

A photograph of a man lying on his stomach, receiving a hot stone massage. A therapist's hands are visible, placing smooth, dark, oval-shaped stones on the man's back. The man's head is turned to the right, and his eyes are closed. The background is a soft, out-of-focus white.

Relatório

BEM-ESTAR 2026

fsb. Rituaali **espresso** 

SUMÁRIO

3	Introdução
6	Contexto: A crise de insônia e o esgotamento do C-Level
13	Tendências de lifestyle e longevidade
20	Tendências em viagens de bem-estar (Travel & Hospitality)
27	Estética e comportamento
33	Saúde corporativa e governança
39	Fontes

INTRODUÇÃO

A sustentabilidade humana na era da alta performance



O cenário contemporâneo consolida uma transformação estrutural na intersecção entre a gestão corporativa e a saúde biológica. Historicamente, os indicadores de sucesso organizacional concentravam-se na eficiência dos ativos físicos, na otimização

de processos e nos resultados financeiros de curto prazo. No entanto, a volatilidade macroeconômica global, a aceleração das exigências tecnológicas e o aumento das pressões de governança geraram um cenário de desgaste sem precedentes nas estruturas mais críticas das empresas: o capital humano e, de maneira ainda mais evidente, a sua liderança executiva.

Os modelos tradicionais de trabalho operaram, durante décadas, sob a premissa de que a capacidade de entrega e a resiliência mental seriam recursos inesgotáveis. O panorama atual demonstra a obsolescência dessa visão. A exaustão biológica e o esgotamento crônico deixaram de ser tratados apenas como questões de foro íntimo ou disfunções isoladas para assumirem o status de riscos operacionais e financeiros diretos. O colapso na saúde de um tomador de decisão de alto nível gera reflexos em cascata, afetando a governança, a estabilidade das equipes e a própria reputação das companhias no mercado.

Diante disso, observa-se a emergência de uma nova disciplina de gestão, pautada no conceito de sustentabilidade humana. Este paradigma estabelece que a preservação da integridade física, neurológica e emocional do indivíduo é o alicerce indispensável para a manutenção da alta performance contínua.

Para o público posicionado no nível C-Level, a clareza de pensamento e a resiliência já não são vistas apenas como traços comportamentais, mas sim como ativos biológicos finitos que demandam protocolos rigorosos de manutenção, monitorização e reabilitação.

A compreensão de que o estilo de vida impacta diretamente a sustentabilidade desses líderes fundamenta a parceria estratégica entre a FSB Comunicação e o Rituaali. Como centro de referência em Medicina do Estilo de Vida e Medicina Comportamental, o Rituaali estrutura sua abordagem na premissa de que os hábitos diários podem ser avaliados em uma escala de 1 a 10, onde o menor nível representa comportamentos nocivos e o topo sinaliza o equilíbrio ideal para a preservação da



saúde. O objetivo central dessa cooperação é promover uma mudança mensurável do patamar 1 ao 10, ressignificando as três instâncias fundamentais da saúde do executivo:

O CORPO

A MENTE

O ESPÍRITO

Este relatório estratégico tem como finalidade mapear e detalhar as 17 principais tendências e insights comportamentais, estéticos, clínicos e de mercado identificados recentemente. A análise fundamenta-se nos dados consolidados de grandes autoridades globais em pesquisa e consultoria, incluindo Boston Consulting Group (BCG), VML Intelligence, Pinterest Predicts, Accor Limitless e SESI / Mercer Marsh Benefits.

Através de uma abordagem estruturada em cinco pilares fundamentais (o contexto da alta liderança, os novos estilos de vida focados em longevidade, as transformações no setor de hospitalidade, a influência da estética no equilíbrio sensorial e as novas obrigatoriedades de governança corporativa), este documento oferece um mapeamento profundo para a compreensão das forças que moldam o futuro da saúde e da performance humana nas organizações.

Contexto

A CRISE DE INSÔNIA E O ESGOTAMENTO DO C-LEVEL



O ambiente no topo das organizações de grande porte passou por uma transformação drástica que colocou em xeque a sustentabilidade das operações corporativas.

A exaustão sistêmica que atinge presidentes e diretores executivos não se limita a um quadro de desgaste passageiro, mas constitui uma real ameaça à continuidade dos negócios.

Diante do aumento de custos operacionais e da necessidade urgente de cumprir metas de expansão, a estabilidade física e neurológica da alta gestão foi severamente comprometida.

A incapacidade de manter um equilíbrio básico de saúde no topo gera prejuízos em cadeia, o que fez com que as práticas de cuidado e recuperação perdessem o status de escolhas pessoais de estilo de vida para se tornarem ativos fundamentais de governança corporativa e gerenciamento de riscos patrimoniais.

* O líder como amortecedor emocional

Estudos globais apontam que mais de 70% dos ocupantes do cargo de principal executivo (CEO) enfrentam parâmetros de estresse com índices clinicamente altos. A posição consolidou-se como um ecossistema profundamente isolante, no qual o líder atua como uma barreira final de amortecimento para todas as pressões originadas por conselhos de administração, colaboradores e acionistas de mercado. Toda a carga de Scrutínio, as volatilidades externas e as cobranças por performance convergem para o executivo de topo, que se vê obrigado a administrar crises e canalizar a estabilidade emocional da companhia, muitas vezes sem dispor de instâncias de acolhimento ou validação para suas próprias decisões.

Esse aumento de fiscalização e cobrança por prestação de contas eleva o nível de estresse a patamares crônicos



Esse desgaste psicológico é agravado pelo crescimento das cobranças institucionais. Um em cada três gestores máximos relata que a necessidade de demonstrar resultados e provar seu valor estratégico perante o conselho de administração tornou-se ainda maior do que o registrado nos dois trimestres anteriores. Esse aumento de fiscalização e cobrança por prestação de contas eleva o nível de estresse a patamares crônicos, estreitando a capacidade de o líder baixar a guarda e gerando um estado de prontidão ininterrupta que compromete as fases de descanso e regeneração mental do organismo.

