

Willians Cassiano Longen
Gizelli Zilli Dagostin
Daniela Vitorassi Longen

Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador
v. 3

PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO FUNCIONAL DE TRABALHADORES



Willians Cassiano Longen
Gizelli Zilli Dagostin
Daniela Vitorassi Longen

PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO FUNCIONAL DE TRABALHADORES

Coleção Estratégias de Atenção
à Saúde do Trabalhador
Volume 3

Editora CRV
Curitiba – Brasil
2022

Copyright © da Editora CRV Ltda.
Editor-chefe: Railson Moura
Diagramação e Capa: Designers da Editora CRV
Imagem de Capa: Freepik
Revisão: Os Autores

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
CATALOGAÇÃO NA FONTE
Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

P944

Prevenção do Envelhecimento Funcional de Trabalhadores / Willians Cassiano Longen, Gizelli Zilli Dagostin, Daniela Vitorassi Longen – Curitiba : CRV, 2022.
22 p. (Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador, v. 3)

Bibliografia.

ISBN Coleção Digital 978-65-251-3363-8

ISBN Coleção Físico 978-65-251-3362-1

ISBN Volume Digital 978-65-251-3370-6

ISBN Volume Físico 978-65-251-3370-6

DOI 10.24824/978652513370.6

1. Saúde Coletiva 2. Saúde do Trabalhador 3. Envelhecimento funcional
4. Funcionalidade – incapacidade I. Dagostin, Gizelli II. Longen, Daniela Vitorassi
III. Título IV. Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador, v. 3

2022

CDD 362.1
CDU 616-57

Índice para catálogo sistemático
1. Envelhecimento funcional – 362.1

ESTA OBRA TAMBÉM SE ENCONTRA DISPONÍVEL EM FORMATO DIGITAL.
CONHEÇA E BAIXE NOSSO APLICATIVO!



2022

Foi feito o depósito legal conf. Lei 10.994 de 14/12/2004
Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Editora CRV
Todos os direitos desta edição reservados pela: Editora CRV
Tel.: (41) 3039-6418 – E-mail: sac@editoracrv.com.br
Conheça os nossos lançamentos: www.editoracrv.com.br

Conselho Editorial: Comitê Científico:

- Aldira Guimarães Duarte Domínguez (UNB)
Andréia da Silva Quintanilha
Sousa (UNIR/UFRN)
Anselmo Alencar Colares (UFOPA)
Antônio Pereira Gaio Júnior (UFRRJ)
Carlos Alberto Vilar Estêvão (UMINHO - PT)
Carlos Federico Dominguez Avila (Unieuro)
Carmen Tereza Velanga (UNIR)
Celso Conti (UFSCar)
Cesar Gerónimo Tello (Univer .Nacional
Três de Febrero - Argentina)
Eduardo Fernandes Barbosa (UFMG)
Elione Maria Nogueira Diogenes (UFAL)
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)
Élsio José Corá (UFFS)
Fernando Antônio Gonçalves Alcoforado (IPB)
Francisco Carlos Duarte (PUC-PR)
Gloria Fariñas León (Universidad
de La Havana - Cuba)
Guillermo Arias Beatón (Universidad
de La Havana - Cuba)
Helmuth Krüger (UCP)
Jailson Alves dos Santos (UFRJ)
João Adalberto Campato Junior (UNESP)
Josania Portela (UFPI)
Leonel Severo Rocha (UNISINOS)
Lídia de Oliveira Xavier (UNIEURO)
Lourdes Helena da Silva (UFV)
Marcelo Paixão (UFRJ) e UTexas - US)
Maria Cristina dos Santos Bezerra (UFSCar)
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Paulo Romualdo Hernandez (UNIFAL-MG)
Renato Francisco dos Santos Paula (UFG)
Rodrigo Pratte-Santos (UFES)
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Simone Rodrigues Pinto (UNB)
Solange Helena Ximenes-Rocha (UFOPA)
Sydione Santos (UEPG)
Tadeu Oliver Gonçalves (UFPA)
Tania Suely Azevedo Brasileiro (UFOPA)
- Altair Alberto Fávero (UPF)
Ana Chrystina Venancio Mignot (UERJ)
Andréia N. Militão (UEMS)
Anna Augusta Sampaio de Oliveira (UNESP)
Barbara Coelho Neves (UFBA)
Cesar Gerónimo Tello (Universidad
Nacional de Três de Febrero - Argentina)
Diosnel Centurion (Univ Americ.
de Asunción - Py)
Eliane Rose Maio (UEM)
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)
Fauston Negreiros (UFPI)
Francisco Ari de Andrade (UFC)
Gláucia Maria dos Santos Jorge (UFOP)
Helder Buenos Aires de Carvalho (UFPI)
Ilma Passos A. Veiga (UNICEUB)
Inês Bragança (UERJ)
José de Ribamar Sousa Pereira (UCB)
Jussara Fraga Portugal (UNEB)
Kilwangy Kya Kapitango-a-Samba (Unemat)
Lourdes Helena da Silva (UFV)
Lucia Marisy Souza Ribeiro
de Oliveira (UNIVASF)
Marcos Vinicius Francisco (UNOESTE)
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)
Maria Eurácia Barreto de Andrade (UFRB)
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)
Mohammed Elhajji (UFRJ)
Mônica Pereira dos Santos (UFRJ)
Najela Tavares Ujii (UTFPR)
Nilson José Machado (USP)
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)
Sílvia Regina Canan (URI)
Sonia Maria Ferreira Koehler (UNISAL)
Suzana dos Santos Gomes (UFMG)
Vânia Alves Martins Chaigar (FURG)
Vera Lucia Gaspar (UDESC)

