FALA
COMPANY

Estratégias de Saúde Mental e Bem-Estar, na Prática

- Sobre a Fala Company.....2
- Estratégias de Saúde Mental e Bem-estar, na Prática ……..……..3
- Desenvolvimento da Proposta ……4
- Resultados .....……..…….....7
- Conclusão ……....11
- Anexos.....…..…..…..12

Dados do Fala Company

- Razão Social: Fala Cursos e Traduções Ltda
- Ramo de atividade: Educação e Treinamento
- Ano de fundação: 1991
- CNPJ: 15.553.132/0001-18
- Endereço completo: Rua Helios Seelinger, 155 - sala 02-120 - CEP 22640-040 - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - RJ
- Nº colaboradores: 21 + 103 terceirizados

Sobre a Fala Company - História da empresa

A Fala Company – que, no início, se chamava Foreign Affairs - é uma empresa que acredita no desenvolvimento das potencialidades humanas através da capacitação de treinamentos, coaching e idiomas. Foi fundada em 1991, em Amsterdã, na Holanda, por Vera Lorenzo, brasileira, na época com 27 anos.

A Fala Company conquistou diversas certificações e prêmios de prestígio. Na Europa, obteve o selo de qualidade CEDEO, reconhecimento que atesta a qualidade e eficiência dos serviços. No Brasil, foi finalista do Prêmio Ser Humano da ABRH-RJ em 2021 celebrando sua contribuição ao desenvolvimento humano nas organizações. Nosso case finalista **Encantando os clientes internos**.

Atendemos clientes em todo o Brasil e em vários países como a Holanda, Estados Unidos, Argentina, Uruguai, México, Chile, entre outros. O que nos faz diferentes é a busca pelo aprendizado constante e pela excelência com e para pessoas. São as pessoas que nos movem dentro e fora da empresa.

Aos nossos colaboradores, demos o nome de Falantes. Por eles estamos aqui e com eles construímos um ambiente alegre, produtivo e divertido de se trabalhar e interagir. Hoje contamos com 20 colaboradores e com mais de 90 profissionais terceirizados como professores e facilitadores.

Em 2021, 2022 e 2024, conquistamos o selo Great Place to Work. A Fala Company se destacou como uma das melhores empresas para se trabalhar. Isso reflete o ambiente acolhedor e estimulante que oferecemos aos nossos Falantes, promovendo uma cultura de transparência, respeito e oportunidades de crescimento. Grande orgulho para uma empresa pequena, mas já com grande impacto.

Em 2023, ganhamos o prêmio Melhores Fornecedores de RH pela L'Oréal, pelo destaque na excelência dos serviços e impacto positivo junto aos parceiros e clientes.

Nós acreditamos no desenvolvimento das potencialidades humanas através da capacitação de Treinamentos, Coaching e Idiomas. Em idiomas, oferecemos aulas de inglês, espanhol, francês, mandarim, português para estrangeiros, e muitas outras línguas, além de trabalhar com traduções, intérpretes e nivelamentos.

Em treinamentos, oferecemos cursos in company sobre diversos temas para desenvolver equipes da melhor forma possível, entre eles: Liderança, Comunicação,

Team Building e Oratória. A Fala Company está presente em todo o Brasil e a nossa matriz fica na cidade do Rio de Janeiro.

Estratégias de Saúde Mental e Bem-Estar, na Prática

Resumo

A Fala Company acredita que o bem-estar emocional e a saúde integral são pilares fundamentais para a produtividade, criatividade e conexão genuína no ambiente de trabalho. Em 2024, a empresa estruturou uma série de ações com o objetivo de cuidar da saúde mental dos colaboradores e promover práticas de bem-estar contínuo. As iniciativas incluíram a Semana da Saúde Mental (em setembro), a criação do Troféu Fala Fitness (em dezembro) e comunicações regulares de conscientização sobre saúde física e emocional (contínuo). Com sensibilidade e consistência, a Fala Company vem construindo uma cultura de cuidado que vai além de datas simbólicas e se consolida como parte do seu DNA.

Introdução

Nos últimos anos, temas como saúde mental, bem-estar emocional e autocuidado deixaram de ser pautas periféricas nas organizações para ocuparem um lugar central nas estratégias de ESG (Environmental, Social and Governance). A Fala Company, comprometida com o desenvolvimento humano e com a criação de um ambiente de trabalho saudável e sustentável, identificou a necessidade de agir de forma consistente nesse campo.

