Wearables e seguros: como apps e dispositivos ajudam a reduzir a sinistralidade em 2025



- Wearables, apps e prevenção já deixaram de ser “tendência de futuro” e viraram peça central na estratégia de saúde e seguro, especialmente no mercado brasileiro de seguros de saúde e vida em 2025
- Relatórios de saúde digital mostram que seguradoras e empresas estão usando dados de dispositivos vestíveis para prevenir doenças, reduzir custos e criar um novo modelo de cuidado contínuo

Saúde digital e seguros: um mercado que explode

Relatórios de saúde digital indicam que o mercado global de saúde digital deve crescer de cerca de US$ 427 bilhões em 2025 para mais de US$ 1,5 trilhão até 2032, impulsionado por telemedicina, apps de bem-estar e dispositivos vestíveis conectados. Esses dados mostram que a combinação de tecnologia, prevenção e saúde é uma das principais tendências globais, com impacto direto no mercado de seguros de saúde e vida.

O que são wearables na saúde e no seguro

Estudos sobre saúde digital e wearables mostram que smartwatches e pulseiras inteligentes estão se tornando ferramentas centrais de monitoramento contínuo de sinais vitais, atividade física e rotina de sono. Na prática, esses dispositivos permitem acompanhar, em tempo quase real:

- Qualidade e tempo de sono
- Nível de atividade física (passos, minutos ativos, calorias)
- Frequência cardíaca de repouso e em esforço
- Variações associadas ao estresse e à fadiga

Quais dados os wearables coletam e por que isso importa para as seguradoras

Do ponto de vista das seguradoras, esses dados – sempre com consentimento do segurado – abrem uma fronteira totalmente nova na gestão de risco. Com informações mais detalhadas sobre o estilo de vida, as companhias conseguem:

- criar planos mais adequados ao perfil de risco de cada cliente ou grupo, indo além de idade e histórico médico
- incentivar hábitos saudáveis com recompensas (descontos, cashback, vouchers), reduzindo a sinistralidade ao longo do tempo
- reduzir custos ao apostar em prevenção e acompanhamento contínuo, evitando internações longas e afastamentos prolongados
- atuar antes que o problema evolua: piora consistente de sono, queda abrupta de atividade ou frequência cardíaca alterada podem acionar teleatendimento, check-ups ou orientação personalizada

Dados estatísticos: como os wearables ajudam a reduzir sinistralidade

Os dados estatísticos que sustentam a redução de sinistralidade com wearables vêm de estudos de saúde e de custos em programas de bem-estar corporativo.

Meta-análises sobre rastreadores de atividade física mostram que o uso de trackers aumenta, em média, cerca de 1.800 passos por dia, adiciona até 40 minutos de caminhada diária e reduz aproximadamente 1 kg de peso corporal em diferentes perfis de saúde.

Esses ganhos estão ligados à menor incidência de doenças crônicas, justamente as que mais pesam na sinistralidade dos planos de saúde e seguros de pessoas.

Estudos de bem-estar corporativo com wearables e apps apontam ainda que programas digitais de bem-estar podem reduzir custos de saúde do empregador em até 25%, especialmente quando a participação aumenta entre 15% e 25% graças ao uso de rastreadores e aplicativos

Quando mais funcionários monitoram passos, sono ou nutrição, há redução de risco de doenças crônicas e tendência de estabilização ou queda dos prêmios em planos coletivos, porque as despesas médicas totais ficam menores.

Exemplo de programa de bem-estar com wearables no Brasil

No Brasil, um programa de bem-estar de uma grande seguradora de vida integra smartwatches e aplicativos de celular para acompanhar passos e batimentos cardíacos dos segurados, definindo metas semanais de atividade física. Quando o cliente atinge suas metas, recebe recompensas como:

- vouchers de desconto em aplicativos de alimentação, transporte e entretenimento
- benefícios em parceiros de bem-estar
- cashback na renovação da apólice

Em um ano, esse programa já tinha cerca de 50 mil clientes engajados e mais de R$ 4 milhões em vouchers e descontos distribuídos. Relatos de participantes apontam melhora no condicionamento físico, maior controle de peso e mais adesão a exames preventivos e vacinas, reforçando a ideia de que o seguro passa a ser um parceiro ativo de saúde e longevidade, não apenas um pagador de sinistros.

Wearables também na saúde ocupacional e na segurança do trabalho

Na segurança e saúde do trabalho, wearables com sensores e inteligência artificial já são usados para monitorar sinais vitais e condições ambientais em tempo real, prever situações de risco e acionar respostas rápidas. Isso ajuda a reduzir acidentes, adoecimentos ocupacionais e afastamentos, integrando saúde ocupacional, SST e seguros de vida/saúde corporativo em um

mesmo ecossistema de dados e prevenção.

Wearables: um novo ecossistema de cuidado contínuo

Na prática, a lógica do mercado de seguros deixa de ser apenas reembolsar consultas e exames e passa a ser a construção de um ecossistema permanente de cuidado. Plataformas combinam dados de wearables, apps, telemedicina, programas de bem-estar e suporte emocional para criar jornadas de saúde contínuas ao longo do tempo.

