda de qualidade, decisões apressadas, irritação, ansiedade e dificuldade de sustentar tarefas que exigem profundidade. Ao mesmo tempo, microhabitos aparentemente inofensivos podem alimentar um ciclo de esgotamento emocional: autocritica severa, isolamento gradual, procrastinação, ruminação e a troca do cuidado básico (sono, alimentação, pausas) por mais “dopamina rápida” no feed. Quando isso se repete, a mente aprende a desistir antes de tentar.

A boa notícia é que esse caminho pode ser revertido com escolhas concretas e consistentes. Reduzir o tempo de tela, criar momentos diários sem celular, retomar conversas presenciais, fazer pausas reais e proteger o sono são medidas de saúde mental. Nas organizações, liderar também é criar um ambiente onde foco e bem-estar sejam possíveis, com expectativas claras, respeito a limites, incentivo à reconexão e acesso a apoio quando necessário. Cuidar da mente é cuidar do desempenho, da criatividade e das relações.

Que 2026 seja um ano de reconexão, com propósito, com pessoas e com nós mesmos. Que possamos substituir o scroll infinito por conversas significativas, a autocritica destrutiva por autocompaixão genuína e o isolamento pela coragem de buscar apoio.

*Feliz Natal e um próspero Ano Novo,
com muita saúde mental, serenidade
e esperança para você e sua família.*

APODRECIMENTO CEREBRAL ESTÁ RELACIONADO AO CONSUMO EXCESSIVO DE CONTEÚDO RASO NA INTERNET

O termo “brain rot” – em tradução livre, “apodrecimento cerebral” – ganhou notoriedade em 2024, ao ser eleito a palavra do ano pela Universidade de Oxford, após votação com mais de 37 mil participantes. A expressão, popularizada sobretudo entre jovens usuários das redes sociais, reflete as consequências negativas do consumo prolongado de conteúdos de baixa qualidade na internet.

Embora ainda não reconhecida oficialmente como condição clínica, essa “podridão cerebral” já está no radar de entidades de referência em saúde mental, como o Newport Institute (EUA). A instituição alerta que a sobre-carga de informações digitais pode provocar dificuldades de concentração, queda de produtividade, agitação, ansiedade e até depressão.

O quadro é descrito como um estado de confusão mental, letargia e declínio cognitivo, impulsionado pelo tempo excessivo diante das telas. O hábito de “rolar” infinitamente o feed em busca de novidades – frequentemente, negativas e angustiantes – alimenta o esgotamento mental e nos afasta de atividades que exigem pensamento crítico e resolução de problemas complexos.



Raízes históricas de um problema moderno

Curiosamente, embora ganhe nova roupagem no ambiente digital, esse conceito não é exatamente inédito. Em 1854, o escritor Henry David Thoreau, em "Walden, ou A vida nos Bosques", alertava sobre nossa tendência de abandonar ideias complexas por explicações rasas: "Enquanto a Inglaterra se esforça para curar a praga da batata, não haverá nenhum esforço para curar a praga do cérebro – que prevalece muito mais amplamente?".

Consequências para o ambiente corporativo

No mundo corporativo, os riscos são tangíveis. Estudos recentes demonstram impactos negativos diretos na cognição de jovens adultos expostos a conteúdo digital superficial. Pesquisa publicada na revista National Library of Medicine indica que o uso intensivo da internet pode alterar funções cerebrais relacionadas à atenção, memória e tomada de decisão, incluindo redução da massa cinzenta no córtex orbitofrontal – área ligada ao controle de impulsos.

Por sua vez, levantamento da Universidade de Michigan constatou que a dependência das redes sociais compromete habilidades como planejamento, organização, resolução de problemas e memória de trabalho. Além disso, a exposição prolongada a feeds pode elevar o sofrimento psicológico e reduzir o bem-estar mental.

A reversão desse quadro, segundo o Newport Institute, depende da limitação consciente do tempo de tela, do controle de notificações e da exclusão de aplicativos que provocam distração. Para líderes empresariais, acompanhar o padrão de consumo digital de suas equipes não é apenas uma questão de saúde, mas também de desempenho e competitividade organizacional.