* O ROI do descanso e a escassez cognitiva

A neurociência e a ciência da gestão contemporânea demonstram de forma quantificável que a tomada de decisões estratégicas é dependente de recursos biológicos finitos. O estado de estresse contínuo prejudica as funções executivas do córtex pré-frontal, diminuindo a flexibilidade cognitiva, limitando o campo de visão ampla e gerando quadros indesejados de aversão excessiva ao risco ou de extrema impulsividade. Executivos que atuam sob privação crônica de sono e repouso de alta qualidade têm sua capacidade de julgamento enfraquecida, o que resulta em um impacto financeiro direto e negativo na qualidade do planejamento institucional e nos resultados de longo prazo das empresas.



Essa escassez cognitiva é impulsionada pela incapacidade de gerenciar a própria agenda. Dados consolidados mostram que 57% dos principais líderes gastam uma parcela desproporcional do seu tempo de trabalho para sanar urgências e crises operacionais de curto prazo. Esse aprisionamento na urgência fragmenta a atenção executiva, impedindo a concentração em planejamentos de inovação e na construção de um legado sólido. Perde-se a visibilidade de longo prazo em função de demandas que geram apenas retornos imediatos, criando um ciclo onde o desgaste biológico do executivo cresce na mesma proporção em que o valor futuro da empresa fica comprometido.



57%

**dos principais líderes gastam
uma parcela desproporcional
do seu tempo de trabalho
para sanar urgências e crises
operacionais de curto prazo**



* Vulnerabilidade na equipe sênior

O quadro de esgotamento do comitê executivo é intensificado pela presença de tensões e desconfianças que vêm de dentro da sua própria estrutura de comando. Em organizações de grande escala, com faturamento superior a 5 bilhões de dólares, os presidentes apontam que os integrantes de sua própria equipe de liderança sênior (SLT) figuram como o fator que mais causa estresse entre todos os seus diferentes públicos de relacionamento. Em vez de o comitê executivo funcionar como uma rede de apoio e suporte mútuo diante das pressões do conselho, o topo se converte em uma arena competitiva que consome ainda mais a energia mental do líder principal.

Essa vulnerabilidade ganha contornos específicos quando analisada a relação com outras posições essenciais da alta gestão. Mais de um quarto dos presidentes entrevistados aponta o diretor financeiro (CFO) como a figura que oferece o maior perigo para a sua estabilidade e segurança no cargo, sendo seguido diretamente na linha de risco pelo diretor de operações (COO). A proximidade de relacionamento desses diretores com o conselho de administração e o acesso contínuo a dados de projeções de capital geram no presidente um sentimento constante de exposição e ameaça de substituição, impedindo o relaxamento e impossibilitando o estabelecimento de uma cultura interna baseada na cooperação e na segurança psicológica.

Mais de um quarto dos presidentes entrevistados aponta o diretor financeiro (CFO) como a figura que oferece o maior perigo para a sua estabilidade e segurança no cargo

