



PANORAMA DO

BEM-ESTAR CORPORATIVO

2025

SUMÁRIO EXECUTIVO

wellhub

Uma pesquisa recente conduzida pelo Wellhub com mais de cinco mil colaboradores revela que bem-estar não é só mais um mero benefício; é o que os colaboradores esperam da sua empresa. Com a gestão de talentos cada vez mais competitiva, contar com um bom programa de bem-estar no seu pacote de benefícios pode ser a chave para atrair e manter os melhores talentos.

COMO ANDA O BEM-ESTAR DOS COLABORADORES

Existe uma disparidade marcante entre a autopercepção de bem-estar dos colaboradores e a realidade abaixo da superfície. Embora 63% dos colaboradores relatem com confiança que seu bem-estar é "bom" ou "ótimo", os números por trás dessa avaliação contam uma história bem diferente:

- **Forma física:** apenas 54% das pessoas dizem estar em boa forma.
- **Saúde mental:** quase metade (47%) alega que o estresse do trabalho faz mal à saúde mental.
- **Nutrição:** só 40% dos participantes disseram que sua dieta é saudável ou extremamente saudável.
- **Sono:** alarmantes 71% dos profissionais relatam que dormem menos do que as sete horas recomendadas por noite.

As diferenças entre as gerações trazem uma camada extra de complexidade a esse desafio do bem-estar. Embora a Geração Z seja a mais engajada com práticas para a saúde mental, são eles os que mais reclamam do bem-estar mental. Por outro lado, os Baby Boomers dizem estar melhores mentalmente, mas enfrentam grandes dificuldades com a saúde física.

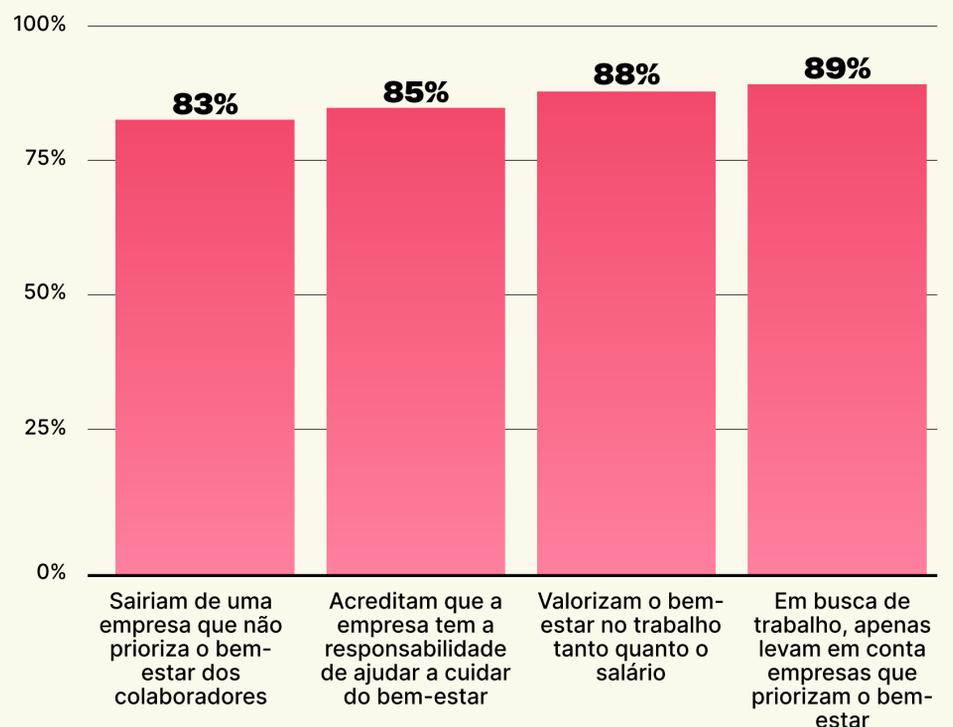
As restrições financeiras complicam o caminho rumo a um bom nível de bem-estar, já que 68% dos colaboradores afirmam que o custo os impede de investir na saúde.



BEM-ESTAR É PRIORIDADE

Como os colaboradores lutam para equilibrar o bem-estar e as limitações financeiras, eles esperam cada vez mais o apoio das empresas. E não têm medo de ir embora se não receberem. A grande maioria, quatro em cada cinco, considera o bem-estar tão importante quanto o salário e apenas se candidataria a vagas em empresas que claramente valorizem seu bem-estar.

A FORÇA DE TRABALHO DE HOJE...



Demanda geracional por bem-estar

Colaboradores de todas as faixas etárias esperam ter harmonia entre trabalho e vida, e essa expectativa só aumenta a cada geração. 9 em cada 10 profissionais entre Geração Z e Millennials apenas levariam em conta empresas que priorizam o bem-estar na busca por um emprego, em relação a 8 em cada 10 dos representantes da Geração X e Baby Boomers. Também há uma tendência maior entre os profissionais mais jovens de sair de uma empresa que não valoriza o bem-estar e de considerar o bem-estar tão importante quanto o salário.