CÉREBRO & TRABALHO



ESPECIAL 2025

SAÚDE EM MOVIMENTO

Como a Digital Medicina está profissionalizando o cuidado em saúde e bem estar- mental dentro das organizações brasileiras

O Programa SAUDEAENERGIA - 1º Programa completo de Proteção da Saúde Mental e Bem-Estar para colaboradores e líderes de empresas - se consolidou como uma das estratégias de saúde corporativa mais completas do país e 2026 chega ainda com mais clareza sobre seu papel no mercado.

1. O impacto de um programa que virou referência nacional

O Programa SAUDEAENERGIA da Digital Medicina atendeu **mais de 130 novas empresas** e **mais de 3.400 novos beneficiários**, realizando **1.078 novos atendimentos especializados** ao longo do ano. O nível de satisfação ficou claro no NPS de **9,6**, enquanto as ações educativas mostraram maturidade com **mais de 6.025 capacitações** concluídas e **mais de 7.000 certificados** emitidos.

Os temas mais procurados refletiram desafios atuais do ambiente corporativo, passando por liderança consciente, saúde mental de mulheres e homens, qualidade do sono, alimentação, estresse e prevenção ao adoecimento emocional.

“Quando o cuidado vira rotina, a empresa muda.”

Priscilla G. Teixeira - Product Manager do Programa SAUDEAENERGIA

CÉREBRO & TRABALHO



2. As campanhas que marcaram presença nas empresas

As campanhas realizadas ao longo de 2025 criaram um ponto de encontro entre informação, prevenção e cultura organizacional. Cada ação levou temas sensíveis para o centro das conversas dentro das empresas, mobilizando equipes e estimulando reflexão sobre saúde emocional, autocuidado e prevenção de doenças. O calendário do ano reforçou como a educação continuada se tornou parte da estratégia das organizações que buscam criar ambientes mais seguros e atentos ao bem-estar.

Entre os destaques estiveram **Janeiro Branco, Maio Roxo, Agosto Lilás, Setembro Amarelo, Outubro Rosa e Novembro Azul**, cada uma com suas próprias pautas e engajamento. Além das campanhas, uma série de webinars ampliou o alcance das discussões, com temas como **Liderança Consciente, Atestados em Foco, Mulheres que Lideram a Si Mesmas, Qualidade do Sono e Emagrecimento e Saúde Mental**. Esses encontros ajudaram a aproximar colaboradores das equipes técnicas e reforçaram a importância de manter o cuidado como um hábito coletivo.

Destaques do ano

- **Janeiro Branco**
 - **Maio Roxo**
 - **Agosto Lilás**
 - **Setembro Amarelo**
 - **Outubro Rosa**
 - **Novembro Azul**
- **Webinars temáticos:** Liderança Consciente, Atestados em Foco, Mulheres que Lideram a Si Mesmas, Qualidade do Sono, Emagrecimento & Saúde Mental

CÉREBRO & TRABALHO



"Quando o conhecimento chega de forma prática, o comportamento muda. E vimos isso em cada empresa ao longo do ano."

Patrícia G., especialista do programa

Esses encontros mostraram que informação clara e acessível tem poder de orientar equipes inteiras.

3. Os bastidores da operação: o que mudou em 2025

Os bastidores de 2025 revelam um ano marcado por aprimoramento técnico e ampliação do alcance educacional do Programa SAUDEAENERGIA.

Expansão do portfólio

Foram lançadas **mais de 30 trilhas de capacitação**, com temas que atendem demandas emergentes das empresas. A importância do sono, redução de estresse, compulsão alimentar e ergonomia entraram para o catálogo permanente. O catálogo passou a incluir trilhas como:

- Espaços de Trabalho Saudáveis
- Redução de Estresse
- Compulsão Alimentar
- Envelhecimento Saudável
- Ergonomia NR1 e NR17
- Gestão de Riscos Psicossociais

O conjunto dessas formações fortaleceu a jornada educativa das empresas e ampliou a maturidade das equipes sobre autocuidado, prevenção e segurança no trabalho. O resultado foi uma operação mais integrada, com conteúdos que apoiam desde a rotina dos colaboradores até decisões estratégicas das lideranças.

Nova gestão de afastamentos

A Digital Medicina passou a conduzir o processo de agendamento das consultas, reduzindo prazos e liberando o RH de processos operacionais.