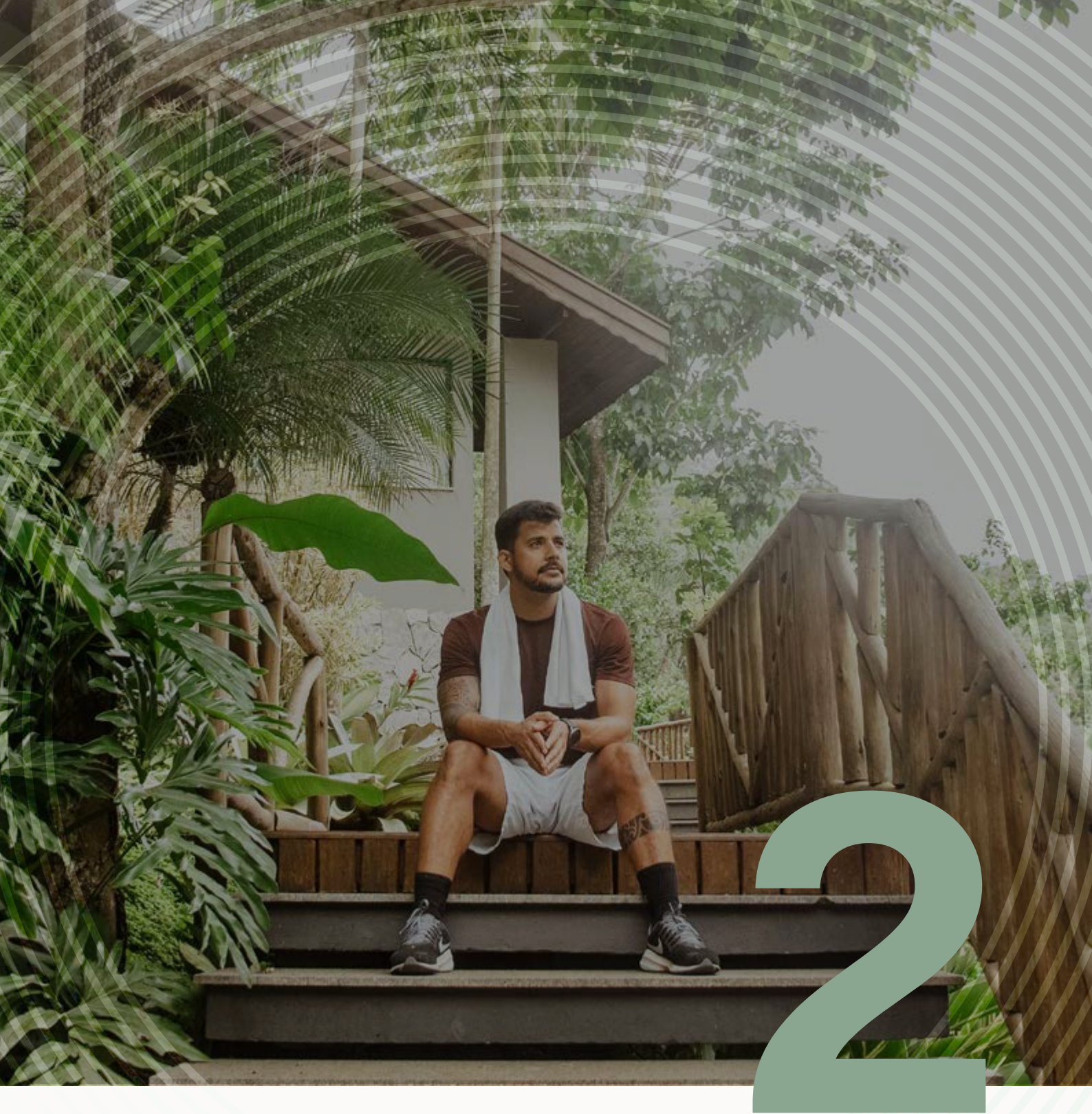
* Riscos de recuperação lenta

A capacidade biológica de reabilitação e o retorno ao equilíbrio de saúde são severamente alterados pelo nível de exaustão emocional acumulada no organismo. Executivos que enfrentam índices elevados de esgotamento pelo trabalho manifestam uma lentidão crônica para retornar aos parâmetros de normalidade fisiológica após passarem por fases de estresse agudo. Esse atraso sistemático na recuperação biológica deteriora os ritmos circadianos naturais, desregula as funções de defesa da imunidade e estabelece uma espiral de vulnerabilidade física.



O desgaste no topo pode passar despercebido pelos sistemas de monitoramento corporativo até que se converta em um colapso completo. Fatores organizacionais críticos, como o ativismo de acionistas e o descontentamento interno das equipes, aparecem no fim da lista de preocupações diárias dos líderes, embora a análise de dados mostre que estes elementos elevam as taxas de rotatividade do cargo de presidente em patamares severos. Como o tempo do executivo está inteiramente capturado pelas demandas operacionais cotidianas, os sinais silenciosos de crise sistêmica avançam nos bastidores, deixando o líder exposto a interrupções abruptas em sua gestão por falta de energia vital para antecipar e mitigar os riscos antes de seu estouro.

O desgaste no topo pode passar despercebido pelos sistemas de monitoramento corporativo até que se converta em um colapso



TENDÊNCIAS DE LIFESTYLE E LONGEVIDADE

A compreensão coletiva a respeito do envelhecimento passou por uma revisão profunda, distanciando-se de abordagens puramente estéticas ou superficiais. O comportamento contemporâneo demonstra que a busca por uma vida prolongada amadureceu estruturalmente, de acordo com análises do Futures 100 e do Global Wellness Institute (GWI), consolidando-se em um modelo focado em performance funcional, preservação da capacidade cognitiva e alcance de uma satisfação íntima e profunda.

Em um cenário no qual as pressões cotidianas desafiam a integridade biológica, o estilo de vida foi ressignificado como uma ferramenta de gestão estratégica do próprio corpo, gerando uma busca ativa por metodologias que otimizem o rendimento físico e mental em todas as etapas da existência.

✱ Da lifespan para a joyspan

O direcionamento dos investimentos em saúde e bem-estar mudou de eixo. O foco de interesse deixou de ser a mera extensão numérica do tempo de vida, conhecida como expectativa de vida ou lifespan, para se concentrar na maximização dos anos vividos com plenitude, alegria, propósito e lucidez. Mapeamentos globais realizados pela VML indicam que os indivíduos compreenderam que prolongar a existência sem a preservação da autonomia perde o sentido prático e econômico. Diante disso, a chamada longevidade funcional surge como a prioridade máxima da alta liderança e de públicos de alta performance, estabelecendo uma rotina de cuidados preventivos desenhada especificamente para manter a mente clara, a memória assertiva e o corpo ágil na segunda metade da vida.



prolongar a
existência sem
a preservação
da autonomia
perde o sentido
prático e
econômico



Essa transição redefine o envelhecimento, que deixa de ser associado a um processo inevitável de declínio e passa a ser encarado como uma fase de vitalidade otimizada e colheita de capital intelectual. As estratégias de saúde agora são desenhadas para adiar ao máximo o surgimento de comorbidades e de desregulações metabólicas. O objetivo central do indivíduo foca no prolongamento do seu período de máxima lucidez, garantindo que o acúmulo de experiência profissional pessoal seja acompanhado por uma estrutura física e neurológica capaz de sustentar a liderança, a tomada de decisões complexas e a realização de projetos de grande impacto com o mesmo vigor de décadas anteriores.

* Status wellbeing e biometria

Os referenciais utilizados para sinalizar sucesso e prestígio na pirâmide social passaram por uma inversão histórica. Estudos de inteligência de consumo divulgados pela VML revelam que atributos vinculados à saúde positiva e ao domínio biológico superaram a exibição de posses materiais e o consumo ostentativo, assumindo o papel de novos símbolos de status social e distinção de classe. Em um mercado saturado de bens de luxo acessíveis, a verdadeira exclusividade migrou para aquilo que não pode ser comprado de forma imediata, mas que exige dedicação, conhecimento científico e autodisciplina contínua: o equilíbrio interno do próprio organismo.



O corpo e a mente regulados funcionam como uma vitrine de inteligência executiva

Dentro dessa nova dinâmica de prestígio, a monitorização constante de biomarcadores específicos tornou-se a ferramenta padrão de avaliação de alta performance. Apresentar dados consistentes de eficiência do sono profundo, demonstrar uma elevada variabilidade da frequência cardíaca (VFC), que atesta a resiliência do sistema nervoso autônomo ao estresse, e exibir gráficos de glicose estáveis são as novas evidências de sucesso pessoal. Dominar a própria biologia através do uso de wearables de nível médico e de exames preditivos avançados passou a ser a demonstração definitiva de sofisticação. O corpo e a mente regulados funcionam como uma vitrine de inteligência executiva, sinalizando ao mercado que o indivíduo possui a estabilidade biológica necessária para liderar grandes estruturas sob forte pressão sem colapsar.

* Transformação radical vs. lazer passivo

O conceito tradicional de entretenimento e descanso, baseado em um modelo de lazer puramente passivo e desconectado, perdeu relevância perante as demandas da alta gestão. O investidor contemporâneo compreendeu que as formas convencionais de relaxamento oferecem apenas um alívio temporário para os sintomas de estresse, sem atuar nas causas estruturais do esgotamento. Pesquisas de comportamento publicadas pela VML apontam para a consolidação da economia da transformação, um modelo de mercado no qual os indivíduos buscam ativamente experiências profundas que promovam mudanças internas reais, mensuráveis e duradouras em suas estruturas físicas e mentais.