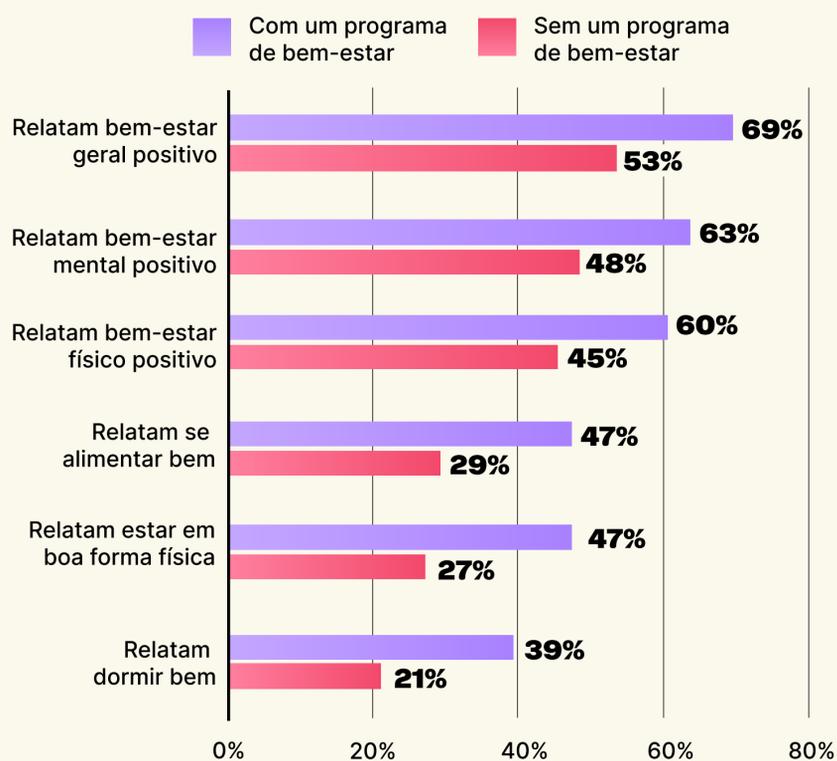
É fundamental levar em conta essas preferências para qualquer estratégia de bem-estar para o longo prazo. Os Millennials e a Geração Z são atualmente os maiores grupos no mercado de trabalho, o que deve se manter no futuro. As empresas que têm um programa voltado ao bem-estar são as que lideram a disputa cada vez mais acirrada por talentos. E as diferenças quanto ao bem-estar entre as gerações ressaltam a importância de programas holísticos e flexíveis que atendam às diversas necessidades de uma força de trabalho composta por múltiplas gerações

BEM-ESTAR É FUNDAMENTAL PARA A GESTÃO DE TALENTOS

Essa demanda contundente por bem-estar pessoal indica que um salário competitivo por si só não será suficiente para atrair os melhores talentos. As empresas precisam cumprir as promessas de qualidade de vida feitas durante o recrutamento ou correm o risco de logo verem os colaboradores buscando oportunidades em outros lugares.

Os resultados da pesquisa mostram que oferecer programas de bem-estar abrangentes é uma maneira eficaz de corresponder a essas expectativas e melhorar os resultados financeiros. Pessoas que contam com programas de bem-estar relatam bem-estar mental, físico e saúde geral significativamente melhores do que as que não têm esse apoio da empresa. 63% dos profissionais que têm um programa de bem-estar, por exemplo, dizem estar bem mentalmente, contra apenas 48% dos que não têm. E 60% das pessoas que têm um programa de bem-estar estão bem fisicamente, ultrapassando em muito os 45% de colaboradores que não têm.

PROGRAMAS DE BEM-ESTAR MELHORAM TODOS OS ASPECTOS DO BEM-ESTAR DOS COLABORADORES



Este impulso para a saúde dos colaboradores se converte diretamente em benefícios para a empresa, já que colaboradores mais saudáveis são mais produtivos, saem menos de licença médica e tendem a ter menos burnout. Os programas de bem-estar também contribuem com a relação empresa-colaborador: 84% dos colaboradores que têm um programa de bem-estar estão satisfeitos com a remuneração, contra 61% dos que não têm, e 79% acreditam que o RH se importa de verdade com seu bem-estar - esse número cai

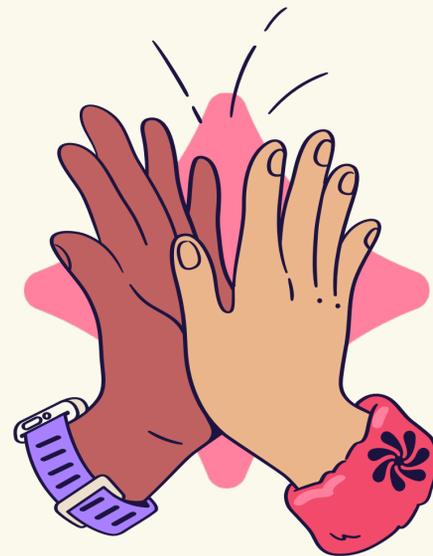
para 45% entre os que não podem contar com essas iniciativas.