O contexto em que este case foi desenvolvido está relacionado ao aumento de relatos espontâneos de estresse, ansiedade e desmotivação, associados também ao sedentarismo e à falta de tempo para o cuidado pessoal. Embora a Fala Company sempre tenha prezado por um ambiente acolhedor e transparente, o diagnóstico foi claro: era preciso avançar com ações mais estruturadas, que fossem além das campanhas sazonais, reforçando o bem-estar como valor contínuo da empresa.

As principais premissas que nortearam o desenvolvimento das soluções foram:

- A saúde mental precisa ser tratada de forma preventiva e educativa.
- O bem-estar deve ser promovido de maneira prática, sensível e constante.
- O engajamento só acontece quando as ações fazem sentido na rotina e nos valores das pessoas.
- Pequenas iniciativas com coerência geram impactos profundos e duradouros.

Metodologia

As soluções descritas neste case, tiveram como base uma metodologia participativa e educativa, envolvendo:

Conteúdo Público

- Mapeamento de interesses e hábitos dos colaboradores (mediante escutas informais e trocas entre equipes).

- Campanhas temáticas integradas, com ações práticas e comunicacionais.
- Gamificação e reconhecimento, a partir da criação do Troféu Fala Fitness.
- Acompanhamento de indicadores internos e análise qualitativa das reações espontâneas dos colaboradores.
- Parceria com plataformas de saúde e academias, para oferecer ferramentas acessíveis.

O projeto se apoia também em estudos da OMS e do Ministério da Saúde, que reforçam a importância do exercício físico e da psicoeducação para a prevenção de doenças emocionais.

Diagnóstico da Situação

A preocupação com a saúde mental nas empresas tem deixado de ser apenas uma pauta emergente para se tornar um tema estratégico dentro das práticas de ESG e de gestão de pessoas. Segundo o site do G1, a pressão por produtividade, a hiper conectividade, a escassez de pausas de qualidade e o aumento do isolamento social pós-pandemia contribuíram para uma intensificação dos quadros de ansiedade, estresse crônico e burnout entre trabalhadores brasileiros.

Empresas que não se atentam a essa realidade arriscam comprometer não apenas o bem-estar de seus colaboradores, mas também sua reputação e desempenho a longo prazo. Um ambiente que não promove saúde mental tende a enfrentar mais afastamentos, menos engajamento e maior índice de conflitos internos.

Nesse cenário, a Fala Company se viu desafiada, e, ao mesmo tempo, motivada a transformar cuidado em prática cotidiana. Apesar de já contar com um ambiente reconhecido por sua leveza e humanidade, a empresa reconheceu a necessidade de tornar as ações mais consistentes e visíveis. A escuta ativa com os colaboradores revelou o desejo por informações práticas sobre saúde emocional e incentivo à atividade física, entendida por muitos como uma estratégia de regulação emocional.

Foi a partir dessa realidade que nasceu a proposta de estruturar um conjunto de ações voltadas à saúde mental e ao bem-estar, de forma integrada, acessível e leve. A Semana da Saúde Mental e o Troféu Fala Fitness não surgiram como campanhas isoladas, mas como respostas sensíveis a uma demanda real, tanto da sociedade quanto no time interno.

Desenvolvimento da Proposta de Solução

A Fala Company adotou uma abordagem prática e sensível para promover saúde mental e bem-estar de forma contínua e alinhada à rotina dos colaboradores. A metodologia foi baseada em três grandes frentes: **conscientização educativa**,

Conteúdo Público

iniciativas de reconhecimento e incentivo e **comunicação interna, proativa e afetiva**.

As principais ações incluíram a **Semana da Saúde Mental**, com uma programação estruturada e interativa; a criação do **Troféu Fala Fitness**, como forma de valorizar a prática de atividades físicas; e a intensificação das **comunicações sobre saúde preventiva**, abordando temas como vacinação, prevenção ao câncer e autocuidado. Todas essas frentes foram pensadas com base em escuta ativa, olhar humano e constância nas ações, elementos essenciais para transformar bem-estar em prática real no ambiente de trabalho.

1. Semana da Saúde Mental

Realizada em setembro de 2024, a Semana da Saúde Mental marcou o início de um novo ciclo na Fala Company, em que o cuidado com o bem-estar emocional dos colaboradores passou a ser tratado de forma estruturada e integrada à rotina. Inspirada na campanha do **Setembro Amarelo**, a empresa decidiu ir além da prevenção ao suicídio, criando uma programação rica, leve e acolhedora, que colocasse o ser humano no centro das atenções.

