



## O envelhecimento da população ativa: implicações a nível da segurança e saúde no trabalho — Uma revisão bibliográfica

Esta revisão abrange as principais questões relacionadas com a segurança e saúde no trabalho (SST) e com o trabalho sustentável no contexto do envelhecimento da população ativa na UE.

### O envelhecimento da população ativa: implicações a nível da SST

Devido às alterações demográficas e à evolução socioeconómica, a força de trabalho na UE está a envelhecer. Nos últimos anos, tem sido desenvolvido um esforço com vista a aumentar a taxa de emprego do escalão etário dos 55 aos 64 anos, e a idade de reforma em muitos Estados-Membros é agora superior a 65 anos, o que tem implicações importantes a nível da SST e do trabalho sustentável. 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 prestar atenção à criação de boas condições de trabalho, um equilíbrio adequado entre vida privada e vida profissional, segurança no emprego e oportunidades de aprendizagem ao longo da vida<sup>1</sup>. Assim, é vital entendermos e avaliarmos os desafios do envelhecimento da população ativa no que respeita à SST.

Para os enfrentar, a presente revisão analisou as mudanças ocorridas entre os indivíduos ativos em envelhecimento e os prováveis impactos do trabalho ao longo da vida na saúde e capacidades; as implicações ao nível da SST e do trabalho sustentável; e as medidas de SST necessárias para mitigar os efeitos adversos em matéria de segurança e saúde e promover o trabalho sustentável ao longo da vida.

O conceito de «capacidade para o trabalho» utilizado no relatório avalia os recursos do indivíduo face às exigências do trabalho que realiza. São numerosos os determinantes que subjazem à saúde e à capacidade para o trabalho e que são influenciados por toda uma série de fatores, interagindo dentro e fora do local de trabalho. Por exemplo, as condições de trabalho são influenciadas pela cultura do local de trabalho, bem como pela política e pelos serviços de SST nacionais, entre outros fatores.

### Mudanças relacionadas com a idade e o impacto do trabalho

No que se refere às mudanças relacionadas com a idade e ao impacto do trabalho as **conclusões principais** foram as seguintes:

- Embora o envelhecimento seja acompanhado por alterações fisiológicas, **a idade não é, por si só, o determinante mais importante da saúde e do desempenho**. O envelhecimento não é inevitavelmente acompanhado pela enfermidade ou pela doença; os fatores relativos ao estilo de vida têm também uma influência importante na saúde.
- A força e a resistência físicas variam muito consoante os indivíduos: os trabalhadores mais velhos podem ser mais fortes do que seus colegas mais jovens. As estratégias e as competências dos trabalhadores mais velhos, ganhas com a experiência, podem frequentemente **compensar** as perdas de capacidade funcional relacionada com o trabalho.
- Algumas competências cognitivas diminuem com a idade. No entanto, os trabalhadores mais velhos demonstram muitas vezes mais sensatez, mais conhecimento específico do trabalho, mais capacidade de raciocínio e mais motivação para aprender do que seus colegas mais jovens. Além disso, em geral alguns elementos fundamentais do desempenho cognitivo só diminuem acentuadamente depois dos 70 anos.

- Os trabalhadores mais velhos são mais propensos a sofrer de problemas de saúde crónicos; contudo, muitas doenças crónicas são controláveis e não afetam necessariamente o desempenho no trabalho.
- A saúde dos trabalhadores mais velhos pode ser influenciada pela exposição de longo prazo aos riscos ao longo da vida ativa, podendo verificar-se um longo período de latência antes da manifestação dos efeitos.

Na generalidade, **os trabalhadores mais velhos são um trunfo para as organizações**: muitas vezes, têm mais experiência, conhecimentos e competências do que os trabalhadores mais jovens; são frequentemente mais fiáveis e empenhados; e a sua taxa de rotatividade e de absentismo (a curto prazo) é muitas vezes inferior.

