

# VIII Jornadas Técnicas de Segurança no Trabalho

9 | 10 de Maio  
CAE Sever do Vouga



## Envelhecimento saudável no local de trabalho



*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# Envelhecimento e Velhice

- Envelhecimento:
  - Processo inerente a toda a existência humana.
- Velhice:
  - Como um momento específico do tempo existencial, caracterizada por mudanças biológicas, psicológicas e sociais específicas, associadas à passagem do tempo.



*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*



# Trabalho

Deve representar um desafio mental com o qual o trabalhador lida e supera adequadamente

Interesse e desenvolvimento contribuindo para a elevação da sua auto-estima, não devendo ser fatigante nem cansativo.

Locke (1976)

“Quem trabalha com gosto não se cansa”



*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# Trabalho

- O trabalho é uma das poucas oportunidades para a construção e o reforço da identidade.
- E a identidade constitui a base da saúde mental.



*Campanha 2016/17:*

*Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# A divisão de Género – o que motiva os trabalhadores



Equilíbrio na vida pessoal

Respeito

Intuição

Ouvir os outros

Empatia



Sucesso

Novas iniciativas

Prazos

Saber a verdade

Atingir objectivos



# Envelhecimento activo na Europa



## Envelhecimento ativo na Europa



Um em cada oito trabalhadores (12%) está a par das políticas e programas que incentivam a manutenção dos trabalhadores mais velhos na vida ativa até à idade da reforma e mesmo para além dela.



Entre os que desconhecem essas políticas e programas, 61% apóiam a sua introdução.



7% 19%

O conhecimento destas políticas aumenta em função da dimensão do local de trabalho, de 7% nas pequenas empresas (1 a 10 trabalhadores) até 19% nas grandes empresas (mais de 250 trabalhadores).



Fonte: Escadagem de opinião pan-europeia sobre segurança e saúde no trabalho, Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 21 de março de 2014. Disponível em: <https://osha.europa.eu/en/act/safety-facts-on-figures>



Campanha 2016/17:  
*Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# Grupos etários

- A percentagem de trabalhadores mais velhos na União Europeia aumentará nas próximas décadas:
  - Grupo etário dos 55-64 anos de idade - 16,2%.
- Todos os outros grupos etários evidenciam uma tendência decrescente:
  - Grupo etário dos 40-54 anos de idade - 5,4%.
  - Grupo etário dos 25-39 anos de idade - 14,9%.