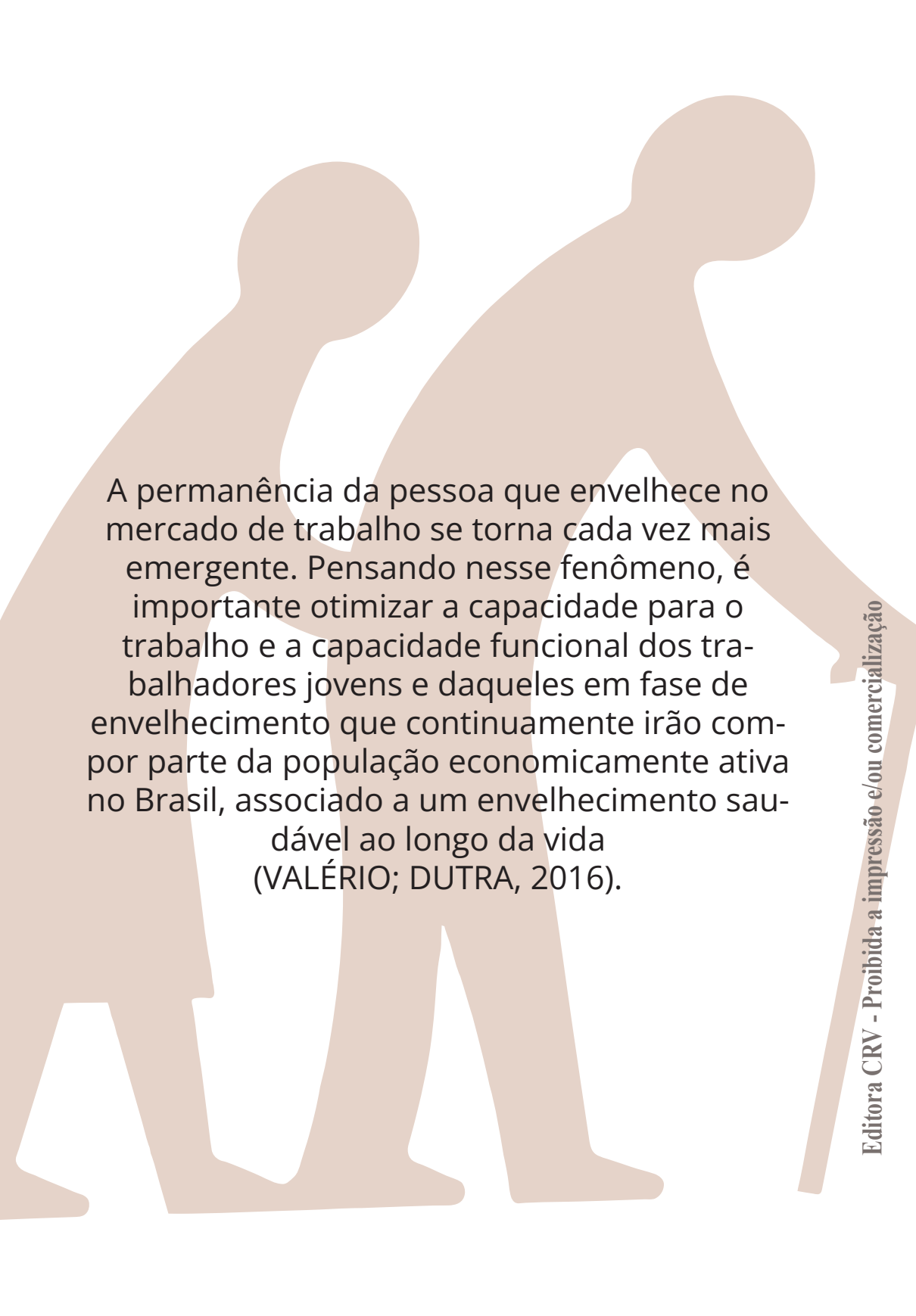
Este livro passou por avaliação e aprovação às cegas de dois ou mais pareceristas *ad hoc*.