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

- As estratégias de SST devem prestar especial atenção à **exposição cumulativa** dos trabalhadores aos riscos físicos e químicos, que afetam a sustentabilidade do trabalho. A exposição a longo prazo a trabalhos exigentes aumenta o impacto das perdas de capacidade para o trabalho relacionadas com a idade.
- Os trabalhadores mais velhos que desempenham funções fisicamente exigentes podem ser mais propensos a desenvolver lesões musculoesqueléticas (LME) ou 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 atentar-se na capacidade física do trabalhador, mais do que na idade, para determinar a sua capacidade para a execução de um trabalho específico e o risco associado de LME**. Pode ser necessário um apoio adicional, nomeadamente ajustamentos no trabalho.
- Algumas mudanças relacionadas com a idade podem resultar, em **determinadas circunstâncias**, num aumento do risco.
- **O fator dominante que contribui para o risco de lesão é a profissão, e não idade**.
- As causas do **stress relacionado com o trabalho** em trabalhadores mais velhos são diferentes das que afetam os trabalhadores mais jovens, situação que deve ser tomada em consideração.
- Uma boa saúde física e mental depende mais de se **continuar a trabalhar em boas condições de trabalho** do que de se parar de trabalhar.
- Embora não esteja comprovado que os trabalhadores mais velhos sejam mais propensos a dificuldades em **trabalhar por turnos**, aqueles que as revelam precisam de um apoio adicional ou da possibilidade de optar por um trabalho sem turnos.
- A **experiência** dos trabalhadores mais velhos pode permitir que superem os desafios relacionados com a idade e aumentem a sua eficiência no trabalho.
- 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**.

<sup>1</sup> Eurofound (2012), Employment trends and policies for older workers in the recession (Tendências do emprego e políticas visando os trabalhadores mais velhos em tempo de recessão).

## Apoio ao trabalho sustentável

Para melhorar as condições de trabalho para todos e mitigar os efeitos adversos à segurança e saúde, é importante utilizar uma abordagem integrada, e os conceitos de «trabalho sustentável» e «abordagem ao longo da vida» são muito úteis nesta matéria. A presente revisão debate vários modelos de trabalho sustentável, demonstrando a sua natureza multifacetada. Estes modelos revelam os fatores complexos e interativos que podem influenciar a capacidade para o trabalho dos indivíduos e a sustentabilidade do trabalho. A retenção dos trabalhadores mais velhos no mercado de trabalho é também influenciada por fatores inter-relacionados, como a motivação e as oportunidades de aprendizagem, bem como por fatores sociopolíticos e institucionais mais amplos, como a distribuição dos rendimentos e os regimes fiscais e de pensões.

Segundo o Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho, uma percentagem significativa da população ativa afirma estar exposta a condições de trabalho difíceis, que podem conduzir a um abandono precoce do trabalho<sup>2</sup>.

Relativamente à SST, o trabalho sustentável inclui dois elementos principais, ambos abrangidos pelo quadro jurídico europeu em matéria de SST:

1. **Medidas genéricas** que controlam riscos para todos os trabalhadores, com vista a garantir que o trabalho não provoque danos à saúde física ou mental ao longo da vida.
2. **Medidas específicas** destinadas a proteger os grupos ou indivíduos mais vulneráveis, se necessário tomando medidas adicionais.

## Medidas de SST para um trabalho sustentável

As **principais medidas** identificadas neste relatório, no que diz respeito ao reforço das estratégias de prevenção de riscos para todos os trabalhadores, em particular, dos trabalhadores mais velhos, são descritas a seguir:

