RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 08 de Novembro de 2026

Outubro Rosa e a cultura do autocuidado nas empresas

DANIELLE RUIZ

Danielle Ruiz

A qualidade de vida no trabalho tem sido um fator cada vez mais procurado pelos profissionais, principalmente entre os mais jovens. Diversos estudos apontam como a preocupação com o bem-estar, a saúde física e emocional são diferenciais competitivos na busca por talentos pelas empresas.

Durante a campanha Outubro Rosa, é fundamental retomar este tema tão importante na vida de todos nós, principalmente entre as mulheres, que nas últimas décadas se tornaram multitarefas. Além da preocupação com a saúde, outro ponto de análise é que fazer mais, em quantidade, costuma prejudicar muito a produtividade, o que é ruim para a vida e os negócios!

Afinal, o que é autocuidado? Depende, muitas pequenas ações no cotidiano podem entrar nessa lista: ter rotina organizada e com tempo de qualidade para si mesmo (ainda que seja para descansar), fazer um curso, ter hobbies, cuidar do corpo, da mente e construir bons relacionamentos são alguns exemplos.

No Brasil, 84% dos brasileiros buscam ter uma rotina de autocuidado, mas apenas 30% conseguem, revelou pesquisa Ibope (2020). Segundo o levantamento, a maioria não conseguia incluir no dia a dia ações necessárias, cenário que as empresas podem mudar se aplicarem uma política interna de incentivo a um estilo de vida saudável entre os funcionários.

Implementar essas práticas pode trazer benefícios significativos, como melhoria na saúde mental, segurança e conforto psicológico, e ainda prevenir o esgotamento físico e mental que, em médio e longo prazo, podem gerar quadros de adoecimento, entre eles, burnout, depressão, crises de pânico, entre outras doenças.

Buscar suporte psicológico quando necessário é um aspecto importante do autocuidado emocional, que pode levar a um melhor desempenho no ambiente de trabalho. Apesar de ser responsabilidade dos colaboradores, as empresas podem trabalhar ativamente para incentivá-lo por meio de programas de bem-estar, horários de trabalho flexíveis e treinamentos de gerenciamento de estresse.

Qual é a relação entre autocuidado e produtividade? Além de revitalizar a mente, o autocuidado aprimora outros aspectos igualmente indispensáveis para o pleno desempenho profissional, como a capacidade de manter a concentração, a criatividade e a produtividade no trabalho estáveis e em alta.

Como sabemos, essa tríade é o grande diferencial das corporações que são referência em seus segmentos de mercado. Para chegar lá e, sobretudo, manter uma boa posição, todas elas têm algo em comum: justamente o cuidado dedicado à saúde integral dos funcionários.

Como nutricionista, faço questão de frisar que os pilares da qualidade de vida e do autocuidado passam por alimentação de qualidade, práticas de exercícios, sono adequado, relações sadias e hábitos e rotinas saudáveis

que contribuam para um equilíbrio físico e emocional.

Pode parecer óbvio, mas se a ideia é implementar uma cultura de autocuidado na empresa, as pessoas precisam se sentir à vontade para colocá-la em prática diariamente. Pouco adianta planejar um superevento, convidar especialistas renomados para uma palestra, porém continuar com uma cultura que vá contra o discurso. As recomendações devem fazer parte do cotidiano da empresa.

Cada empresa é única, então, o ideal é que possamos adaptar as estratégias às possibilidades, necessidades e os recursos disponíveis. A proposta é criar um ambiente que promova a saúde, a produtividade e a satisfação geral, porque isso vai ser percebido lá fora, pelos seus clientes. O ditado diz que devemos ser a mudança que esperamos no mundo, que tal começar agora?

Danielle Ruiz *é palestrante e coaching de alta performance, Master programação neurolinguística, Gestão de Equipes, A ciência do bem-estar pela Universidade de Yale.*