ENVELHECIMENTO

O envelhecimento populacional no Brasil tem aumentado de forma expressiva, sendo caracterizado por um processo de mudanças psicofisiológicas, afetando a capacidade de adaptação às exigências das atividades de vida diária e de trabalho.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização



The background of the page features two stylized, light-brown silhouettes of elderly individuals. The figure on the left is shown in profile, leaning forward. The figure on the right is also in profile, leaning forward and holding a cane in its right hand. The text is overlaid on the central part of these silhouettes.

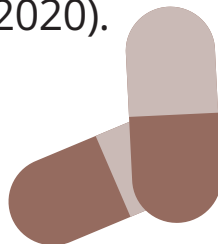
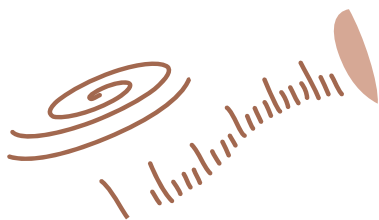
A permanência da pessoa que envelhece no mercado de trabalho se torna cada vez mais emergente. Pensando nesse fenômeno, é importante otimizar a capacidade para o trabalho e a capacidade funcional dos trabalhadores jovens e daqueles em fase de envelhecimento que continuamente irão compor parte da população economicamente ativa no Brasil, associado a um envelhecimento saudável ao longo da vida
(VALÉRIO; DUTRA, 2016).

O conceito de capacidade funcional do trabalho é definido por quão bem está, ou estará, um trabalhador presentemente ou em um futuro próximo, e quão capaz ele pode executar seu trabalho em função das exigências, de seu estado de saúde e capacidades físicas e mentais
(LINHARES *et al.*, 2019).

Quando se fala de “trabalhador em envelhecimento” consideram-se os trabalhadores com idade igual ou superior a 45 anos. A explicação é que a partir dessa idade, as perdas de algumas capacidades funcionais tendem a acentuar caso diversas medidas preventivas não forem adotadas (CAMARANO, 2016).

ENVELHECIMENTO FUNCIONAL

É um processo heterogêneo e dinâmico, influenciado por características biológicas, psicológicas, hábitos de vida, características socioeconômicas e ambientais (NEGRINI, E. L. D., 2020).

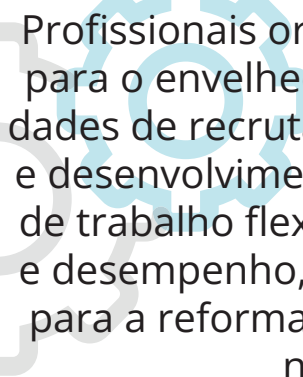


FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO FUNCIONAL DE TRABALHADORES