Durante cinco dias consecutivos, todos os colaboradores receberam por e-mail conteúdos temáticos com indicações de músicas, livros e vídeos, além de reflexões sobre temas como burnout, estresse, alimentação consciente, atividade física e gestão do tempo. A linguagem utilizada foi descontraída e afetuosa, convidando à leitura sem imposição, e os materiais foram pensados para oferecer não apenas conhecimento, mas momentos reais de pausa e cuidado ao longo do expediente.

O ponto mais marcante da semana foi a palestra virtual com a psicanalista Tania Goes, pós-graduada em Psicanálise (CBO 2515-50), com formação complementar em Hipnose Clínica e PNL (Programação Neurolinguística). Com o tema "Saúde Mental no Trabalho", a especialista conduziu uma conversa profunda e sensível, abordando temas como:

- O que é saúde mental e como reconhecê-la no dia a dia
- Dados e estatísticas sobre autolesões e suicídio no Brasil
- Depressão, sintomas e importância do diagnóstico precoce
- A Síndrome de Burnout e suas consequências
- Inteligência emocional no ambiente de trabalho
- A importância de uma rede de apoio afetiva e profissional

Mais do que uma palestra, o momento se transformou em uma verdadeira roda de conversa online, onde alguns colaboradores se sentiram à vontade para compartilhar experiências pessoais e profissionais marcadas por dor, superação e fragilidade emocional. Alguns depoimentos foram profundamente tocantes, evidenciando que por trás dos papéis, metas e entregas, há sempre um ser humano inteiro que sente, que sofre, que precisa de escuta e acolhimento.

Conteúdo Público

Esse espaço de escuta e troca, livre de julgamentos e represálias, gerou um ambiente de confiança e conexão. Foi um momento raro e poderoso, que revelou um ponto muitas vezes invisibilizado em ambientes profissionais: a vida emocional das pessoas. Ainda que a Fala Company já tenha um ambiente leve e respeitoso, esse encontro trouxe à memória que nenhum profissional existe dissociado de sua vida pessoal. Como seres biopsicossociais, todos carregam múltiplas dimensões e todas elas importam.

A experiência foi tão significativa que rendeu elogios espontâneos por parte dos colaboradores e gerou uma nova percepção dentro da empresa: o cuidado emocional precisa ser contínuo, não pontual. A Semana da Saúde Mental, portanto, foi não apenas uma campanha, mas um marco de transição na forma como a Fala Company enxerga e cultiva o bem-estar no trabalho.

2. Troféu Fala Fitness

O Troféu Fala Fitness foi criado em dezembro de 2024 visando incentivar, de maneira leve e divertida, a prática regular de atividades físicas entre os colaboradores. A iniciativa surgiu da percepção de que muitas pessoas queriam adotar hábitos mais saudáveis, mas precisavam de uma dose extra de motivação, especialmente em um ambiente remoto ou híbrido, onde o autocuidado pode facilmente ser deixado em segundo plano.

A mecânica do troféu é simples e acessível: ele reconhece os colaboradores que mais utilizaram o benefício **Wellhub**, oferecido pela empresa a todos os colaboradores, incluindo estagiários. A partir dos **check-ins registrados automaticamente pelo aplicativo**, a equipe de RH acompanha a frequência dos participantes e divulga mensalmente os nomes dos destaques. Inicialmente simbólico, o reconhecimento evoluiu em 2025 para uma **premiação semestral**, com entrega de certificados e brindes para os três primeiros colocados.

Mais do que uma competição, o Troféu Fala Fitness representa uma valorização do esforço individual e do compromisso com a própria saúde. A iniciativa tem incentivado um espírito positivo de cuidado, onde o foco não está no desempenho, mas na constância.

Os resultados já são visíveis: o número de check-ins no Wellhub aumentou mês a mês desde o início da premiação, e novos colaboradores passaram a aderir ao benefício com mais frequência. A iniciativa também tem fortalecido a percepção de que a Fala Company apoia e reconhece os pequenos esforços do dia a dia, contribuindo para a criação de uma cultura mais ativa, saudável e engajada.

3. Comunicação Interna para Saúde e Prevenção

Conteúdo Público

Complementando as ações de impacto direto, a Fala Company reforçou, ao longo de 2024 e 2025, sua estratégia de comunicação interna voltada para o cuidado integral com os colaboradores. Utilizando e-mails informativos, campanhas temáticas e mensagens institucionais, a empresa passou a tratar temas de saúde com mais frequência, profundidade e sensibilidade.

