

## PROGRAMA QUALIDADE DE VIDA DA REITORIA DO INSTITUTO FEDERAL DO CEARÁ APÓS IMPLANTAÇÃO DO TELETRABALHO

Renata Santiago Bezerra<sup>1</sup>  
Francisca Giovana de Souza Lima Queiroz<sup>2</sup>  
Rosa Domiciano Dias Vasconcelos<sup>3</sup>  
Dr. Sandro César Silveira Jucá<sup>4</sup>

### RESUMO

A promoção à saúde no ambiente de trabalho vem ganhando espaço nas instituições públicas, pois é um instrumento para a melhoria do ambiente organizacional, refletindo na redução de enfermidades e absenteísmo, segundo estudos na área que comprovam a relação entre qualidade de vida e trabalho. Assim, o Instituto Federal do Ceará (IFCE), desenvolve atividades de promoção à saúde, por meio do Programa Institucional Qualidade de Vida - PQV no IFCE. A partir de 2022, implantou-se no IFCE o regime de teletrabalho parcial, em que uma significativa parcela dos servidores passou a desempenhar parte de suas atividades laborais em casa. Nesse contexto, como inserir as atividades do PQV na rotina laboral? O presente trabalho reuniu um levantamento bibliográfico e documental, durante o período de janeiro de 2022 a junho de 2023, com enfoque quali-quantitativo. Verificou-se a necessidade de ajustar as ações de promoção à saúde realizadas no âmbito da Reitoria do IFCE, a fim de fortalecer as ações do PQV, contribuindo para a melhoria do ambiente organizacional independente das formas de trabalho, seja presencial, remota ou semipresencial.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida, Trabalho, Promoção à saúde, Saúde do trabalhador.

### INTRODUÇÃO

Entre tantos aspectos fundamentais na vida do ser humano, o trabalho tem um lugar de destaque, pois além de garantir sua sobrevivência, também permite que ele se perceba como um ser social, além de promover satisfação e realização pessoal. No cenário atual de pós-pandemia juntamente com o aumento do uso da tecnologia, está o teletrabalho, modalidade de trabalho desenvolvido de maneira remota e cujos aspectos são destacados por De Oliveira Mendes; Oliveira; Veiga (2020, p.12746): “Essa nova forma de trabalhar se apresenta, cada vez mais, abrangente, refletindo a realidade social, organizacional, condições tecnológicas, condições econômicas e os desafios próprios do trabalho delineados pela contemporaneidade”.

---

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Ceará, [santiagorenata@gmail.com](mailto:santiagorenata@gmail.com) ;

<sup>2</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Ceará, [giovana.queiroz04@aluno.ifce.edu.br](mailto:giovana.queiroz04@aluno.ifce.edu.br) ;

<sup>3</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Ceará, [professorarosadias@gmail.com](mailto:professorarosadias@gmail.com) ;

<sup>4</sup> Doutor em Engenharia Elétrica, docente do Instituto Federal do Ceará- PROFEPT, [sandrojuca@ifce.edu.br](mailto:sandrojuca@ifce.edu.br).

Nesse sentido, este estudo amplia a discussão abordando a promoção à saúde no ambiente de trabalho que vem ganhando espaço nas instituições públicas, por se tratar de um instrumento para a melhoria do ambiente organizacional. De acordo com Silva (2021), o conceito de Qualidade de Vida no Trabalho é amplo e geralmente associado à saúde física, mas na verdade engloba vários fatores que permeiam o cotidiano do ser humano.

Considerando o exposto acima, o trabalho justifica-se pela necessidade de fortalecer as ações do Programa Qualidade de Vida (PQV) do Instituto Federal do Ceará (IFCE), contribuindo para a melhoria do ambiente organizacional independente das formas de trabalho, seja presencial, remota ou semipresencial. Dito isso, o objetivo do trabalho é avaliar as ações de promoção à saúde, realizadas no âmbito da Reitoria do IFCE, após implantação do teletrabalho, em 30/08/2022. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e outra documental através das quais se fará o mapeamento das ações referentes ao PQV, durante o período de janeiro de 2022 a junho de 2023.