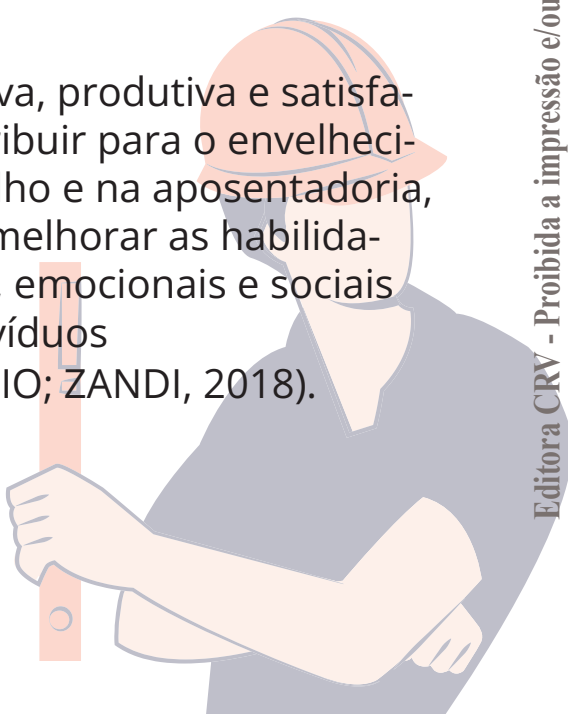
Programas de treinamento específicos baseados em tarefas, educação nutricional, apoio ocupacional, adaptação ao trabalho, planos de aposentadoria e intervenções sociais têm o efeito mais significativo na promoção da longevidade no trabalho. Estas intervenções não devem ser focadas somente em trabalhadores acima de uma certa idade, mas sim ser um processo contínuo ao longo da vida profissional, para que trabalhadores mais jovens envelheçam com saúde (FLOWER *et al.*, 2019).



FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO FUNCIONAL DE TRABALHADORES



Profissionais organizacionais podem contribuir para o envelhecimento ativo por meio de atividades de recrutamento e retenção, treinamento e desenvolvimento, gestão de carreira, arranjos de trabalho flexíveis, design de trabalho, saúde e desempenho, gerindo ativamente a transição para a reforma e combatendo os estereótipos negativos de idade (OZIMEK; DEANTONIO; ZANDI, 2018).



Uma vida profissional ativa, produtiva e satisfatória também pode contribuir para o envelhecimento ativo fora do trabalho e na aposentadoria, por ajudar a manter e melhorar as habilidades motoras, cognitivas, emocionais e sociais dos indivíduos (OZIMEK; DEANTONIO; ZANDI, 2018).

FATORES QUE CONTRIBUEM PARA A PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO FUNCIONAL DE TRABALHADORES



SAÚDE MENTAL

**ERGONOMIA NO AMBIENTE
DE TRABALHO**



SAÚDE MENTAL



1

ESTILO DE VIDA

Para envelhecer bem no trabalho são necessárias, além das condições de trabalho adequadas, boas condições de saúde e alimentação, prática regular de exercícios físicos e sono adequado (ABE *et al.*, 2020; LINHARES *et al.*, 2019).

Estudos recentes mostram que um declínio progressivo na capacidade de trabalho físico pode ser causado pela diminuição das capacidades aeróbica e muscular, justificando ainda mais o exercício físico ser um grande aliado para a prevenção do envelhecimento e evitar a diminuição da capacidade funcional (FLOWER *et al.*, 2019).



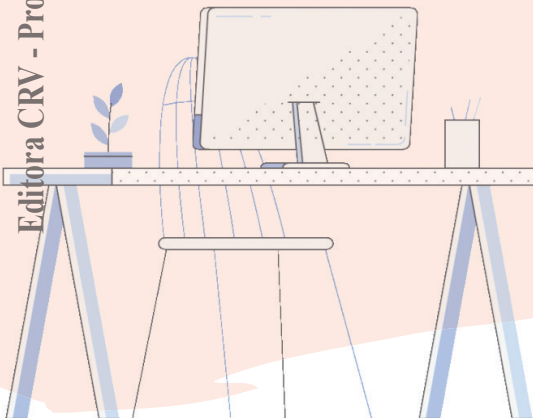
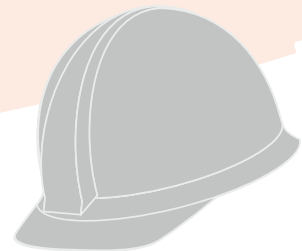
2

ERGONOMIA E AMBIENTE DE TRABALHO

O ambiente de trabalho deve ser elaborado para as necessidades do trabalhador, visando otimizar as ocorrências de disfunções e distúrbios musculoesquelético relacionados ao trabalho.

O ambiente de trabalho deve ser modificado conforme as necessidades do trabalhador, e não, o trabalhador se adequar ao ambiente de trabalho.