Para o setor de seguros, isso significa um novo modelo de relacionamento com o cliente, mais próximo, preditivo e baseado em dados. Para o segurado, significa ter proteção financeira e, ao mesmo tempo, uma rede ativa de apoio para viver mais e melhor, com mais informação, mais prevenção e mais benefícios no dia a dia

Wearables: perguntas frequentes

- **Como wearables ajudam a reduzir a sinistralidade no seguro saúde?**
  Wearables ajudam a reduzir sinistralidade ao incentivar mais passos, mais atividade física, melhor sono e controle de sinais vitais, o que reduz risco de doenças crônicas e, consequentemente, diminui a frequência e a gravidade de sinistros médicos.
- **Quais dados os wearables coletam para as seguradoras?**
  Os principais dados são passos, minutos ativos, calorias gastas, qualidade e duração do sono, frequência cardíaca em repouso e em esforço, além de variações associadas a estresse e fadiga, sempre mediante consentimento do usuário.
- **Que benefícios o cliente ganha ao usar apps e wearables ligados ao seguro?**
  O cliente pode ganhar descontos, cashback, vouchers em parceiros, programas de saúde mais personalizados, acesso a telemedicina, apoio emocional e mais ferramentas para cuidar da própria saúde antes que surjam problemas graves.

Saúde mental entra de vez na agenda dos seguros em 2025



Seguro de Saúde e Seguro de Pessoas não servem apenas “para quando algo grave acontece”. Eles oferecem apoio contínuo para o bem-estar emocional

Depressão, ansiedade, burnout e estresse crônico deixaram de ser temas restritos aos consultórios e passaram a impactar diretamente famílias, empresas e a produtividade econômica

Em resposta, a saúde mental tornou-se prioridade estratégica no setor de seguros, especialmente nos ramos de:

- planos de saúde
- Seguros de Vida
- Seguros Corporativos e benefícios empresariais

Em 2025, três tendências dominam os planos corporativos:

. personalização

. saúde mental

. serviços digitais de cuidado contínuo

A lógica muda: o foco deixa de ser apenas o reembolso de procedimentos e passa a ser o bem-estar integral do segurado.

Cenário global reforça urgência do tema

O avanço dos transtornos emocionais é confirmado por dados internacionais:

. Mais de 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno de saúde mental no mundo em 2025

. Mais de 80% dos países já oferecem algum tipo de apoio psicossocial e serviços digitais de saúde mental, contra apenas 39% em 2020

Esse salto reflete:

- crescimento da telessaúde
- uso de plataformas digitais de cuidado
- criação de programas estruturados de bem-estar emocional

Mudança regulatória acelera soluções no Brasil

Um dos principais gatilhos para a expansão desses serviços foi a atualização da NR-1 do Ministério do Trabalho e Emprego: desde 26 de maio de 2025, todas as empresas brasileiras são obrigadas a:

- incluir a avaliação de riscos psicossociais
- monitorar fatores como:
- estresse ocupacional
- assédio
- carga mental excessiva

A saúde mental passa a integrar formalmente a gestão de Segurança e Saúde no Trabalho (SST). Na prática, isso acelera a demanda por soluções de seguros, apoio psicológico e programas digitais de bem-estar nos contratos corporativos.

Como as seguradoras estão atuando na prática

Seguradoras e operadoras de saúde ampliaram significativamente seus programas de cuidado

emocional, com soluções como:

Hubs de bem-estar emocional com conteúdos educativos

Teleatendimento com psicólogos e psiquiatras

Sessões de terapia online incluídas nos planos

Programas de prevenção ao burnout

Trilhas de bem-estar (sono, alimentação, atividade física, gestão do estresse)

Plataformas digitais de acompanhamento emocional

Muitos desses serviços já estão:

- integrados aos aplicativos das seguradoras
- conectados a healthtechs e plataformas de saúde digital
- disponíveis tanto para pessoas físicas quanto para colaboradores de empresas

---

Wearables, apps e prevenção: a nova fronteira da saúde no seguro

Relatórios de saúde digital mostram que os dispositivos vestíveis (wearables) e aplicativos de bem-estar estão se consolidando como ferramentas centrais na estratégia das seguradoras.

Esses dispositivos permitem monitorar em tempo quase real:

- qualidade do sono
- nível de atividade física
- frequência cardíaca
- variações associadas ao estresse

Com esses dados, as seguradoras conseguem:

criar planos mais adequados ao perfil de risco

incentivar hábitos saudáveis com recompensas

reduzir custos ao apostar na prevenção

atuar antes que o problema evolua para afastamentos longos

A lógica deixa de ser apenas reembolsar consultas e passa a ser a construção de um ecossistema permanente de cuidado.

Impactos para empresas, colaboradores e mercado segurador

Para as empresas:

- redução do absenteísmo
- menor rotatividade
- melhora do clima organizacional
- mais aderência às exigências da NR-1

Para os colaboradores:

- acesso rápido e digital ao apoio psicológico
- menor estigma
- cuidado contínuo
- melhora da qualidade de vida

Para o setor de seguros:

- diferenciação competitiva
- redução de sinistralidade no médio prazo
- aumento do valor percebido da apólice
- expansão dos seguros de pessoas e benefícios corporativos

Fonte: CNseg, 02.12.2025