Um novo relatório estratégico também foi incorporado à plataforma, trazendo dados precisos para decisões mais rápidas e alinhadas à realidade das equipes.

"Transformamos dados em decisões práticas. Hoje o gestor enxerga o que precisa fazer antes que o problema se torne afastamento."

Dr. Leonardo Jorge, Diretor Médico e Técnico da Digital Medicina

CÉREBRO & TRABALHO



Dashboard analítico

A gestão de afastamentos também passou por uma mudança importante em 2025. A Digital Medicina assumiu toda a etapa de agendamento das consultas, reduzindo prazos, organizando fluxos e liberando o RH de uma carga operacional que antes consumia tempo e energia das equipes. O processo ficou mais ágil e previsível, permitindo que as empresas acompanhassem cada caso com maior clareza.

Além disso, um novo relatório estratégico foi incorporado à plataforma, reunindo dados essenciais para decisões mais rápidas e alinhadas ao cenário real de cada organização. Com informações precisas sobre padrões de afastamento, perfis de uso e recorrências clínicas, gestores passaram a contar com um instrumento robusto para planejar ações preventivas e fortalecer suas políticas internas de saúde ocupacional.

Uma das entregas mais elogiadas do ano, permitindo monitorar:

- CIDs mais frequentes
- Especialidades mais demandadas
- Picos de uso
- Perfil demográfico

4. Parcerias que ampliam impacto

As parcerias firmadas ao longo de 2025 ampliaram o alcance do Programa SAUDEAENERGIA e mostraram como soluções estruturadas de saúde podem transformar setores inteiros.

SINDBARES – bares e restaurantes rumo à maturidade em gestão de saúde

O programa alcançou **mais de 20** empresas associadas ao sindicato de bares e restaurantes do Espírito Santo, com **redução média de 70% nos afastamentos**.

SINDICOMIS – setor de comércio exterior eleva padrões de cuidado

Com **mais de 100** empresas atendidas, o setor de comércio exterior contou com:

- ★ Atendimentos especializados
- ★ Avaliação de riscos psicossociais
- ★ Gestão de afastamentos
- ★ Capacitações certificadas

Foram **1.300 beneficiários**, mais de **500 consultas**, NPS de **9,8** e mais de **60 depoimentos espontâneos** elogiando acolhimento, qualidade técnica e impacto humano.

CÉREBRO & TRABALHO



Estes resultados consolidam o programa como uma ferramenta de gestão relevante para setores em evolução constante.

5. A Digital Medicina chega ao setor público

A entrada da Digital Medicina no setor público marcou um dos movimentos mais significativos de 2025.

A parceria firmada com a **Prefeitura de Vitória (ES)** levou atendimento especializado em psiquiatria e neurologia para **uma população de 300 mil habitantes**, ampliando o acesso a cuidado qualificado e reduzindo o tempo de espera por consultas.

Impacto Social

- Atendimento infantil e adulto
- Redução do tempo de espera
- Ampliação do acesso à saúde mental

Com esse projeto, a Digital Medicina reforça seu compromisso de democratizar o cuidado e apoiar políticas públicas que aproximam pessoas de serviços essenciais. É um passo que consolida a capacidade da operação em atuar além do setor corporativo e atender demandas complexas com eficiência e sensibilidade.

6. Equipe em expansão

Em 2025, a Digital Medicina ampliou de forma significativa sua capacidade operacional com a entrada de **mais de 20 profissionais**. O time **ganhou novos médicos, psicólogos, psiquiatras, consultores e analistas**, ampliando a cobertura clínica e fortalecendo as áreas estratégicas do programa. Essa expansão trouxe mais agilidade, especialização e disponibilidade, permitindo acompanhar o crescimento do número de empresas atendidas e a complexidade das demandas.

A estrutura também avançou com a criação de coordenações específicas para Psicologia e Medicina do Trabalho. Com lideranças técnicas dedicadas, os processos ganharam mais padronização, profundidade e segurança clínica. Esse movimento elevou a supervisão das equipes, aprimorou fluxos internos e garantiu que o cuidado entregue às organizações fosse cada vez mais consistente, alinhado às melhores práticas e sustentável em larga escala.