Os dados estatísticos desse levantamento global revelam que 87% das pessoas estão direcionando seu tempo e seus recursos financeiros para vivências que entreguem um resultado transformador e que alterem de forma definitiva sua relação com o próprio corpo. O foco do deslocamento para retiros, clínicas de estilo de vida ou spas médicos não visa mais o isolamento hedonista ou o mero distanciamento das obrigações diárias. O cliente de alto padrão assume o papel de um participante ativo em sua reabilitação, buscando protocolos científicos que reprogramem seus hábitos metabólicos, recalibrem seu sistema neural e forneçam ferramentas biológicas permanentes para que ele retorne à sua rotina profissional com uma capacidade produtiva renovada e resiliente.



87%

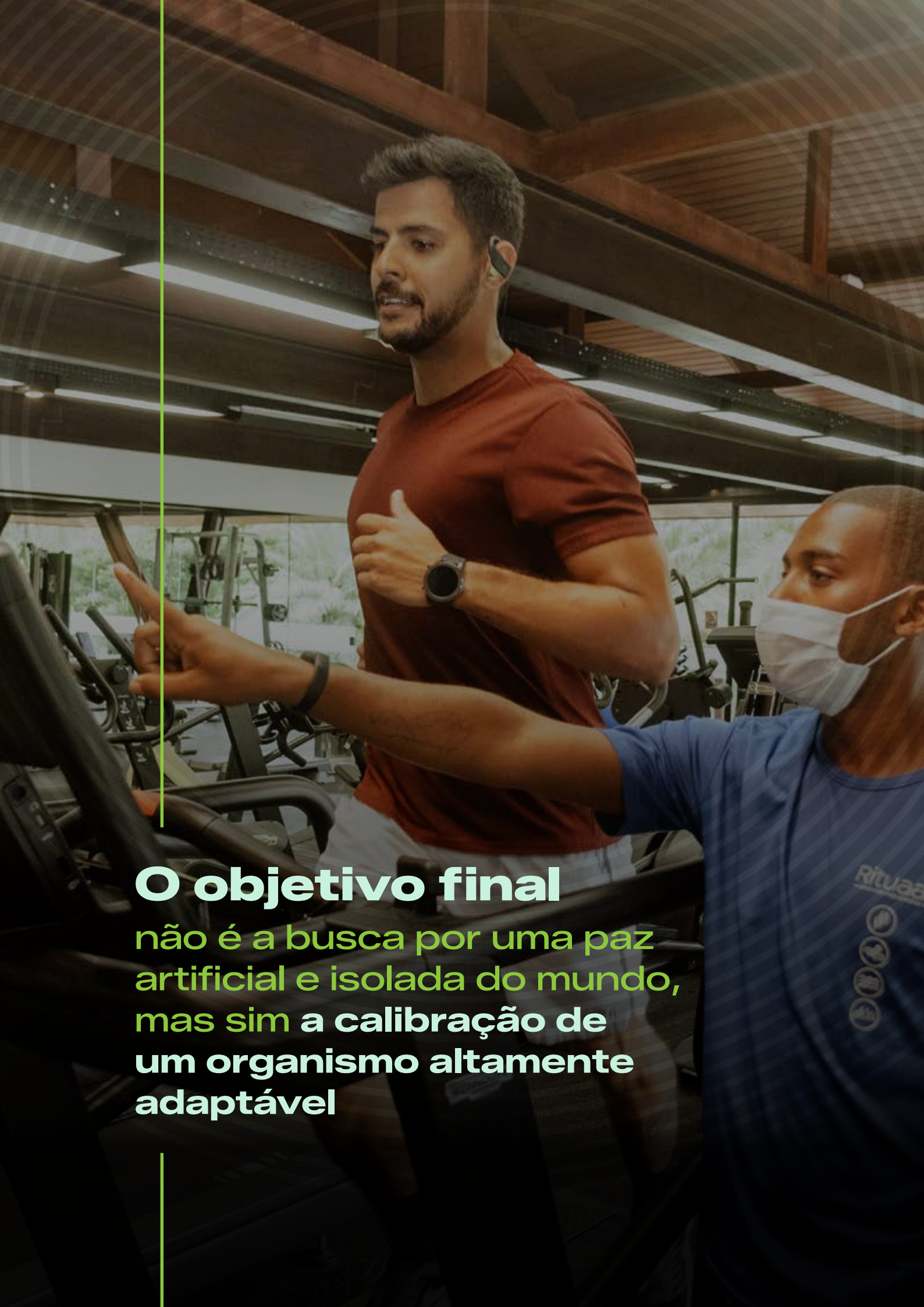
das pessoas estão
direcionando seu tempo e
seus recursos financeiros
para vivências que
entreguem um resultado
transformador

✱ Resilience wellness

O bem-estar contemporâneo incorporou uma dimensão estratégica voltada à arquitetura interna da mente e das emoções. Relatórios macroeconômicos da VML destacam a emergência do conceito de resilience wellness, onde o foco das práticas de saúde deslocou-se de uma abordagem puramente defensiva ou paliativa para se concentrar na construção ativa de elasticidade emocional e neurológica. Em um ambiente de mercado marcado por crises simultâneas e instabilidades contínuas, os indivíduos perceberam que a estabilidade externa é inalcançável, tornando indispensável o desenvolvimento de uma estrutura interna capaz de absorver impactos sem sofrer deformações crônicas.



Essa tendência estabelece que a verdadeira saúde se manifesta na capacidade do organismo de navegar por cenários de alta pressão mantendo a lucidez e a calma operacional. As metodologias de cuidado expandiram-se para incluir treinamentos de regulação do sistema nervoso, práticas avançadas de respiração consciente conectadas à coerência cardíaca e vivências em ambientes naturais que estimulam o cérebro a resgatar seus mecanismos originais de homeostase. O objetivo final não é a busca por uma paz artificial e isolada do mundo, mas sim a calibração de um organismo altamente adaptável, habilitado a atuar no centro do caos mercadológico preservando a clareza de pensamento, a saúde cardiovascular e a integridade de suas funções cognitivas.