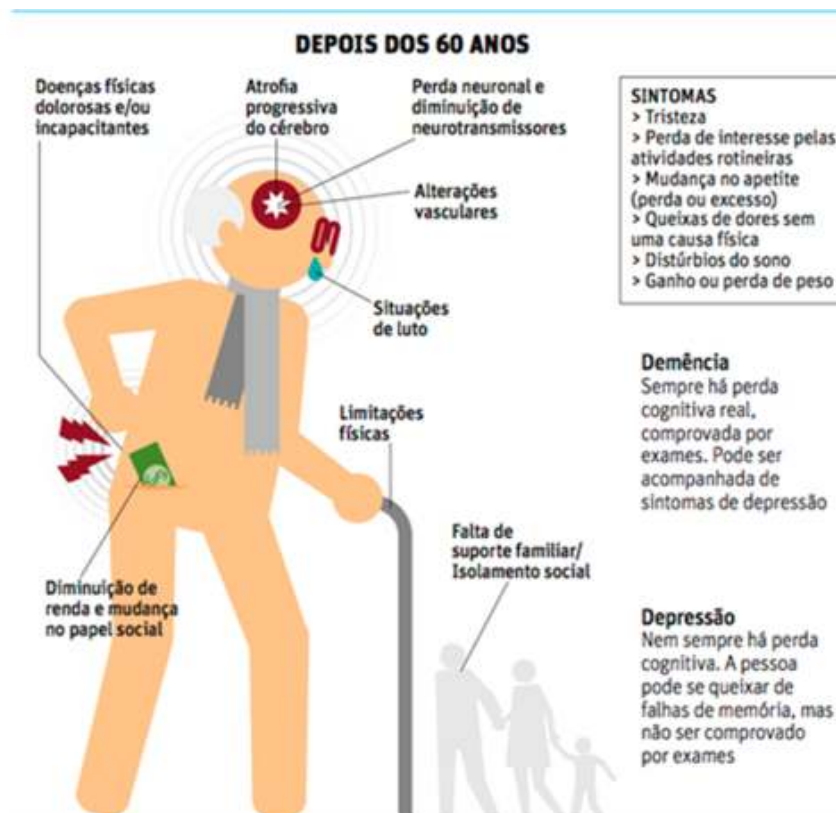


*"Os jovens andam aos grupos, os adultos aos pares e os idosos simplesmente andam sozinhos"*



*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# Depois dos 60 anos...



Campanha 2016/17:  
*Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*



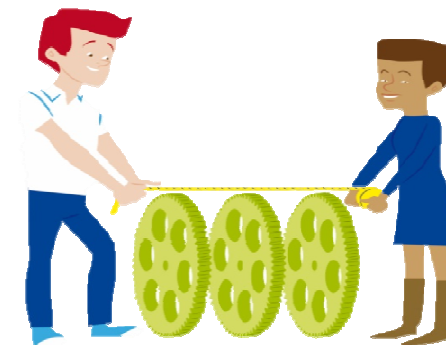
# Adultos mais velhos...

- Os problemas de saúde de longo prazo e as doenças crónicas aumentam com a idade.
- Cerca de 30% dos homens e das mulheres no grupo etário dos 50-64 anos necessitam urgentemente de adaptações no local de trabalho.
- Os principais problemas de saúde:
  - Perturbações músculo-esqueléticas e perturbações do foro mental.
  - Actualmente, a depressão constitui um dos motivos mais comuns para a incapacidade de trabalho e a reforma antecipada.



# Gestão da idade no local de trabalho

- Melhor consciencialização sobre o envelhecimento.
- Atitudes justas em relação ao envelhecimento.
- GI como função e dever fundamentais dos gestores e supervisores.
- Integração da GI na política de recursos humanos.
- Promoção da capacidade de trabalho e da produtividade.
- Aprendizagem ao longo da vida.
- Formas de trabalho compatíveis com a idade.
- Transição segura e digna para a reforma.



Campanha 2016/17:  
*Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# Desafios aos Serviços de Saúde Ocupacional...

- Gestão da idade no local de trabalho.
- Gestão de descanso – trabalho por turnos.
- Os “novos problemas” familiares.
- O pluri-emprego – gestão do sono.
- Escalas de avaliação de ansiedade e depressão:
  - Hamilton.
  - Beck.
  - MADRS – Montgomery and Asberg.
  - Escala de ansiedade social de Leary.



*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*



# Gestão absentismo



- Severidade:
  - Nº de horas/dias perdidos.
- Frequência:
  - Nº de episódios.
- Períodos de duração:
  - Nº de dias consecutivos de calendário que um trabalhador justifica como ausente.
- Concentração:
  - Muitas ausências ocasionais ou pequenas ausências frequentes.
- Padrões de absentismo:
  - Um dia particular de semana.
  - Um ou dois departamentos específicos e/ou ausências curtas de um ou dois dias de cada vez, ao longo do ano.

*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*

# Promoção da saúde no local de trabalho

- Implementação de programas de:
  - Ginástica laboral.
  - Educação física, orientada por professores, em horário pós-laboral.
  - Ioga, Reiki, Muay thai.
- Acções de sensibilização na semana da saúde:
  - A saúde tem 5 sentidos – visão, tato, audição, paladar, olfato.
  - Educação alimentar.
  - Higiene do sono.
  - Patologia músculo-esquelética do membro superior.
- Criação de folhetos informativos:
  - Ruído.
  - Diabetes, Hipertensão arterial.



*Campanha 2016/17:  
Locais de trabalho saudáveis para todas as idades*