- uma abordagem abrangente da gestão da idade deve incluir a SST, a promoção da saúde e medidas em matéria de recursos humanos;
- podem ser usadas avaliações de risco que incluam a SST e a gestão da idade para identificar medidas de prevenção de riscos para toda a população ativa e para grupos ou indivíduos específicos;
- frequentemente, ajustamentos ergonómicos muito simples ou adaptações do local de trabalho/equipamento podem reduzir as exigências para todos os trabalhadores, podendo ser introduzidos ajustamentos ergonómicos específicos para grupos específicos de trabalhadores ou indivíduos;
- as intervenções de promoção da saúde no trabalho devem ser adequadas à idade e ao género;
- são especialmente importantes regimes flexíveis e adequados de trabalho para os trabalhadores mais velhos, que possam ter problemas de saúde ou responsabilidades na qualidade de cuidadores. A política social é também importante neste aspeto;
- devem ser mantidos conhecimentos e competências atualizados, sendo os métodos de formação adaptados às diferentes faixas etárias;
- a promoção de «escolas saudáveis» e a educação sobre o risco nas escolas faz igualmente parte de uma abordagem ao longo da vida, e a prevenção de lesões e problemas de saúde em trabalhadores mais jovens é essencial para garantir um trabalho sustentável;
- a reabilitação deve ser orientada para a permanência no trabalho, e as intervenções interdisciplinares precoces são cruciais;
- as questões tanto de género como de idade devem ser tidas em conta no local de trabalho;
- uma abordagem específica por setor ou por tipo de trabalho tem em consideração contextos específicos; são numerosas as medidas destinadas a reduzir o volume de trabalho em setores específicos que beneficiariam todos os trabalhadores do setor.

## Apoio aos sistemas de SST com vista à promoção do trabalho sustentável

São necessários sistemas de SST eficazes e adequados à promoção do trabalho sustentável, incluindo medidas jurídicas e ligadas à aplicação da lei; serviços dedicados a empresas e organizações, como, por exemplo, serviços de saúde ocupacional; incentivos; sensibilização e campanhas; conhecimento e soluções; redes para o intercâmbio de boas práticas; e cooperação entre empregadores e trabalhadores. Através da integração da diversidade na sua estratégia e práticas, a inspeção do trabalho pode ser dotada das ferramentas e dos conhecimentos adequados para o desenvolvimento das suas atividades junto de uma mão-de-obra diversificada

Os atuais obstáculos ao trabalho sustentável foram também discutidos nesta revisão; por exemplo, os trabalhadores em pequenas empresas e os trabalhadores temporários possuem frequentemente um acesso limitado a serviços de saúde ocupacional, de acompanhamento do estado de saúde e de reabilitação. Há que abordar este aspeto, uma vez que o acesso aos referidos recursos é crucial para a promoção do bem-estar físico e mental dos trabalhadores, prolongando assim a vida ativa.

## A importância de uma abordagem política integrada

Devido à complexa interação entre influências dentro e fora do local de trabalho, é essencial uma abordagem política integrada que considere todas essas influências a fim de apoiar os trabalhadores ao longo de toda a sua vida profissional, assim como nos casos em que a saída precoce do mercado de trabalho é inevitável. É, nomeadamente, necessária cooperação entre os serviços de SST, emprego, educação, saúde pública e segurança social.

## Lacunas na investigação

Uma gestão melhorada da SST com vista a reduzir os riscos e facilitar o trabalho para todos os trabalhadores, especialmente para os trabalhadores mais velhos, poderia ter um impacto significativo a nível da sustentabilidade do trabalho. Embora já tenham sido identificadas mudanças relacionadas com a idade e respetivos impactos no trabalho, bem como formas de mitigar esses impactos, é ainda necessário desenvolver muito trabalho no que respeita à eficácia das intervenções em matéria de SST e às formas de garantir que o trabalho seja sustentável para todos, em particular, no que respeita ao trabalho exigente. É fundamental prosseguir a investigação nestas áreas, bem como sobre as consequências do prolongamento da vida ativa, a fim de assegurar que os trabalhadores permaneçam saudáveis até à reforma.

## Informações adicionais

O relatório está disponível em inglês no sítio *web* da EU-OSHA, em: <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/safer-and-healthier-work-any-age-ageing-workforce-implications/view>

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2017

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2017

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte.

<sup>2</sup> Eurofound (2015), Primeiras conclusões: Sexto Inquérito Europeu sobre as Condições de Trabalho.