A man with a beard and short dark hair, wearing a red t-shirt and white shorts, is running on a treadmill in a gym. He is wearing a black smartwatch on his left wrist and a black earbud in his left ear. A fitness instructor, a Black man wearing a blue t-shirt and a white face mask, is standing next to the treadmill, pointing at the console and talking to the runner. The gym has a wooden ceiling with exposed beams and large windows in the background. The text "O objetivo final" is overlaid on the bottom left of the image in white, bold font.

O objetivo final

não é a busca por uma paz artificial e isolada do mundo, mas sim a calibração de um organismo altamente adaptável

TENDÊNCIAS EM VIAGENS DE BEM-ESTAR

(Travel & Hospitality)

3



O setor de turismo de alto padrão e a hotelaria de luxo passaram por uma reconfiguração estrutural profunda. As propostas de viagem deixaram de se limitar ao entretenimento ou ao descanso contemplativo tradicional para assumir o papel de centros avançados de medicina preventiva e de reabilitação neurológica.

Diante de um mercado composto por profissionais que operam sob regimes de alta pressão, os destinos passaram a desenhar programas que integram bases científicas e terapias biológicas, focando na restauração das funções cognitivas e no reequilíbrio do sistema nervoso dos hóspedes.

* Retiros de escuridão e silêncio / Dark retreats

Como resposta direta à hipersensibilização digital, ao excesso de telas e à poluição luminosa das metrópoles, a privação sensorial controlada surge como uma metodologia de vanguarda para a recuperação da saúde mental. Pesquisas de inteligência de mercado publicadas pela VML indicam que o isolamento total em trevas absolutas vem sendo adotado como uma ferramenta clínica para induzir o repouso cerebral profundo. Esse processo de reabilitação afasta o indivíduo de qualquer interferência visual ou informativa, permitindo que o sistema nervoso central interrompa o estado de alerta constante e inicie um ciclo de desaceleração neural.

A permanência em ambientes desprovidos de luz atua de forma direta na regulação da glândula pineal



A permanência em ambientes desprovidos de luz atua de forma direta na regulação da glândula pineal, otimizando a síntese e a secreção natural de melatonina no organismo. Essa estabilização hormonal serve como gatilho para a ativação de mecanismos de reparo celular profundo e para a restauração dos ritmos circadianos desregulados pelo estresse crônico. Ao eliminar os ruídos e os estímulos do cotidiano corporativo, a experiência de isolamento sensorial promove uma descompressão acelerada, resultando no alcance de índices elevados de clareza mental, foco e resiliência cognitiva quando o indivíduo retorna às suas atividades profissionais.



* Turismo tímido / Timid tourism

O comportamento do viajante de alta renda aponta para uma saturação em relação a roteiros turísticos complexos, eventos sociais de grande porte ou atividades de lazer que demandem alto gasto de energia. Estudos comportamentais da VML destacam a consolidação do turismo tímido, um movimento caracterizado pela busca ativa por experiências de baixa estimulação. Esse perfil de consumo atende a executivos e líderes de comitês executivos que enfrentam rotinas com excesso de interações humanas e tomadas de decisão, gerando uma demanda por refúgios baseados no isolamento seletivo e no silêncio absoluto.

A arquitetura desse modelo de hospitalidade baseia-se no controle rígido de todas as variáveis do ambiente. Os destinos estruturam-se para garantir o conforto sensorial, o isolamento acústico e um elevado nível de previsibilidade operacional, eliminando imprevistos que possam ativar os mecanismos corporais de luta ou fuga. A ausência de demandas externas e a redução drástica de interações supérfluas oferecem um espaço seguro para que o cérebro processe o esgotamento acumulado. O verdadeiro luxo passa a ser definido pela capacidade de se desconectar completamente de cobranças externas, assegurando uma calibração biológica por meio do repouso e da privacidade.

A ausência de demandas externas e a redução drástica de interações supérfluas oferecem um espaço seguro para que o cérebro processe o esgotamento acumulado

* Higiene mental e microdosagem

A busca pela manutenção da saúde física e mental distanciou-se da premissa de que a restauração biológica depende exclusivamente de rupturas drásticas, períodos sabáticos ou férias prolongadas de difícil encaixe nas agendas corporativas. Relatórios globais desenvolvidos pela Accor revelam que o autocuidado passou a ser integrado ao cotidiano através do conceito de microdosagem de bem-estar. Essa tendência estabelece a aplicação de pequenas ações restauradoras e pausas conscientes ao longo das jornadas de trabalho habituais, pulverizando as defesas contra o estresse no dia a dia.



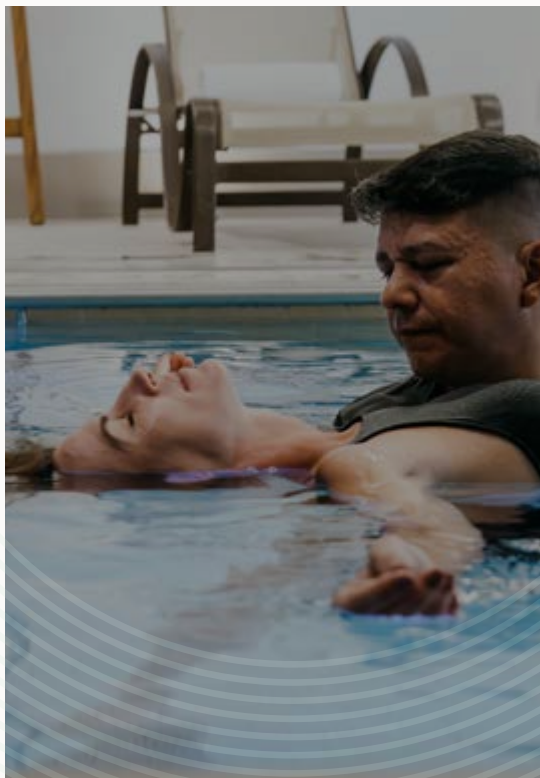
Essas intervenções rápidas envolvem práticas estruturadas de respiração focadas na coerência cardíaca, sessões curtas de mobilidade física dentro do ambiente corporativo e momentos programados de desconexão digital total. A aplicação sistemática dessas pílulas de recuperação atua diretamente na prevenção do esgotamento crônico, impedindo o acúmulo de tensões que leva ao colapso do organismo e ao burnout. O bem-estar deixa de ser um evento sazonal e assume a função de uma prática diária de manutenção preventiva, garantindo a sustentabilidade da alta performance sem exigir a paralisação das atividades estratégicas da liderança.