Com base nas pesquisas realizadas, que mostram a adesão ao teletrabalho parcial de 24% dos servidores da Reitoria, faz-se necessário ajustar as atividades do PQV, para proporcionar a oferta de ações cujos benefícios sejam estendidos aos servidores mesmo eles não estando no ambiente tradicional de trabalho. Concluiu-se a necessidade de buscar novas maneiras de promover ações voltadas à saúde do servidor, uma vez que o importante é que este seja alcançado independente da modalidade que esteja.

## **METODOLOGIA**

O percurso metodológico do presente estudo foi desenvolvido por meio da pesquisa bibliográfica como também, por meio da pesquisa documental.

A pesquisa bibliográfica, conforme De Sousa; De Oliveira; Alves (2021, p. 66) é assim definida:

Consiste em um conjunto de informações e dados contidos em documentos impressos, artigos, dissertações, livros publicados; e os textos e as informações são fontes para a base teórica da pesquisa e na investigação dos estudos dos textos que possam colaborar no desenvolvimento da pesquisa.

Nesse sentido, foram realizadas buscas em livros, em sites de bibliotecas e na plataforma Google Acadêmico, de documentos publicados relacionados à temática, utilizando os descritores “Qualidade de Vida no Trabalho” e “Teletrabalho”.

Posteriormente procedeu-se com a pesquisa documental, cuja característica, segundo Marconi; Lakatos (2017, p. 189) é “tomar como fonte de coleta de dados apenas documentos,

escritos ou não, que constituem o que se denomina de fontes primárias. Estas podem ter sido feitas no momento em que o fato ou fenômeno ocorre, ou depois”. A base documental utilizada no estudo em epígrafe é composta pelos relatórios das atividades de promoção à saúde realizadas na Reitoria do IFCE, antes e depois da implantação do teletrabalho; relatório do Programa de Gestão e Desempenho (PGD) do Sistema Unificado da Administração Pública (SUAP); legislações acerca do Programa de Gestão e Desempenho e do Programa Qualidade de Vida no IFCE.

A metodologia empregada descrita acima teve como escopo mapear as ações de promoção à saúde realizadas na Reitoria do IFCE, durante o período de janeiro de 2022 a junho de 2023, bem como fornecer um suporte teórico para auxiliar na construção deste estudo e assim atingir o objetivo proposto no mesmo.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O ato de agir sobre a natureza para transformá-la em função de suas necessidades é o que difere o ser humano dos demais animais. Estes, ao contrário, se adaptam à natureza. O ato de ajustar a natureza para atendimento de sua vontade é denominado trabalho, que é a essência do homem, produzida por ele mesmo, isto é, não é dada a ele de forma divina ou natural. O homem não nasce homem, ele forma-se homem, assim o que ele produz coincide consigo mesmo (SAVIANI, 2007).

Desse modo, o trabalho faz com que o homem ao transformar o meio natural em benefício próprio, também seja transformado (BOBSIN, 2022). Isso posto, é possível entender que o trabalho é um aspecto fundamental da vida do ser humano pois além de garantir sua sobrevivência, permite que ele se perceba como ser social.

Enfim, a prática do trabalho real envolve, invariavelmente, relações interpessoais, de modo que, para trabalhar, as pessoas necessitam comunicar-se, trocar saberes, interagir e, caso consigam mobilizar interesses comuns, são capazes de concretizar projetos maiores do que sozinhas. (BOBSIN, 2022, p. 28).

Ao longo dos anos o mundo do trabalho passou por alterações em seus modelos produtivos, demandando dos trabalhadores adaptações constantes frente às novas realidades, o que refletiu em suas relações sociais dentro e fora do ambiente organizacional. Para Carvalho (2013, apud Silva, 2021, p. 16) “estamos num constante processo de mudanças, desde o aparecimento do homem sobre a terra até esta era globalizada”.

As novas configurações trabalhistas também afetaram a administração pública uma vez que ela caracteriza-se como uma instituição de trabalho e não encontra-se descolada da

sociedade. Arnaud e Gomes (2016, apud Costa, 2021, p. 18) relatam que “as transformações advindas da reestruturação produtiva afetaram a saúde dos trabalhadores públicos evidenciando o aumento de doenças relacionadas ao trabalho.” Há uma relação intrínseca entre promoção da saúde e qualidade de vida do trabalhador e ambos dependem de interferências cuja finalidade seja a melhoria organizacional.