Entre as comunicações realizadas, destaca-se o envio de informes sobre vacinação contra gripe e Covid-19, a importância da imunização e orientações práticas. Também foram promovidas campanhas de conscientização sobre prevenção ao câncer, incluindo um comunicado especial no Dia Mundial de Conscientização do Câncer (04 de fevereiro), que contou com o depoimento voluntário de uma colaboradora da empresa que enfrentou e venceu a doença. O relato gerou grande mobilização interna, despertando empatia, troca de experiências e valorização da escuta.

Essas comunicações têm se mostrado fundamentais para manter viva a cultura do cuidado dentro da empresa. Mais do que informativos, elas funcionam como lembretes simbólicos de que a saúde é um valor da Fala Company. E a escolha por uma linguagem afetuosa, humana e direta tem feito com que os colaboradores realmente se sintam acolhidos, mesmo em assuntos delicados.

Ao integrar saúde física, emocional e preventiva em suas campanhas internas, a Fala Company reforça seu papel como empresa que cuida de verdade. Com isso, fortalece vínculos, gera pertencimento e constrói um ambiente em que trabalhar é, também, uma forma de cuidar de si.

Resultados

Os impactos das ações desenvolvidas pela Fala Company em saúde mental e bem-estar vêm se mostrando cada vez mais evidentes, especialmente a partir do início da premiação **Troféu Fala Fitness**, em dezembro de 2024. Desde que a ação foi implementada, houve um **aumento expressivo na frequência de uso do benefício Wellhub** por parte dos colaboradores, o que demonstra engajamento crescente com práticas de autocuidado e saúde física.

Evidências do impacto do Troféu Fala Fitness

Ao comparar os dados de check-ins no Wellhub entre janeiro e junho de 2024 com o mesmo período em 2025, observamos um **crescimento de aproximadamente 331% no número total de acessos**. Em 2024, foram registrados **78 check-ins** por colaboradores ativos, enquanto em 2025 esse número saltou para **336 check-ins**, um aumento expressivo que reflete o impacto direto das ações implementadas.

Conteúdo Público

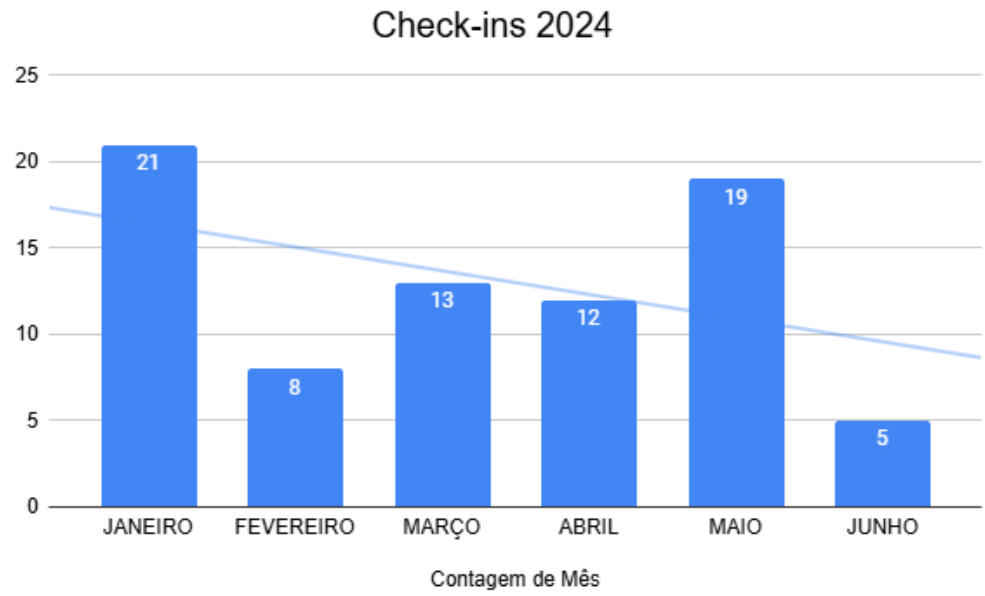

Gráfico 1: apresentação dos check-ins, mês a mês, dos colaboradores no primeiro semestre de 2024

