



Envelhecimento da População Ativa: Implicações e gestão da Segurança e Saúde no Trabalho



Contextualização

Em 2030, prevê-se que os trabalhadores com idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos constituam 30 % ou mais da população ativa em muitos países europeus. A idade de reforma está a aumentar em muitos Estados-Membros, sendo provável que muitos trabalhadores enfrentem vidas profissionais mais longas.

Tendo em conta que o número de trabalhadores mais velhos é cada vez maior entre a população ativa, o que significa que as pessoas têm uma vida profissional ativa mais prolongada, a gestão da Segurança e Saúde no Trabalho (SST) no domínio do envelhecimento da população ativa passou a ser, na atualidade, uma prioridade. Importa encetar esforços para garantir condições seguras e saudáveis ao longo de toda a vida profissional.

Para que os trabalhadores possam trabalhar e manter a sua capacidade para o trabalho e a sua saúde física e mental até à reforma, há que avaliar adequadamente os desafios do envelhecimento da população ativa no que respeita à SST e, mais concretamente, promover o desenvolvimento de medidas para melhorar a saúde no trabalho.

É certo que o aumento da idade de reforma tem duas implicações centrais para a prevenção dos riscos ocupacionais. Em primeiro lugar, muitas doenças de origem ocupacional, bem como os efeitos do trabalho desenvolvem-se ao longo do tempo, resultado de uma exposição cumulativa aos riscos e às exigências do trabalho.

O aumento do número de anos de trabalho, aumentando a probabilidade de os trabalhadores desenvolverem doenças ocupacionais e de terem a sua capacidade física afetada pela exigência do trabalho.

Em segundo lugar, há que ter em conta que o envelhecimento da população trabalhadora, combinado com o aumento da idade oficial da reforma para mais de 65 anos, significa que é provável que mais trabalhadores venham a desenvolver problemas crónicos de saúde, enquanto permanecem no trabalho, tendo em conta que estes aumentam com a idade.

Assim, podemos apontar como **grandes desafios inerentes ao envelhecimento da população ativa que são colocados na gestão da SST, os seguintes:**

A prevenção da incapacidade, a reabilitação e o regresso ao trabalho têm uma importância acrescida;

Os trabalhadores e trabalhadoras idosos podem ser mais vulneráveis a determinados riscos de Segurança e Saúde no Trabalho;

Aumento do número de trabalhadores e trabalhadoras com problemas de saúde crónicos e necessidades especiais;

Vidas profissionais mais longas podem implicar uma exposição mais prolongada aos riscos profissionais;

A elevada taxa de problemas de saúde profissionais em determinados setores e funções que envolvem um grande esforço físico e/ou mental, trabalho manual ou horários de trabalho atípicos deve ser tida em conta.

Decorrentes destes desafios e, de acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (UE-OSHA) importa o entendimento e a análise das seguintes questões fundamentais:

- 1) **Que alterações ocorrem nas pessoas à medida que envelhecem e quais as implicações dessas alterações no trabalho?**
- 2) **Quais as mudanças relacionadas com a idade e com o trabalho ao nível da SST?**
- 3) **Que medidas de SST podem promover o trabalho sustentável ao longo da vida ativa?**

É sobre estes aspetos fundamentais em matéria de SST que nos iremos debruçar nesta brochura temática.

No contexto do envelhecimento da população ativa, é cada vez mais importante que os **trabalhadores e empregadores colaborem na promoção do trabalho sustentável para todos.**

É necessário garantir condições de trabalho justas, seguras e saudáveis desde o início até ao fim da vida profissional para que os trabalhadores envelheçam de forma saudável e cheguem à reforma com saúde.

O conteúdo que, neste documento, é reportado decorre de um projeto desenvolvido pela UE-OSHA, denominado: "**O envelhecimento da população ativa: Implicações a nível da Segurança e Saúde no Trabalho – Uma revisão bibliográfica**", sendo aqui reportadas as principais conclusões deste estudo.