Pequenas ações restauradoras e pausas conscientes ao longo das jornadas de trabalho habituais, pulverizam as defesas contra o estresse no dia a dia

* Blue welldays

O gerenciamento da saúde emocional corporativa ganhou um novo contorno prático através da ressignificação dos períodos tradicionalmente associados aos maiores índices de exaustão e desânimo no ambiente de trabalho. De acordo com as análises de comportamento da Accor, observa-se a transição de um cenário de aceitação passiva da fadiga do início da semana para a criação ativa dos chamados dias de bem-estar azul. A estratégia consiste em transformar momentos críticos de estresse institucional em jornadas intencionalmente dedicadas à aplicação de protocolos holísticos de saúde.



Durante esses períodos específicos, os profissionais e as organizações organizam suas demandas de modo a priorizar rotinas de higiene mental, nutrição celular de alta densidade e técnicas de decompressão psicológica de forma integrada às obrigações corporativas. Essa abordagem evita que o indivíduo atinja o final dos ciclos produtivos em estado de exaustão extrema. Ao criar um calendário que prevê instâncias regulares de suporte biológico no decorrer da semana, o modelo fortalece a governança humana e estabelece uma barreira de proteção permanente para o capital intelectual da companhia.

A estratégia consiste em transformar momentos críticos de estresse institucional em jornadas intencionalmente dedicadas à aplicação de protocolos holísticos de saúde



ESTÉTICA E COMPORTAMENTO

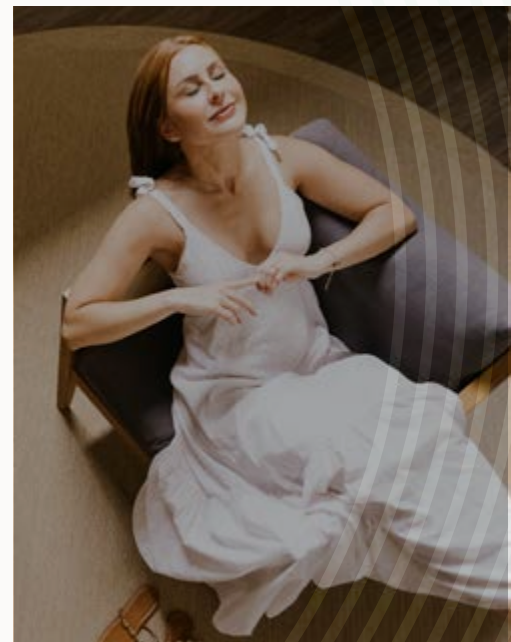
O ambiente físico e a arquitetura nutricional passaram a ser utilizados de forma intencional pelas frentes de inovação como ferramentas de indução a estados de foco profundo e tranquilidade biológica. **A evolução do comportamento indica que a estimulação visual e sensorial contínua do cotidiano corporativo exige um contrapeso estruturado dentro dos espaços de convivência e nas rotinas alimentares.** Como apontam as análises conjuntas do Pinterest Predicts e da VML, os indivíduos buscam a remoção do excesso de ruído informativo através de escolhas estéticas que acalmam o sistema nervoso e devolvem o equilíbrio ao organismo.

* Neo déco e ordem sensorial

A arquitetura voltada ao bem-estar resgata os princípios de simetria, proporção estruturada e solidez de materiais que caracterizam o Neo Déco, fazendo uso expressivo de mármore, madeiras, couros e metais quentes, como o cobre e o latão. Dados de comportamento divulgados pelo Pinterest Predicts revelam que esse movimento não responde a um mero capricho de design, mas sim a uma demanda por ordem sensorial em um cenário pós-minimalista. A presença de um ambiente visualmente equilibrado e com linhas previsíveis atua diretamente na redução da carga cognitiva, poupando o cérebro do esforço contínuo de processar poluições visuais e estabelecendo um senso duradouro de segurança psicológica.



A presença de um ambiente visualmente equilibrado e com linhas previsíveis atua diretamente na redução da carga cognitiva



Essa organização do espaço físico estende-se aos detalhes do mobiliário, incorporando banquetas de couro, carrinhos de bar antigos e lustres vintage que eliminam a frieza dos escritórios tradicionais. Ao interagir com um ambiente que transmite solidez e permanência, o cérebro humano diminui os níveis de alerta associados à volatilidade externa. A harmonia geométrica do espaço funciona como um estabilizador psicológico silencioso, proporcionando o repouso mental necessário para que o líder recupere a clareza de pensamento entre ciclos de reuniões e tomadas de decisão de alto impacto.

* Vibe glacial

A busca por atenuação e refúgio sensorial encontra uma forte expressão no uso de tonalidades azuis claríssimas e de estéticas que sugerem baixas temperaturas. Conforme mapeado pelo Pinterest Predicts, a chamada vibe glacial expande-se de forma consistente pelas áreas de decoração, vestuário e maquiagem. Psicologicamente, a preferência por elementos que transmitem uma atmosfera gélida responde ao desejo de resfriar e descomprimir mentes superaquecidas pelas cobranças por performance e pelo acúmulo de dados diários.



Para a liderança executiva sobrecarregada, a imersão em cenários que emulam a serenidade dos horizontes glaciais funciona como um mecanismo visual de alívio rápido

Essa tendência manifesta-se no desenvolvimento de espaços e produtos que utilizam o azul-gelo e texturas opalescentes ou furtador para gerar sensações imediatas de frescor, espaço livre e expansão mental. Em vez de ambientes saturados de cores quentes e estímulos vibrantes, a preferência migra para composições que induzem à introspecção e à calma. Para a liderança executiva sobrecarregada, a imersão em cenários que emulam a serenidade dos horizontes glaciais funciona como um mecanismo visual de alívio rápido para a fadiga cerebral e para a ansiedade sistêmica.