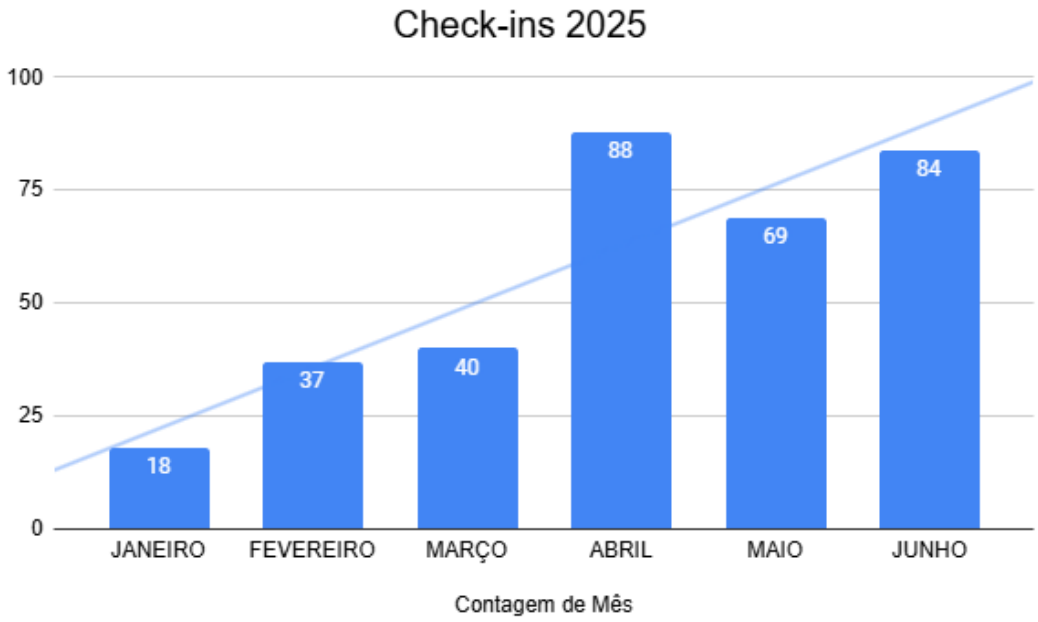

Gráfico 2: apresentação dos check-ins, mês a mês, dos colaboradores no primeiro semestre de 2025

Conteúdo Público

Importante ressaltar que todos os dados analisados consideram **exclusivamente** colaboradores que permanecem ativos na empresa, tanto para 2024 quanto para 2025. Ou seja, pessoas desligadas não foram incluídas, o que garante maior consistência e precisão nas análises comparativas.

Esse crescimento tem tudo a ver com a visibilidade e o incentivo positivo que a ação trouxe. Os reconhecimentos mensais nas reuniões de fechamento, com o nome dos colaboradores que mais treinaram, não só valorizaram quem se dedicou, como também ajudaram a criar um clima de pertencimento e motivação entre todos. O Troféu acabou despertando um engajamento orgânico, fazendo com que mais colaboradores queiram entrar para o ranking e gerando trocas e incentivos entre eles.

Figura 1: apresentação do primeiro pódio, apresentando os destaques do ano de 2024.