7. Um ano que preparou terreno para 2026

Com resultados expressivos, parcerias firmadas e avanços tecnológicos, o Programa SAUDEAENERGIA da Digital Medicina encerra 2025 mais fortalecido e estratégico. O programa segue ampliando sua atuação, refinando métodos e aprofundando a relação com as organizações que apostam no cuidado integral como parte da gestão.

CÉREBRO & TRABALHO



E se o ano foi intenso, os dados mostram que ele também foi decisivo.

A Digital Medicina entra em 2026 com mais clareza, mais impacto e uma construção que já é reconhecida em diferentes setores do país.

As três grandes lições do ano

→ Empresas valorizam dados claros

Apenas boa intenção não basta. É preciso medir, analisar e agir.

→ Saúde mental é pauta permanente

Campanhas não substituem estrutura. As duas coisas precisam caminhar juntas.

→ Prevenção custa menos que reação

A maturidade operacional cresce quando o RH deixa de apagar incêndios.

Para onde vamos em 2026?

Em 2026, a Digital Medicina entra em uma fase de consolidação e amadurecimento da expansão iniciada nos últimos anos. O foco agora é aprofundar a inteligência aplicada ao cuidado, elevando o nível de precisão dos dashboards com recursos preditivos capazes de antecipar demandas, identificar padrões e apoiar decisões estratégicas de RH e liderança. Ao mesmo tempo, a empresa amplia seu portfólio educacional com novas trilhas formativas voltadas para gestores, reforçando o papel da liderança no desenvolvimento de ambientes emocionalmente saudáveis.

O próximo ciclo também prevê o fortalecimento de parcerias com grandes grupos de saúde e educação, permitindo ampliar o alcance e integrar diferentes frentes de cuidado. No setor público, iniciativas já consolidadas em 2025 servirão de base para novos modelos de atendimento especializado, incluindo a expansão da cobertura neurológica e psiquiátrica. A expectativa é que 2026 marque um salto em qualidade técnica, capilaridade e impacto, consolidando a Digital Medicina como referência nacional em saúde emocional e gestão de afastamentos.

Sobre a Digital Medicina

A Digital Medicina é uma empresa especializada em soluções de saúde mental corporativa, gestão de afastamentos e programas educacionais voltados para prevenção, conformidade e bem-estar.

O Programa SAUDEAENERGIA atende empresas de diversos segmentos, oferecendo atendimento clínico especializado, trilhas formativas, análise de indicadores e estratégias de gestão para RH e lideranças.