✱ Gastronomia elemental e microbiota

A culinária voltada à alta performance concentra seus esforços na integridade do eixo intestino-cérebro, tratando a microbiota como o pilar fundamental para a regulação do humor, da síntese de neurotransmissores e da resposta imunológica. Relatórios desenvolvidos pela Accor e pela VML destacam a consolidação de uma nutrição altamente personalizada, onde a imposição de restrições calóricas rígidas cede espaço a alimentos que promovem o ganho de energia real e a saúde mental. A dieta é estruturada a partir do metabolismo individual, fazendo uso estratégico de fibras, alimentos fermentados, prebióticos e probióticos para equilibrar as populações bacterianas que habitam o trato digestivo e que impactam diretamente a imunidade e a clareza cognitiva.



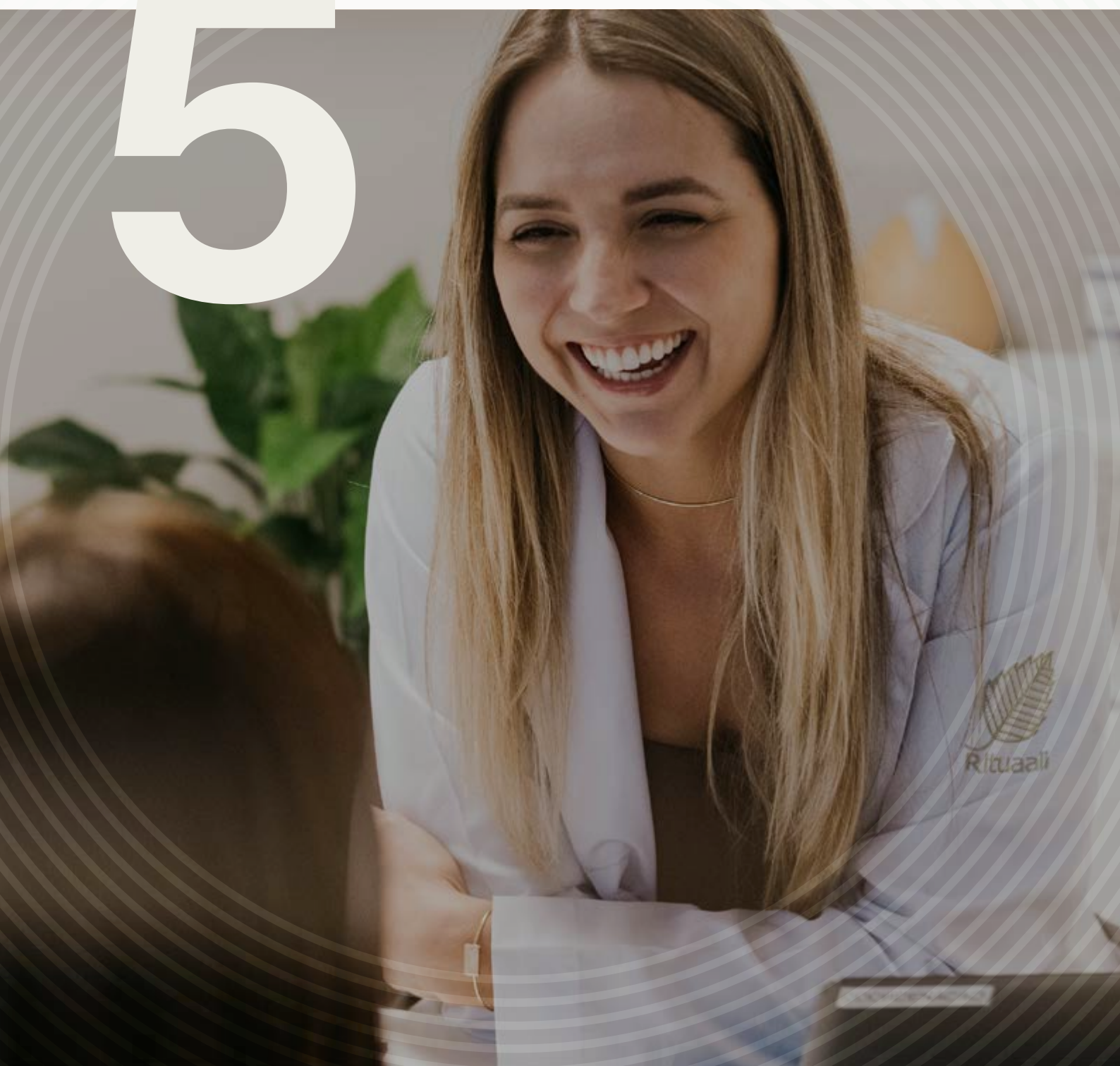
Em paralelo, a gastronomia adota um formato conceitual baseado nos elementos da natureza, promovendo o ato de comer como uma dinâmica meditativa e de prazer moderado. Pratos e bebidas são elaborados com densidade de antioxidantes naturais e gorduras boas ricas em ômega-3 e ômega-9, reduzindo processos inflamatórios no organismo e combatendo a sobrecarga celular gerada pelo consumo de ultraprocessados. Ao associar os avanços da biologia interna da microbiota a menus que celebram o paladar com equilíbrio e lentidão consciente, o momento da refeição deixa de ser uma atividade mecânica e assume a função de um protocolo biológico de desintoxicação e foco intelectual.



**A gastronomia adota um
formato conceitual baseado
nos elementos da natureza,
promovendo o ato de comer
como uma dinâmica meditativa
e de prazer moderado**

SAÚDE CORPORATIVA E GOVERNANÇA

5



A integridade biológica e mental das equipes e de seus diretores passou a ocupar a pauta central das decisões de planejamento das grandes companhias, consolidando-se como um indicador crítico para a sustentabilidade dos negócios no longo prazo. Diante de profundas transformações mercadológicas, os empregadores que buscam manter a competitividade econômica perceberam a necessidade de abandonar as abordagens reativas para focar no mapeamento preditivo e na antecipação de riscos à saúde.