Para Silva (2021) a busca pela qualidade de vida também diz respeito à satisfação no trabalho, porém situações desafiadoras podem desencadear problemas de ordens física e emocional que interferem diretamente nos serviços ofertados à sociedade. A área de estudo que abrange essa temática é a qualidade de vida no trabalho.

As visões e definições de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) são abordadas também por Limongi-França (2016, p. 22) e segundo ela são multifacetadas, “com implicações éticas, políticas e de expectativas pessoais.” A autora afirma que em sua essência a QVT é um tema discutido a partir de um enfoque multidisciplinar e humanista. Ela acrescenta que para manter as pessoas saudáveis, existem três ações que podem ser desenvolvidas: recuperação, proteção e promoção da saúde:

As ações de recuperação da saúde são as desenvolvidas com pessoas já doentes, para recuperá-las tanto do ponto de vista físico como do psicológico e do social. As ações de proteção da saúde visam evitar a exposição dos indivíduos a agentes nocivos identificados - o emprego de equipamentos de proteção individual no trabalho e a vacinação são exemplos que se enquadram nesse grupo. As ações de promoção da saúde são, por sua vez, mais abrangentes e extrapolam a mera preocupação de evitar doenças, embora elas sejam, também, importantes componentes. Da mesma forma que a paz não pode ser entendida como ausência de guerra, ter saúde ou ser saudável não significa apenas não estar doente, mas também estar em estado de satisfação e plenitude (LIMONGI-FRANÇA, 2016, p. 37-38).

Alinhado à perspectiva da relevância de desenvolver ações de promoção à saúde do servidor, o Instituto Federal do Ceará (IFCE) sistematizou e formalizou em 2015, o Programa Qualidade de Vida (PQV) proposto como uma ação sistêmica a ser desenvolvida de forma transversal e descentralizada entre os 35 campi e a Reitoria, com abordagens multidisciplinar e multiprofissional (IFCE, 2016). O PQV encontra-se no Plano de Desenvolvimento Institucional (PDI) do IFCE como projeto estratégico cujo objetivo é “promover a saúde, o bem estar e a qualidade de vida do servidor no ambiente de trabalho.” (IFCE, 2018, p. 93). Além disso, segundo o Relatório de Gestão do IFCE referente ao exercício de 2022, a qualidade de vida no trabalho consta na lista dos 22 temas mais relevantes, identificados e avaliados do PDI. (IFCE, 2023)

Importante acrescentar que as ações de promoção à saúde desenvolvidas dentro do IFCE



atendem ao que determina a Política de Atenção à Saúde do Servidor (PASS), cuja principal finalidade é normatizar e promover práticas de gestão voltadas para a saúde e qualidade de vida do servidor pública federal (BRASIL, 2013). A PASS é executada através do Subsistema de Atenção à Saúde do Servidor Federal (SIASS), instituído através do Decreto nº 6833, de 29 de abril de 2009. O SIASS é composto por 3 eixos: Promoção à Saúde e Vigilância; Assistência à Saúde do servidor e da servidora; Perícia Médica. Vejamos o artigo 3º do referido Decreto:

Art. 3º Para os fins deste Decreto, considera-se: I - assistência à saúde: ações que visem a prevenção, a detecção precoce e o tratamento de doenças e, ainda, a reabilitação da saúde do servidor, compreendendo as diversas áreas de atuação relacionadas à atenção à saúde do servidor público civil federal; II - perícia oficial: ação médica ou odontológica com o objetivo de avaliar o estado de saúde do servidor para o exercício de suas atividades laborais; e III - promoção, prevenção e acompanhamento da saúde: ações com o objetivo de intervir no processo de adoecimento do servidor, tanto no aspecto individual quanto nas relações coletivas no ambiente de trabalho (BRASIL, 2009).