Priscilla G. Teixeira
Psicóloga e Product Manager da Digital Medicina



MICROHÁBITOS SILENCIOSOS QUE PODEM AGRAVAR A DEPRESSÃO

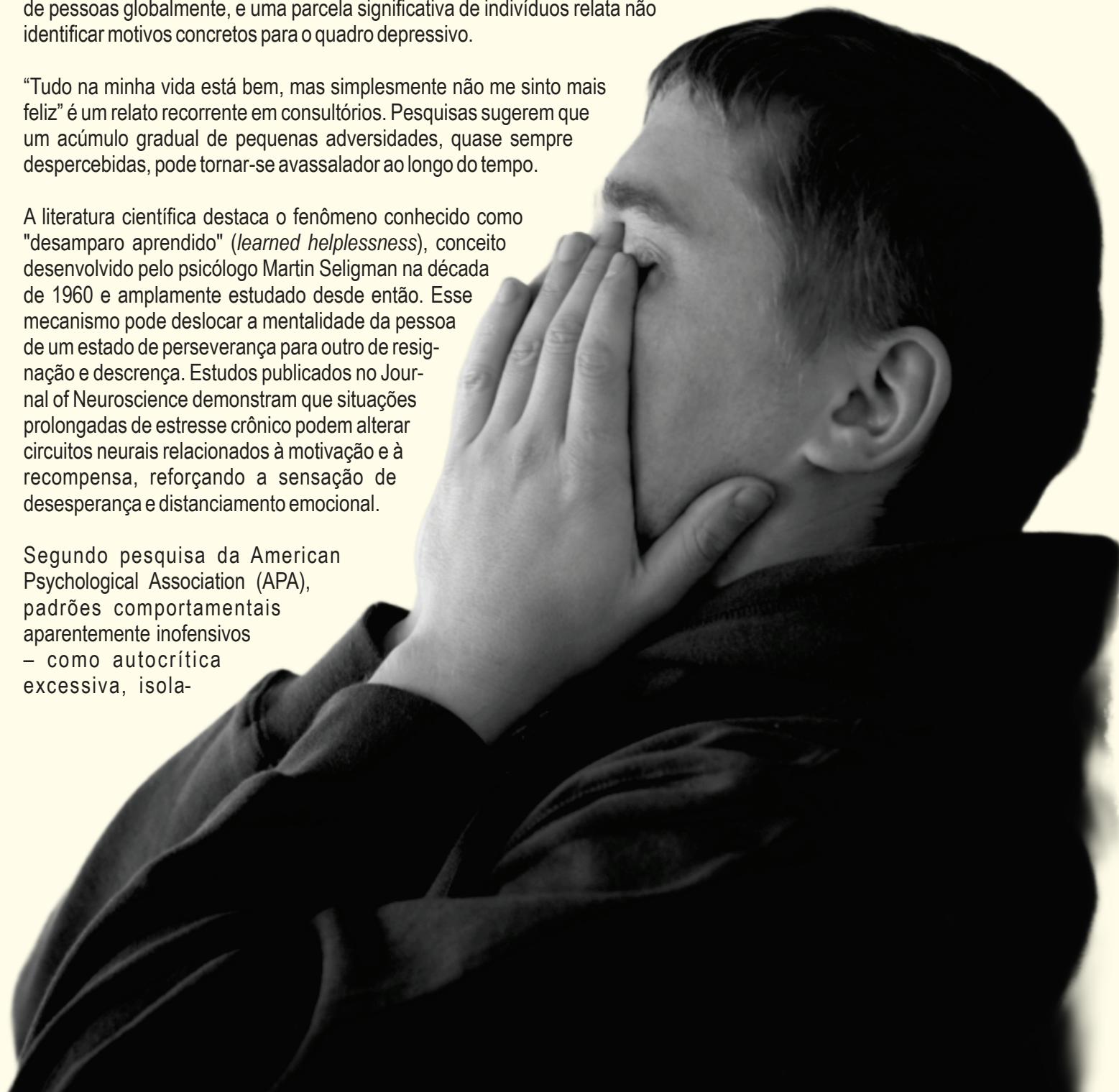
Especialistas explicam como a autocritica, o isolamento e a espera por motivação criam um ciclo vicioso de desesperança e como revertê-lo

O desenvolvimento do transtorno depressivo maior nem sempre está vinculado a eventos traumáticos ou fatores de grande impacto. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão afeta mais de 280 milhões de pessoas globalmente, e uma parcela significativa de indivíduos relata não identificar motivos concretos para o quadro depressivo.

"Tudo na minha vida está bem, mas simplesmente não me sinto mais feliz" é um relato recorrente em consultórios. Pesquisas sugerem que um acúmulo gradual de pequenas adversidades, quase sempre despercebidas, pode tornar-se avassalador ao longo do tempo.

A literatura científica destaca o fenômeno conhecido como "desamparo aprendido" (*learned helplessness*), conceito desenvolvido pelo psicólogo Martin Seligman na década de 1960 e amplamente estudado desde então. Esse mecanismo pode deslocar a mentalidade da pessoa de um estado de perseverança para outro de resignação e descrença. Estudos publicados no *Journal of Neuroscience* demonstram que situações prolongadas de estresse crônico podem alterar circuitos neurais relacionados à motivação e à recompensa, reforçando a sensação de desesperança e distanciamento emocional.

Segundo pesquisa da American Psychological Association (APA), padrões comportamentais aparentemente inofensivos – como autocritica excessiva, isola-



mento social gradual e procrastinação crônica – podem funcionar como gatilhos que perpetuam e agravam quadros depressivos. Sob essa ótica, o reconhecimento e o enfrentamento de microhábitos nocivos são estratégias fundamentais para mitigar o avanço da depressão e restabelecer a capacidade natural de resiliência.