O gerenciamento do capital humano migrou de uma visão tradicional de administração de benefícios para se transformar em um pilar de governança focado no desenvolvimento de ambientes saudáveis e produtivos.

* Riscos psicossociais e a nova NR-1

A gestão do estresse e da saúde mental deixou o campo da subjetividade para ingressar de forma definitiva no ordenamento jurídico das obrigações ocupacionais. A atualização da Norma Regulamentadora número 1 estabelece que os fatores de riscos psicossociais relacionados ao trabalho sejam obrigatoriamente identificados, mapeados e gerenciados de forma integrada ao Programa de Gerenciamento de Riscos das companhias. Com a entrada em vigência dessa alteração legal agendada para 25 de maio, as diretorias executivas passam a responder diretamente por desregulações estruturais que comprometam a integridade psicológica da força de trabalho.

Essa mudança legislativa altera a dinâmica de conformidade e fiscalização das corporações. O esgotamento profissional, quadros de ansiedade extrema e o burnout deixam de ser encarados de forma isolada pelas equipes de recursos humanos e assumem o status de passivos jurídicos e operacionais passíveis de auditoria. Os gestores precisam estar tecnicamente preparados para identificar os primeiros sinais de sobrecarga e reestruturar os ritmos de trabalho. Essa prevenção evita a aplicação de sanções legais, processos judiciais de responsabilidade civil e a consequente perda de eficiência nas instâncias de comando da empresa.



Os gestores precisam estar tecnicamente preparados para identificar os primeiros sinais de sobrecarga e reestruturar os ritmos de trabalho

✱ Saúde na pauta ESG e custo assistencial

O pilar social das políticas de governança ambiental, social e corporativa ganhou relevância na agenda dos investidores e conselhos, exigindo a implementação de ações estruturadas voltadas à sustentabilidade humana. De acordo com dados globais compilados pela Mercer Marsh Benefits, os custos com sinistros e despesas médicas assistenciais corporativas apontam para uma projeção de crescimento de 11%. Essa alta representa o sexto ano consecutivo com reajustes na casa dos dois dígitos, estabelecendo um cenário financeiro severo que pressiona os orçamentos e obriga as empresas a utilizarem dados inteligentes e pesquisas metodológicas para desenhar estratégias assertivas de prevenção.



A governança corporativa em saúde converteu-se em um mecanismo essencial de proteção do balanço financeiro. Em vez de subsidiar tratamentos para doenças já manifestadas, a tomada de decisão passou a ser baseada em indicadores e metas de desempenho voltados à contenção da sinistralidade. A aplicação de programas integrados de saúde e bem-estar (que reúnem ergonomia, nutrição funcional e acompanhamento emocional) atua diretamente como controle de custos operacionais. Esse zelo melhora o ambiente corporativo e protege o patrimônio das organizações a curto e longo prazo.

A woman with dark hair is lying down, receiving a facial treatment. A person in a white uniform is using a brush to apply a white cream or mask to her face. A small white container is visible in the background. The image has a warm, golden-brown tint.

A tomada de decisão
passou a ser baseada
em indicadores e metas
de desempenho voltados à
contenção da sinistralidade

✱ Priorização do bem-estar e retenção

O comportamento dos profissionais em relação aos seus objetivos de vida e carreira passou por uma redefinição profunda que altera os modelos habituais de captação de talentos. Levantamentos estatísticos realizados pela Deloitte revelam que 74% dos trabalhadores priorizam a manutenção do bem-estar em detrimento da progressão hierárquica tradicional nas organizações. Esse cenário se mostra ainda mais agudo no topo da pirâmide corporativa: 75% dos ocupantes de cargos de nível C-Level declaram estar dispostos a deixar seus empregos atuais por oportunidades que ofereçam condições superiores de suporte à saúde e à integridade biológica.



Esses dados confirmam que a saúde e a segurança ambiental assumiram o papel de principal ferramenta de atratividade e retenção das grandes companhias. Os executivos sêniores recusam modelos institucionais baseados na exaustão e na entrega ininterrupta de energia física e mental, passando a exigir instâncias claras de acolhimento e equilíbrio entre as demandas da vida corporativa e da rotina pessoal. As empresas que não internalizarem o cuidado integral como parte de sua cultura de governança perderão suas lideranças mais qualificadas para concorrentes que tratam o bem-estar como o ativo mais valioso de sua estratégia de sustentabilidade.

**A saúde e a
segurança
ambiental
assumiram o
papel de principal
ferramenta de
atratividade
e retenção
das grandes
companhias**

FONTES

1. Boston Consulting Group (BCG) - CEO Insomnia Index

The BCG CEO Insomnia Index: What (and Who) Is Keeping CEOs Up at Night? (Abril 2026).

- » **Link Oficial:** [bcg.com](https://www.bcg.com)
- The Insomnia Index: Understanding CEO Pressure
- » **Link Direto para o PDF:**
Download Weekly Brief - BCG Insomnia Index

2. VML (Antiga Wunderman Thompson) - The Future 100: 2026

- » *The Future 100: 2026*
- » **Link Oficial:** [vml.com](https://www.vml.com) - The Future 100: 2026

3. Pinterest Predicts 2026

Pinterest Predicts™: Nonconformity, self-preservation, and escapism

drive 21 trends for 2026

- » **Link Oficial:** Pinterest Newsroom - Predicts 2026
- » **Relatório Específico de Primavera (Spring 2026):** Pinterest Spring Trend Report 2026

4. Accor / Limitless - Tendências de Bem-Estar 2026

14 tendências de bem-estar para você testar em 2026

- » **Link Oficial:** Accor Limitless - Bem-Estar 2026

5. SESI / Mercer Marsh Benefits - Saúde Corporativa 2026

5 tendências em saúde corporativa para 2026

- » **Link Oficial:** Sesi + Saúde - Tendências Corporativas 2026



Clique no link

Relatório

BEM-ESTAR 2026

fsb. Rituaali **espresso** 