Em 11 de março de 2020 o surto de COVID-19 foi caracterizado como uma pandemia pela Organização Mundial de Saúde pois havia se disseminado mundialmente, trazendo mudanças significativas em todos os aspectos para a humanidade e desafios que exigiram adaptações ao novo cenário que se transformava rapidamente. O mundo do trabalho teve que se reconfigurar para continuar a atender demandas já existentes bem como às novas. Uma das maneiras encontradas foi a ampliação do trabalho remoto através do uso da tecnologia que fomentou esta modalidade laboral nas organizações. Importante ressaltar as diferenças entre as organizações já estruturadas para o teletrabalho e aquelas que se adaptaram de forma emergencial em virtude da pandemia, como por exemplo no caso das instituições de ensino (SILVA et al, 2022).

De Oliveira Mendes; Oliveira; Veiga (2021) afirmam que no século XXI, com o avanço tecnológico associado ao advento da internet no Brasil, o teletrabalho adentrou cada vez mais nas relações empregatícias e o empregado que possuísse um smartphone, um computador e uma boa internet em casa, seria capaz de realizar as mesmas atividades que realizaria no ambiente laboral. No âmbito da Administração Pública, eles complementam:

O desenvolvimento tecnológico, na forma do trabalho remoto veio com o objetivo de impulsionar e, ao mesmo tempo, criar ferramentas para o trabalhador desenvolver seu labor de maneira mais aprazível, criativa, inovadora, com o condão de modernização da administração pública, incrementando na sua produção o contexto contemporâneo do trabalho.”( DE OLIVEIRA MENDES; OLIVEIRA; VEIGA; 2020, p. 12750).

Contudo, Lizote (2021) chama a atenção para os desafios que o teletrabalho mesmo estruturado pode trazer, entre eles o fato de rotinas em que antes se desenvolviam relações de grupo, foram alteradas para ambientes de comunicação eletrônica, ocorrendo menor relação interpessoal e conseqüentemente mais isolamento, o que pode levar a um bem estar negativo.

Mesmo que existam características positivas e negativas no teletrabalho, essa modalidade deve ser pensada e implantada com cautela para uma melhor adequação do trabalhador e da organização também. Foi seguindo esses preceitos que o presidente do Conselho Superior do IFCE aprovou, através da Resolução nº 53, de 30/08/2022 o Programa de Gestão e Desempenho da instituição. A referida resolução regulamentou a modalidade de teletrabalho implantada no IFCE, em regime de execução parcial ou integral e traz em seu artigo 2º, a preocupação com a qualidade de vida do servidor:

Art. 2o São objetivos do Programa de Gestão e Desempenho (PGD) do IFCE: (...) VII - proporcionar mais qualidade de vida aos agentes públicos, principalmente por meio da otimização do tempo com mobilidade, escolha do ambiente de trabalho, flexibilidade de horários, redução de custos com transporte, entre outros; (IFCE, 2022).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante o ano de 2022, de acordo com os relatórios da Coordenadoria de Apoio à Saúde do Servidor (CASS), foram realizadas as seguintes atividades de promoção à saúde do servidor:

Tabela 1- Atividades do PQV em 2022

2022
<b>MARÇO</b>
Palestra sobre direitos da mulher; Palestra sobre a análise da coloração pessoal (colorimetria)
<b>JUNHO</b>
Palestra sobre a saúde íntima e sexual da mulher
<b>SETEMBRO</b>
Palestra sobre técnicas de respiração; Oficinas práticas para aplicação de exercícios posturais; Palestra sobre a atuação do Centro de Valorização da Vida; Projeto Cores e Causas: envio mensal por email, de sugestões de obras literárias e cinematográficas, baseadas no calendário do Ministério da Saúde, relacionadas à saúde, para a reflexão de temáticas importantes a respeito da vida; Rodas de acolhimento ao luto: amparo, reflexão e busca no sentido da dor vivenciada.