1 – Mudanças relacionadas com a idade e o impacto do trabalho

No que se refere às mudanças relacionadas com a idade e o impacto do trabalho conclui-se que:

- ➔ Embora o envelhecimento seja acompanhado por alterações fisiológicas, a idade não é, por si só, o determinante mais importante da saúde e do desempenho no trabalho;
- ➔ O envelhecimento não é necessariamente acompanhado pela doença, sendo que os fatores relativos ao estilo de vida têm também uma influência importante na manutenção da saúde;
- ➔ Com a idade, verificam-se alterações no sistema fisiológico, incluindo reduções da força muscular, da estatura, da destreza e da mobilidade, alterações estas que necessariamente variam muito entre os indivíduos;
- ➔ A força e a resistência físicas variam muito consoante os indivíduos, sendo que os trabalhadores mais velhos podem ser mais fortes do que seus colegas mais jovens;

➔ Ponto assente, é que as estratégias e as competências dos trabalhadores mais velhos, que são adquiridas com a experiência profissional, podem compensar as perdas de capacidade funcional relacionada com o trabalho;

➔ Embora algumas habilidades cognitivas diminuam com a idade, como a memória e o tempo de reação, existem evidências de que o desempenho no trabalho não seja afetado, pois os indivíduos mais velhos podem, geralmente, compensar qualquer declínio com a experiência, com a capacidade de terem um melhor julgamento e um conhecimento específico do trabalho.

O fortalecimento de outras características mentais, como a capacidade de raciocinar e a motivação para aprender, também podem ajudar os trabalhadores mais velhos a compensar quaisquer alterações e manter o adequado desempenho no trabalho;

➔ Os trabalhadores mais velhos são mais propensos a sofrer de problemas de saúde crónicos, como distúrbios cardiovasculares e doenças musculares. No entanto, muitas doenças crónicas são controláveis e não afetam necessariamente o desempenho;

➔ A saúde dos trabalhadores mais velhos pode ser influenciada pela exposição a riscos profissionais ao longo da vida ativa, podendo verificar-se um longo período de latência antes da manifestação dos efeitos;

A extensão da exposição a riscos ao longo da vida profissional é um fator externo que pode influenciar a saúde dos trabalhadores mais velhos. Por exemplo, a saúde pode ser afetada pela exposição a longo prazo a substâncias químicas ou ao trabalho físico. Pode haver um longo período de latência antes que os efeitos da exposição sejam vistos, como é o caso da exposição ao amianto;

➔ Na generalidade, os trabalhadores mais velhos são fundamentais para as organizações, pois são detentores de mais experiência, mais conhecimentos e competências, sendo frequentemente mais fiáveis e empenhados.

Além disso, as taxas de rotatividade e de absentismo (a curto prazo) são geralmente mais baixas entre os trabalhadores mais velhos do que nos mais jovens.

2 - Mudanças relacionadas com a idade e com o trabalho ao nível da SST

Quanto às implicações das mudanças relacionadas com a idade e o trabalho ao nível da SST, as conclusões principais foram as seguintes:

→ As estratégias de SST devem conferir especial atenção à exposição cumulativa dos trabalhadores aos riscos físicos e químicos. A exposição a longo prazo a trabalhos exigentes aumenta o impacto das perdas de capacidade para o trabalho relacionadas com a idade;

→ As alterações fisiológicas podem conduzir à deterioração das capacidades físicas. Isso não afeta necessariamente o desempenho do trabalho, mas pode resultar numa tolerância reduzida de certos aspetos do trabalho físico. Os trabalhadores mais velhos que desempenham funções fisicamente exigentes podem ser mais propensos a desenvolver lesões músculo-esqueléticas (LME) ou estados de fadiga crónica.

No entanto, a probabilidade de lesões está mais relacionada com a capacidade para o trabalho do que com a idade. Por conseguinte, deve priorizar-se a capacidade física do trabalhador, mais do que a idade, para

determinar a sua capacidade para a execução de um trabalho específico e o risco associado de LME;

➔ As taxas de acidentes de trabalho associadas a mais de três dias de ausência são mais baixas entre os trabalhadores mais velhos do que entre os mais jovens.

No entanto, os trabalhadores mais velhos correm mais risco de sofrer um acidente grave ou fatal. Embora menos propensos a sofrer um acidente, os trabalhadores mais velhos demoram mais para se recuperar de qualquer lesão sofrida;

➔ As causas do stresse relacionado com o trabalho em trabalhadores mais velhos são diferentes das que afetam os trabalhadores mais jovens, situação que deve ser tomada em consideração.

Geralmente, as evidências sugerem que a incidência de stresse, ansiedade e depressão no trabalho aumenta com a idade e depois diminui após os 55 anos. As causas do stresse relacionado com o trabalho em trabalhadores mais velhos são diferentes das causas apontadas nos trabalhadores mais jovens.