O Wellhub, em especial, tem um impacto significativo na satisfação e no bem-estar dos colaboradores. Entre os colaboradores que usam Wellhub, há uma tendência quatro vezes maior de engajamento com os programas de bem-estar, e 75% relatam melhoras na saúde mental, forma física e bem-estar geral. Outro impacto para a sua marca empregadora é que é 3x mais provável que os usuários Wellhub considerem o pacote de benefícios da empresa "excelente" e relatem maior satisfação com o salário e a cultura da empresa. E isso tudo pode levar a menor rotatividade e a economia com o custo do plano de saúde, deixando o RH livre para priorizar outras iniciativas estratégicas.

ESTÁ NA HORA DE AGIR

Programas de bem-estar são um movimento estratégico para as empresas que também elevam o bem-estar e a satisfação dos colaboradores. O que poderia ser melhor?

Para informações mais detalhadas e estratégias para implementar programas de bem-estar que cumprem o que prometem, acesse o estudo na íntegra.





Principais achados globais

Fizemos uma pesquisa com mais de 5 mil profissionais de todo o mundo para descobrir o que os colaboradores desejam de um pacote de benefícios para que os líderes de RH aproveitem seus orçamentos ao máximo.

PRINCIPAIS DADOS

88%

dos colaboradores afirmam que o bem-estar é tão importante quanto o salário.

68%

dos colaboradores dizem que sua situação financeira os impede de investir em bem-estar.

89%

das pessoas afirmam que levarão em conta apenas empresas que claramente valorizam o bem-estar ao procurar seu próximo emprego.

47%

das pessoas dizem que o estresse no trabalho prejudica o bem-estar mental, sendo esta a principal causa de problemas de saúde emocional.

85%

dos trabalhadores acreditam que a empresa tem a responsabilidade de ajudar a cuidar do bem-estar.

79%

dos colaboradores usam o programa de bem-estar oferecido pela empresa.

83%

dos colaboradores sairiam de uma empresa que não prioriza o bem-estar.

61%

dos colaboradores cujas empresas oferecem programas de bem-estar estão satisfeitos com o trabalho, contra 36% daqueles cujas empresas não oferecem.

66%

dos participantes acreditam que o departamento de RH se preocupa de verdade com seu bem-estar.

70%

dos colaboradores cujas empresas oferecem programas de bem-estar consideram excelente o pacote geral de benefícios, contra 36% daqueles cujas empresas não oferecem.

PRINCIPAIS TENDÊNCIAS

O bem-estar, hoje, é **mais crucial para atrair e reter talentos** do que nunca.

Os **programas de bem-estar elevam a satisfação**, uma vez que oferecem o apoio holístico ao bem-estar que os colaboradores esperam de seu pacote de benefícios.

O **foco no bem-estar é maior a cada geração**.



Principais achados para o Brasil

Em nossa pesquisa mundial, contamos com a participação de mais de 550 colaboradores brasileiros para descobrir o que eles desejam de um pacote de benefícios para que os líderes de RH aproveitem seus orçamentos ao máximo.

PRINCIPAIS DADOS

92%

dos colaboradores valorizam o bem-estar tanto quanto o salário.

76%

dos participantes acreditam que o departamento de RH se preocupa de verdade com seu bem-estar.

94%

das pessoas afirmam que levarão em conta apenas empresas que claramente valorizam o bem-estar ao procurar seu próximo emprego.

59%

dos colaboradores dizem que sua situação financeira os impede de investir em bem-estar.

82%

dos trabalhadores acreditam que a empresa tem a responsabilidade de ajudar a cuidar do bem-estar.

45%

das pessoas dizem que o estresse no trabalho prejudica o bem-estar mental, sendo esta a principal causa de problemas de saúde emocional.

92%

dos colaboradores sairiam de uma empresa que não prioriza o bem-estar.

77%

dos colaboradores cujas empresas oferecem programas de bem-estar estão satisfeitos com o trabalho, contra 49% daqueles cujas empresas não oferecem.





Que tal turbinar o bem-estar da sua equipe?

Acesse o estudo na íntegra e confira tudo o que descobrimos com dicas e dados valiosos.

[Baixar estudo na íntegra](#)