<b>OUTUBRO</b>
Bate-papo sobre a importância da conscientização e da prevenção ao câncer de mama; Semana do Servidor Público (ações promovidas em parceria com o Departamento de Educação Física): ginástica laboral, exercícios funcionais, ioga, tênis de mesa e oficina de cuidados com a saúde ( aferição de pressão arterial, exame de glicemia e teste de bioimpedância).
<b>NOVEMBRO</b>
Bate-papo sobre a importância da conscientização e da prevenção ao câncer de próstata; Projeto Doses de Saúde Mental: encontros de pequenos grupos onde são promovidas estratégias de cuidado no eixo da saúde mental, a fim de trabalhar a espiritualidade na gestão.
<b>DEZEMBRO</b>
Podcast voltado para o Dezembro Vermelho, que aborda o enfrentamento do HIV/AIDS.

Fonte: próprio autor.

No ano de 2023, durante o período de janeiro a junho, conforme os mesmos relatórios da referida coordenadoria:

Tabela 2 - Atividades do PQV em 2023

<b>2023</b>
<b>MARÇO</b>
Palestra sobre o Março Lilás, abordando a prevenção ao colo do útero.
<b>ABRIL</b>
Palestra sobre a importância da saúde bucal.
<b>MAIO</b>
Workshop Ergonomia no Teletrabalho: oficinas de educação postural para alertar aos servidores sobre as posturas corretas no ambiente de trabalho.

Fonte: próprio autor.

Outro levantamento relevante para este estudo diz respeito à quantidade de servidores da Reitoria do IFCE que aderiram ao teletrabalho por meio de adesão ao Programa de Gestão de Desempenho. A partir dos relatórios mensais do Sistema Unificado da Administração Pública (SUAP), em consulta no dia 07/10/2023, considerando o universo de 255 servidores ativos permanentes, obtiveram-se os seguintes registros:

Tabela 3- Quantidade de servidores que aderiram ao teletrabalho.

MESES	2022	2023
JANEIRO	-	45
FEVEREIRO	-	59
MARÇO	-	83
ABRIL	-	93
MAIO	-	100
JUNHO	-	118
JULHO	-	-
AGOSTO	-	-
SETEMBRO	07	-
OUTUBRO	07	-
NOVEMBRO	21	-
DEZEMBRO	36	-

Fonte: próprio autor.

Diante do exposto acima, percebe-se que a maioria das ações de promoção à saúde desenvolvidas no âmbito da Reitoria do IFCE é na modalidade presencial, contudo, quando possível, são transmitidas pelos canais oficiais da instituição, alcançando não somente o público presente nos eventos. Além disso, as temáticas abordadas transcendem o ambiente laboral, isto é, envolvem a saúde física e mental do servidor dentro e fora da Reitoria.

Mesmo com a implantação do teletrabalho, a partir de setembro de 2022, os servidores, a maior parte em regime parcial, conforme relatório do SUAP, podem usufruir das ações de promoção à saúde, pois procurou-se realizar as atividades em dias com maior quantidade de servidores trabalhando presencialmente. As transmissões das ações passaram a ser solicitadas em todas as ocasiões, considerando a disponibilidade da equipe da comunicação social, bem como os tipos de atividades. Também buscou-se desenvolver conteúdos relacionados à temática de qualidade de vida a fim de serem divulgados para os servidores via email e redes sociais da instituição.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo objetivou analisar as ações de promoção à saúde realizadas no âmbito da Reitoria do IFCE após a implantação do teletrabalho e a partir das pesquisas realizadas conclui-se que as atividades do Programa Qualidade de Vida, foram repensadas para que, sempre que possível, passassem a alcançar os servidores independente de sua modalidade de trabalho contribuindo para a melhoria do ambiente organizacional. Acredita-se que este estudo poderá contribuir para o fortalecimento da promoção à saúde do indivíduo e da coletividade, fomentando novas estratégias de ações do programa no IFCE, além de possibilitar estudos futuros sobre a temática identificando potencialidades e fragilidades.

## REFERÊNCIAS

BOBSIN, Milene. **Gestão Pública e trabalho técnico-administrativo em educação: um estudo sobre o Instituto Federal de Santa Catarina**. Dissertação de Mestrado. Instituto Federal de Santa Catarina. 2022. Disponível em : [https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.xhtml?popup=true&id\\_trabalho=11865143](https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.xhtml?popup=true&id_trabalho=11865143) . Acesso em: 01 ago.2023.