Por exemplo, é mais provável que os trabalhadores mais velhos experimentem stresse devido à responsabilidade que têm pelo trabalho de outras pessoas e pela carga de trabalho, em vez de se afetarem com as condições do ambiente físico de trabalho.

➔ Há evidências de que alguns trabalhadores mais velhos, mas não todos, têm dificuldades com o trabalho por turnos e podem precisar de apoio adicional ou a opção de trabalho não em turnos.

A idade está associada a alterações nos padrões de sono e a uma tolerância reduzida a alterações de rotina, como as que geralmente estão associadas ao trabalho por turnos;

➔ Muitas mudanças e problemas de saúde relacionados com a idade, como os problemas de audição ou de visão, ou as doenças crónicas, podem

geralmente ser resolvidos apenas com simples ajudas ou ajustamentos no trabalho;

→ As medidas que tornam o trabalho menos exigente para os trabalhadores mais velhos são suscetíveis de beneficiar todos os trabalhadores.

Por exemplo, medidas para impedir o desenvolvimento de LME como resultado do trabalho repetitivo e das posturas estáticas e inadequadas beneficiariam os trabalhadores de todas as idades.

Melhor prevenção de riscos para todos os trabalhadores

O trabalho sustentável, no que respeita à SST, consiste em dois elementos principais:

- 1-Garantir que o trabalho não prejudica a saúde física ou mental dos trabalhadores ao longo da vida ativa;
- 2-Adotar medidas adicionais, se e quando necessário, para proteger grupos ou indivíduos particularmente vulneráveis.

A primeira prioridade da SST, em termos de trabalho sustentável, é garantir que as condições de trabalho não afetam negativamente a saúde ou a capacidade de trabalho dos trabalhadores.

Assim, há que garantir que o trabalho contribui positivamente para a manutenção da capacidade física dos trabalhadores e da sua saúde mental ao longo de toda a sua vida profissional.

3 - Medidas de SST para um trabalho sustentável

No que diz respeito ao reforço das estratégias de prevenção de riscos para todos os trabalhadores, em particular, dos trabalhadores mais velhos, podemos apontar as seguintes medidas principais:

➔ **Abordagem abrangente da gestão da idade**

Uma abordagem abrangente da gestão da idade deve de incluir a SST, a promoção da saúde e a adoção de medidas em matéria de recursos humanos;

➔ **Avaliação de riscos “sensível à idade”**

A avaliação de riscos deve ser “sensível” à idade, devendo ter em conta as diferenças entre os trabalhadores em termos de capacidade de trabalho e de saúde.

Os trabalhadores idosos devem, pois, merecer uma atenção acrescida nas situações que possam ser consideradas de maior risco, tais como nas situações de trabalho por turnos, nas atividades que envolvam um maior esforço físico, nos ambientes de trabalho com temperaturas muito baixas ou muito altas;

➔ **Ajustamentos ergonómicos ou adaptações do local de trabalho/equipamento**

➔ A ergonomia tem um papel importante a desempenhar na redução das exigências de trabalho para todos os trabalhadores e na definição e

implementação de ajustes específicos para grupos de trabalhadores ou indivíduos;

Promoção da saúde adaptadas à idade e género

As intervenções de promoção da saúde no local de trabalho devem ser apropriadas à idade e ao género e devem de incluir todas as faixas etárias.

Manutenção de conhecimentos e competências atualizados com métodos de formação adaptados a diferentes faixas etárias

A permanente atualização de conhecimentos e capacidades dos trabalhadores mais velhos permite que estes continuem a ser um ativo fundamental nas organizações, permitindo que estes desenvolvam um papel crucial na formação e na orientação dos trabalhadores mais jovens e menos experientes;

Implementação de regimes flexíveis para os trabalhadores mais velhos

São especialmente importantes os regimes flexíveis e adequados de trabalho para os trabalhadores mais velhos, que possam ter problemas de saúde e que lhes permitam continuar a desenvolver o seu trabalho;

