PROMOÇÃO DA SAÚDE NO AMBIENTE DE TRABALHO: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
Ligia Pohlmann Bravin Janicke

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

A promoção da saúde no ambiente de trabalho é uma estratégia relevante da saúde coletiva, voltada à prevenção de agravos e à melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores. Segundo a Organização Mundial da Saúde, ambientes saudáveis devem considerar aspectos físicos, emocionais e organizacionais. No Brasil, diversas ações têm sido implementadas em empresas e órgãos públicos, com foco em alimentação, atividade física, saúde mental e ergonomia. A população-alvo inclui trabalhadores administrativos, operacionais e da saúde, expostos a jornadas extensas, sedentarismo e estresse. Entre os principais agravos estão LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos/Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e transtornos mentais comuns. Diante disso, torna-se essencial identificar práticas eficazes e adaptáveis aos diversos contextos laborais. Este trabalho justifica-se pela importância de sistematizar essas estratégias, visando à promoção do bem-estar no ambiente profissional.

Objetivo

O objetivo deste estudo é analisar a literatura recente sobre promoção da saúde no ambiente de trabalho, identificando estratégias eficazes que contribuem para a prevenção de agravos, o bem-estar dos trabalhadores e a melhoria das condições organizacionais.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica. A busca foi realizada entre março e maio de 2025 nas bases SciELO, PubMed, BMC Public Health, Frontiers in Public Health e PLOS One, utilizando os descritores “Promoção da Saúde”, “Saúde Ocupacional” e “Ambiente de Trabalho”, conforme DeCS. Foram encontrados inicialmente 92 artigos, dos quais 15 atenderam aos critérios de inclusão. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2025, disponíveis em português, inglês e espanhol, que abordassem intervenções de promoção da saúde aplicadas em ambientes laborais. Foram excluídos estudos duplicados, de opinião e aqueles que não apresentaram resultados práticos. A análise foi qualitativa, com foco na descrição dos principais resultados, limitações e recomendações.

Resultados e Discussão

A revisão apontou que programas multicompetentes, envolvendo atividade física, educação alimentar, suporte

psicológico e melhorias ergonômicas, apresentam maior impacto positivo sobre a saúde e a produtividade dos trabalhadores. Intervenções voltadas a trabalhadores em regime de turno mostraram benefícios, especialmente quando adaptadas às suas necessidades específicas, como horários flexíveis para prática de atividade física e orientação nutricional. O uso de tecnologias digitais, como aplicativos de saúde e plataformas online, revelou-se eficaz para ampliar o alcance das ações e favorecer a adesão. Contudo, a diversidade de métodos utilizados nos estudos e as limitações nos processos de avaliação dificultam comparações e reduzem a força das evidências. Pesquisas reforçam que o engajamento da gestão e o apoio institucional são fatores decisivos para o sucesso das iniciativas, evidenciando que a promoção da saúde deve integrar dimensões individuais e organizacionais.

Conclusão

Conclui-se que a promoção da saúde no ambiente de trabalho é essencial para prevenir agravos e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. Estratégias eficazes exigem programas integrados que aliem mudanças individuais e organizacionais, além de apoio institucional contínuo. Recomenda-se ampliar pesquisas de maior rigor metodológico e incentivar políticas públicas voltadas à saúde ocupacional.

Referências

DOS REIS, Amanda Cristina; SILVA, Helena Duarte; PEREIRA, Lucas Andrade. The efficacy of interventions in the workplace promoting exercise and a healthy diet among shift workers. PLOS One, v. 20, n. 3, p. e0325071, 2025.

JAVANMARDI, Sara; KIANI, Fariba; MOHAMMADI, Arman. Effectiveness of workplace health promotion programs for industrial workers: a systematic review. BMC Public Health, v. 25, n. 21365, 2025.

PROPER, Karin I.; SINGH, Arti; VAN DEN HEUVEL, Sjors G. The effectiveness of workplace health promotion programs on physical and mental health outcomes: a systematic review. American Journal of Public Health, v. 109, n. 8, p. e1-e12, 2019.

SCHALLER, Andreas; EBERT, Diana; FREITAG, Stefanie. Physical activity interventions in workplace health promotion: a scoping review of reviews. Frontiers in Public Health, v. 12, n. 1353119, 2024.