BRASIL. **Decreto 6.833, de 29 de abril de 2009**: Institui o Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor Público Federal - SIASS e o Comitê Gestor de Atenção à Saúde do Servidor. Diário Oficial da União, 29 de abril de 2009.

\_\_\_\_\_. **Portaria Normativa 03, de 25 de março de 2013**: Institui as diretrizes gerais de promoção da saúde do servidor público federal, que visam orientar os órgãos e entidades do Sistema de Pessoal Civil da Administração Federal - SIPEC. Diário Oficial da União, 25 de março de 2013.

COSTA, Allan José Silva da. **Projeto de qualidade de vida no trabalho remoto de uma instituição federal de ensino**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Disponível em : <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/45661>. Acesso em: 14 set. 2023.

DE OLIVEIRA MENDES, Ricardo Augusto; OLIVEIRA, Lucio Carlos Dias; VEIGA, Anne Gabriela Bastos. **A viabilidade do teletrabalho na administração pública brasileira**. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 3, p. 12745-12759, 2020. Disponível em : <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/7725> . Acesso em: 31 ago. 2023.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos**. *Cadernos da FUCAMP*, v. 20, n. 43, 2021. Disponível em : <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336> . Acesso em: 04 out. 2023.

IFCE. **Programa Institucional Qualidade de Vida**. Fortaleza, 2016. Disponível em : <https://ifce.edu.br/proen/defe/programa-qualidade-de-vida/programa-qualidade-de-vida-1.pdf/view> . Acesso em 30 ago. 2023.

\_\_\_\_\_. **Programa de Desenvolvimento Institucional**, 2018. Disponível em: <https://ifce.edu.br/instituto/documentos-institucionais/plano-de-desenvolvimento-institucional/pdi-2019-23-versao-final.pdf/view> . Acesso em: 01 ago. 2023.

\_\_\_\_\_. **Resolução 53, de 30 de agosto de 2022**. Dispõe sobre a Normativa de Implementação do Programa de Gestão no IFCE. Disponível em : <https://ifce.edu.br/progep/arquivos/resolucao-consup-ifce-n-53-2022-pgd-4060849.pdf/view> . Acesso em: 01 ago. 2023.

\_\_\_\_\_. **Relatório de Gestão**, 2023. Disponível em: <https://ifce.edu.br/instituto/documentos-institucionais/processo-de-contas/processo-de-contas-exercicio-2022.pdf/view> . Acesso em: 01 ago. 2023.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de Vida no Trabalho - QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. 2.ed. São Paulo. Atlas, 2016.

LIZOTE, Suzete Antonieta et al. **Tempos de pandemia: bem-estar subjetivo e autonomia em home office**. *Revista Gestão Organizacional*, v. 14, n. 1, p. 248-268, 2021. Disponível em : <https://pegasus.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/rgo/article/view/5735> . Acesso em: 31 ago. 2023.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 8.ed. São Paulo. Atlas, 2017.

SAVIANI, Dermeval. **Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos**. *Revista brasileira de educação*, v. 12, n. 34, p. 152-165, 2007. Disponível em : [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1413-24782007000100012&script=sci\\_abstract](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1413-24782007000100012&script=sci_abstract) . Acesso em 12 set. 2023.

SILVA, Silvana Moreira. **Espaços laborais e qualidade de vida no trabalho remoto dos técnicos administrativos educacionais: uma pesquisa exploratória no Instituto Federal do Paraná - Campus Curitiba**. Dissertação de Mestrado. Instituto Federal do Paraná. 2021. Disponível em : [https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id\\_trabalho=11514221](https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?popup=true&id_trabalho=11514221) . Acesso em 03 ago.2023.

SILVA, D. C., Teston, S. F., Zawadzki, P., Lizote, S. A., & Oro, I. M. **Autonomia, multitarefas e bem-estar: Percepções no teletrabalho**. *Contextus: Revista Contemporânea de Economia e Gestão*, Fortaleza, v. 20, n. 12, p. 151-167, jan/dez 2022. Disponível em: <https://pergamum.ufc.br/pergamum/biblioteca/index.php> . Acesso em 30 ago.2023.