A dinâmica do negativo

A depressão se distingue pela incapacidade de experimentar prazer – fenômeno conhecido cientificamente como anedonia – e não apenas pela presença de tristeza. Conforme estudo publicado no American Journal of Psychiatry, o fenômeno é potencializado pela tendência de ignorar conquistas e desvalorizar elogios ou experiências positivas. Situações corriqueiras, como levantar da cama para ir ao trabalho ou apreciar um pôr do sol, passam a ser minimizadas ou reinterpretadas sob uma ótica negativa. Este padrão revela uma tentativa inconsciente de evitar decepções e anestesiar emoções, em vez de vivenciá-las plenamente.

Pessoas com histórico depressivo frequentemente apresentam elevada sensibilidade emocional e, por não saberem como lidar com a dor, tendem ao isolamento ou à anestesia afetiva.

Autocrítica e autossabotagem

Outro microhábito recorrente é a autocrítica severa diante de falhas. Muitos entendem esse comportamento como um incentivo ao aprimoramento, porém, na prática, ele potencializa sentimentos de vergonha e inação. Pesquisa conduzida pela Universidade do Texas em Austin demonstra que a autocrítica agrava a dor emocional e dificulta a autocompaixão, minando os processos de recuperação psíquica.

No mesmo sentido, a culpa associada à própria vulnerabilidade emocional — "sou fraco por sentir ansiedade", "deveria superar isso" — adiciona um peso adicional às emoções, tornando o processamento saudável ainda mais desafiador.

O isolamento como resposta disfuncional

A tendência ao isolamento é outro componente central. Estudo longitudinal publicado no JAMA Psychiatry demonstra que a depressão frequentemente alterna períodos de busca por conexão com momentos de distanciamento social. Cancelamento de compromissos e redução do con-



tato com amigos são manifestações dessa dinâmica, reforçando a solidão e agravando o quadro depressivo ao longo do tempo.

Estratégias de entorpecimento e ruminação

Muitos recorrem a comportamentos entorpecentes — alimentação compulsiva, uso excessivo do celular, busca de distrações — para evitar enfrentar o mal-estar emocional. Em contraste, outros caem na armadilha da ruminação, revisitando erros passados e alimentando preocupações que, na percepção do cérebro, seriam tentativas de resolução de problemas, mas que, na prática, apenas aprofundam o ciclo depressivo.

O autor e empreendedor Tim Ferriss, que compartilha publicamente sua experiência com depressão, associa episódios de humor depressivo à ruminação ansiosa, sinalizando a importância de identificar e quebrar esse padrão.

Negligência das necessidades básicas

A ausência de cuidados essenciais — sono, alimentação balanceada, controle do estresse — agrava o quadro depressivo. Estudo publicado no *The Lancet Psychiatry* indica que o comprometimento desses fatores pode gerar sintomas perceptíveis em poucos dias. Muitas vezes, os próprios níveis de estresse passam despercebidos até atingirem patamares críticos.

Relatos médicos documentados em prontos-socorros indicam que pacientes acometidos por crises de pânico, inicialmente, não reconhecem a origem relacionada ao estresse acumulado, conforme levantamento da Cleveland Clinic.

Prevenção e enfrentamento

A identificação e o combate desses microhábitos são medidas essenciais para a saúde mental individual e coletiva. Segundo diretrizes da OMS para prevenção da depressão, reconhecer sinais de isolamento e buscar reconexão pode ser determinante para a resiliência. Pequenas mudanças no cotidiano promovem o reequilíbrio do sistema nervoso e favorecem a retomada do bem-estar.

Para líderes empresariais, a orientação é compreender e apoiar a equipe no enfrentamento desses desafios. Isto pode ser decisivo para preservar o desempenho, a motivação e o ambiente saudável nas organizações. Pesquisa da Deloitte sobre saúde mental no trabalho estima que, para cada dólar investido em apoio à saúde mental, as empresas obtêm retorno de até quatro dólares em produtividade e redução de absentismo.



CONHEÇA O PROGRAMA SAUDEAENERGIA

O 1º Programa completo de Proteção da Saúde Mental e Bem-Estar para colaboradores e líderes de empresas. O único serviço totalmente alinhado a NR1 e a Lei 14.831, garantindo a certificação de Empresa Promotora da Saúde e Bem-Estar Mental.

Transformamos dados em impacto real