Reabilitação e políticas de regresso ao trabalho

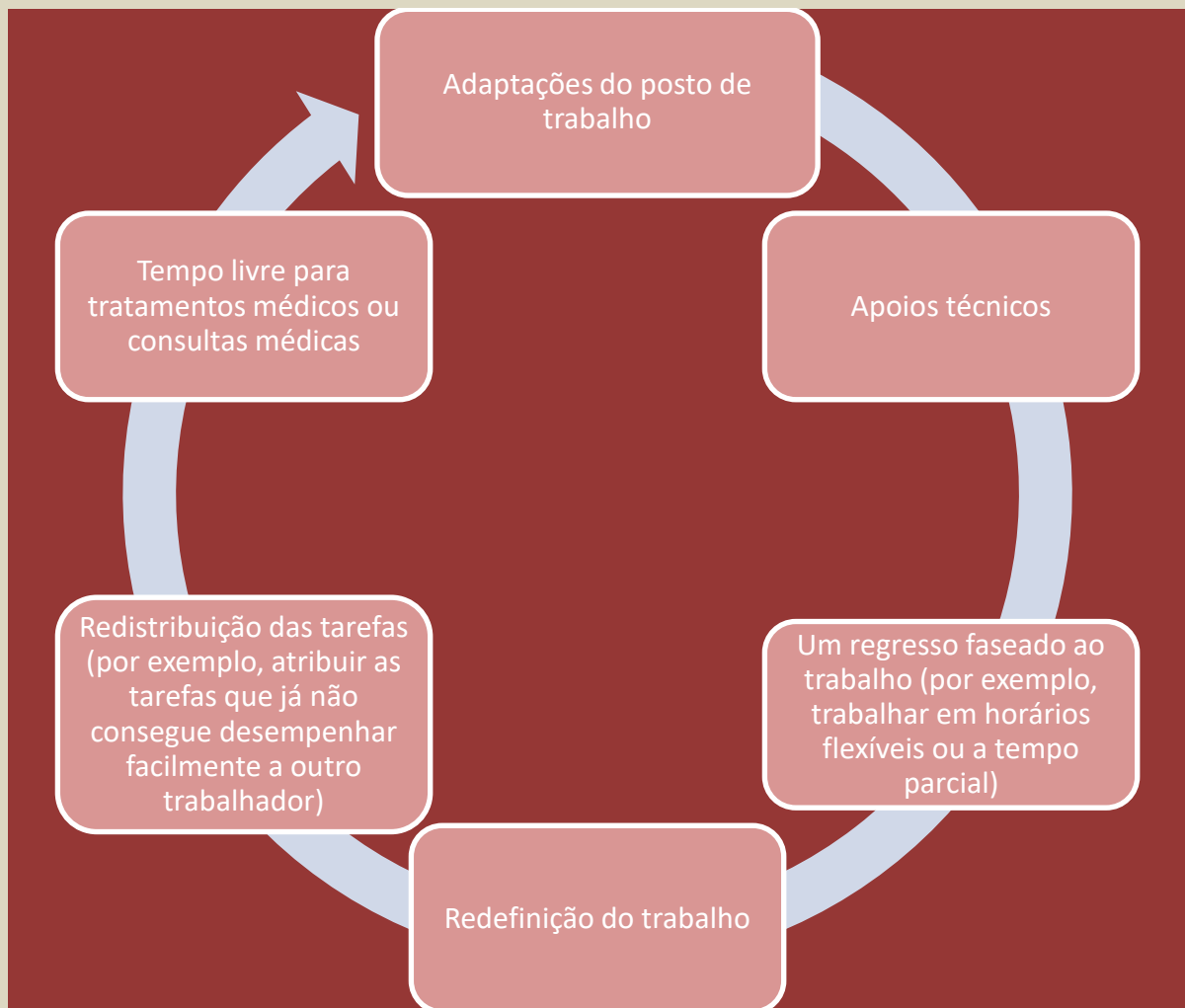
A reabilitação e as políticas de regresso ao trabalho após uma licença por doença também são cada vez mais importantes no contexto do envelhecimento da população ativa.

A implementação de políticas de regresso ao trabalho eficazes desempenhará um papel importante na manutenção da sustentabilidade dos locais de trabalho.

No entanto, nem sempre é possível assumir as mesmas tarefas ou as mesmas responsabilidades durante o período de recuperação. Neste caso, a entidade empregadora poderá ter de fazer alterações necessárias no local de trabalho

ou nas condições de trabalho de modo a permitir que o individuo continue a trabalhar.

Estes ajustamentos podem consistir em:



Fonte: O envelhecimento da população ativa: Implicações a nível da Segurança e Saúde no Trabalho – Uma revisão bibliográfica (UE-OSHA)

Uma publicação do:

