



26° Congresso de Stress da ISMA-BR
(International Stress Management Association)
28° Fórum Internacional de Qualidade
de Vida no Trabalho

18° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida na Segurança Pública
18° Encontro Nacional de Qualidade
de Vida no Serviço Público



Relato de experiência: implementação de plataforma digital para promoção do bem-estar e qualidade de vida no trabalho de servidores públicos federais

Samira Silva Santos Soares; Damon Bomfim Santana de Andrade; Raquel Figueiredo de Carvalho; Claudia Denise da Silveira Tøndolo; Vinicius Chaves Mendes
Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB)

Resumo:

Introdução: A promoção da saúde e do bem-estar no serviço público constitui um desafio crescente, diante do aumento de indicadores de estresse e adoecimento mental entre servidores e da necessidade de fortalecimento das ações de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT), especialmente em contextos de teletrabalho e modelos híbridos. Nesse cenário, questiona-se como ampliar o cuidado em saúde mental, incorporar a atividade física como recurso protetor e garantir intervenções acessíveis e capazes de promover engajamento. Este estudo tem como objetivo relatar a experiência de implantação de uma plataforma digital de bem-estar como estratégia institucional de promoção da saúde. **Método:** Trata-se de um relato de experiência, de natureza descritiva e abordagem qualitativa, estruturado a partir do método de sistematização de experiências. O estudo envolveu servidores públicos federais de uma instituição de ensino do sul da Bahia, com participação voluntária e sem definição prévia de amostra. A intervenção consistiu na implantação de uma plataforma digital com acesso gratuito a recursos voltados à saúde mental, atividade física, manejo do estresse, sono e hábitos saudáveis, acompanhada por estratégias de divulgação e engajamento. Os dados foram obtidos por meio do monitoramento de uso e relatos de satisfação. **Marco Conceitual:** fundamenta-se na promoção da saúde, na Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) e na saúde digital. A QVT é compreendida como um constructo multidimensional que envolve condições de trabalho, bem-estar e suporte organizacional, enquanto a saúde digital amplia o acesso a intervenções escaláveis, flexíveis e centradas no usuário, especialmente em contextos de trabalho flexibilizado. **Resultados:** a experiência evidenciou boa aceitação da intervenção, com aumento do engajamento em práticas de autocuidado, maior adesão à atividade física e percepção de apoio institucional. A flexibilidade de acesso mostrou-se um fator central para adesão. A análise da experiência evidencia que intervenções digitais podem ampliar o alcance das ações de promoção da saúde e fortalecer a cultura organizacional de cuidado, desde que articuladas às políticas institucionais de QVT. **Considerações finais:** conclui-se que a incorporação de tecnologias digitais no contexto da saúde do trabalhador representa uma estratégia inovadora, com potencial de sustentabilidade e replicabilidade no serviço público. Destaca-se a necessidade de integração dessas iniciativas às políticas institucionais, favorecendo a consolidação de ambientes de trabalho mais saudáveis e responsivos às transformações contemporâneas.

Bibliografias:

- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
- FERREIRA, Mário César. Qualidade de Vida no Trabalho: uma abordagem contemporânea. Brasília: Universidade de Brasília, 2021.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION. Mental health at work: policy brief. Geneva: WHO; ILO, 2022.
- HOLLIDAY, Oscar Jara. Para sistematizar experiências. Brasília: Ministério do Meio Ambiente, 2006