Conteúdo Público

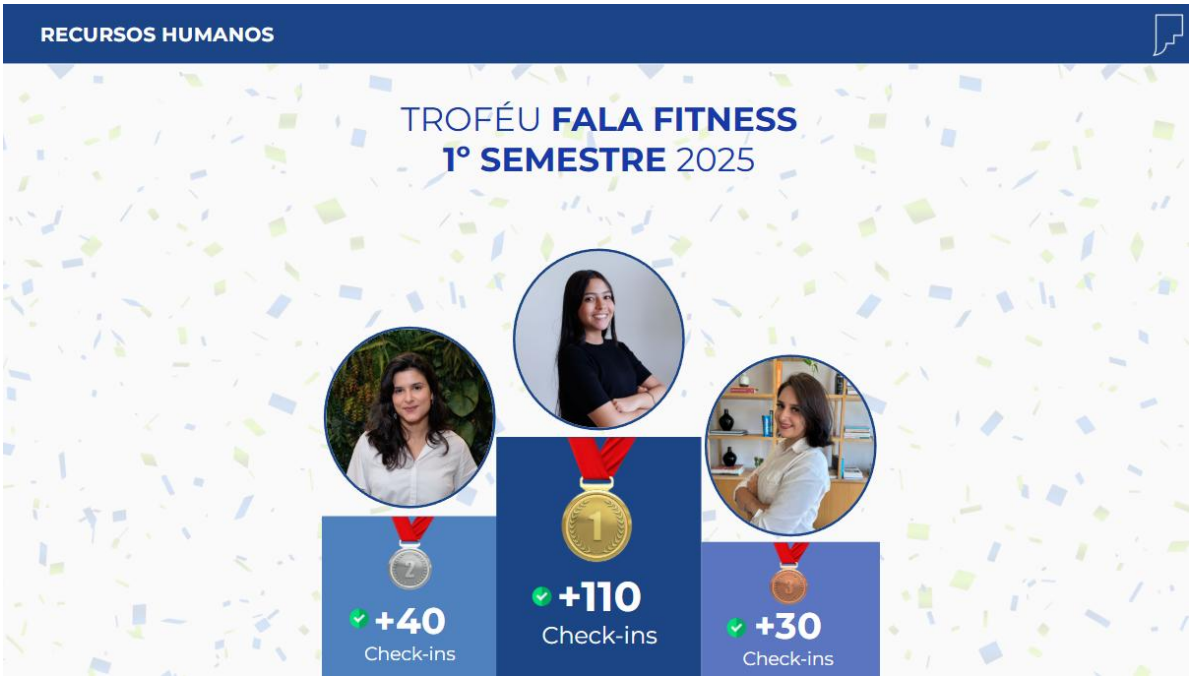

Figura 2: apresentação do pódio, apresentando os destaques do primeiro semestre de 2025.

Com a realização da **primeira premiação oficial semestral** (prevista para julho de 2025), espera-se um novo salto no uso do aplicativo e, consequentemente, na adesão à prática regular de atividades físicas. A expectativa é que o segundo semestre de 2025 supere significativamente os dados do mesmo período de 2024, consolidando a ação como um instrumento de impacto contínuo.

Repercussão dos comunicados sobre saúde preventiva

Além das ações de incentivo, a Fala Company manteve uma postura ativa em relação à comunicação sobre saúde preventiva. Foram enviados e-mails estratégicos com orientações sobre vacinação, cuidados com sintomas gripais e prevenção de doenças como o câncer. O tom leve, humano e direto contribuiu para a assimilação das mensagens sem soar excessivamente institucional.

Destacam-se, entre os envios realizados:

- **Comunicado sobre a importância da vacinação contra a gripe**, incentivando os colaboradores a se imunizarem nas UBSs, reforçando o cuidado coletivo.
- **Alerta sobre COVID e cuidados no fim de ano**, com dicas práticas de prevenção e acolhimento de quem estivesse com sintomas.
- **Campanha do Outubro Rosa**, com orientações sobre o autoexame, importância de exames clínicos regulares e alerta também para os homens, reforçando a prevenção do câncer de mama.

Conteúdo Público

- **Comunicado sobre saúde mental no Dia Mundial da Saúde Mental**, com dicas para manter o equilíbrio emocional e a importância do acompanhamento psicológico.
- **Lembrete sobre vacinação contra a gripe**, destacando os grupos prioritários e reforçando a imunização como ato de carinho com os colegas e a família.
- **Comunicado reforçando a vacinação contra a COVID-19**, com orientações sobre o esquema vacinal atualizado e link para o site do Ministério da Saúde.
- **Campanha do Dia Mundial de Combate ao Câncer**, com um relato pessoal e inspirador sobre diagnóstico precoce e autocuidado.

Essa última ação, em especial, gerou respostas espontâneas de duas colaboradoras, informando que haviam agendado consultas e exames preventivos a partir do conteúdo compartilhado. São indícios diretos de que a comunicação da empresa está não apenas chegando até as pessoas, mas provocando ações concretas de autocuidado, o que reforça o compromisso da Fala Company com a saúde integral dos seus colaboradores.

Conclusão

O conjunto das ações realizadas, da Semana da Saúde Mental ao Troféu Fala Fitness, passando por comunicados recorrentes de prevenção e bem-estar, demonstra que a Fala Company não trata saúde emocional e física como temas passageiros, mas como um pilar estratégico da sua cultura organizacional.

Os resultados observados até aqui, tanto **quantitativos** (como o aumento de check-ins no Wellhub) quanto **qualitativos** (como os relatos emocionados na palestra e os retornos aos comunicados), validam a metodologia aplicada e motivam a continuidade do projeto.

Por fim, fica evidente que, na Fala Company, cuidar da saúde mental e do bem-estar não é uma campanha, mas sim um compromisso. E esse compromisso segue ativo, transformador e, acima de tudo, humano.

FALA
COMPANY

Anexos

Link dos Comunicados (arquivo consolidado)

Link dos Check-ins na íntegra

Link da apresentação dos pódios - Troféu Fala Fitness

Semana da Saúde Mental

Conteúdo Público