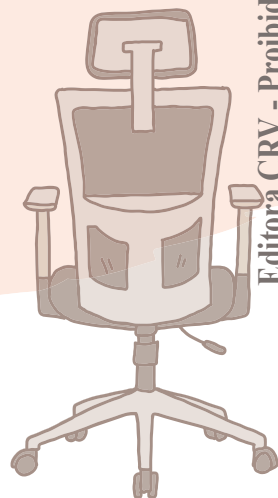
Importante a
utilização de EPI-s!



2

ERGONOMIA E AMBIENTE DE TRABALHO

Lembrar sempre de se atentar ao ambiente de trabalho e seus equipamentos. Em muitos casos, o problema também pode estar na altura da mesa, na posição do teclado do computador, na falta de apoio para os pés e em outras questões do local de trabalho. Desconfortável e com dores pelo corpo, o colaborador não conseguirá manter sua produtividade e manter seu bem-estar.



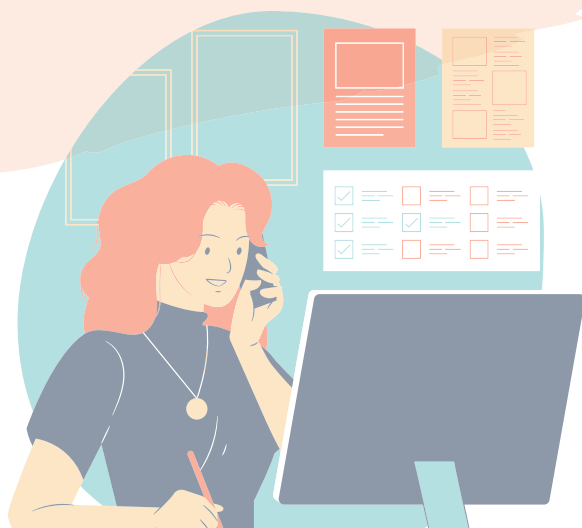
A capacidade funcional no trabalho é influenciada pelo ambiente de trabalho, saúde do trabalhador e aspectos da vida social no próprio ambiente de trabalho. As organizações adequadas dos setores de trabalho podem influenciar de maneira positiva. ambiente desorganizados estão propensos a causarem estresses, distrações e conseqüentemente aumento do cansaço físico e psicológico.



3

ERGONOMIA E AMBIENTE DE TRABALHO

O bem-estar no trabalho é um conjunto de estratégias e ações adotadas para criar um ambiente de trabalho harmônico ao colaborador. Assim, é possível motivar os funcionários e engajá-los com suas tarefas diárias, além de garantir saúde e segurança no ambiente laboral. É preciso que os colaboradores se sintam reconhecidos pela empresa e consigam visualizar oportunidades efetivas de crescimento e novos desafios para que mantenham seu interesse pelo trabalho.



REFERÊNCIAS

ABE *et al.* Envelhecimento e trabalho na perspectiva dos trabalhadores. **Revista Labor**, [s. l.], v. 2, n. 24, p. 570-581, 28 dez. 2020.

CAMARANO, A. A. **Fundação Getúlio Vargas: empregabilidade do trabalhador mais velho e reforma da previdência**. São Paulo: Moderna, 2016. 10 p.

FLOWER, D. J.C. *et al.* Considerations for physical employment standards in the aging workforce. *Work*, [s. l.], v. 63, n. 4, p. 509-519, 17 ago. 2019. IOS Press. DOI: 10.3233/wor-192962.

LINHARES, J. E. *et al.* Capacidade para o trabalho e envelhecimento funcional: análise sistêmica da literatura utilizando o proknow-c (knowledge development process - constructivist). **Ciência & Saúde Coletiva**, [s. l.], v. 24, n. 1, p. 53-66, jan. 2019. FapUNIFESP (SciELO). DOI: 10.1590/1413-81232018241.00112017.

NEGRINI, E. L. D. **Envelhecimento e Funcionalidade: uma análise de trajetórias**. 2020. Tese (Doutorado em Epidemiologia) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2020. DOI: 10.11606/T.6.2020.tde-25082020-113348.

OZIMEK, A.; DEANTONIO, D.; ZANDI, M. Aging and the Productivity Puzzle. **Moody's Analytics**, v. 1, n. 1, p. 1-23, set. 2018.

VALÉRIO, R. B. C.; DUTRA, F. C. M. S. e. Envelhecimento Funcional e Capacidade para o Trabalho entre Trabalhadores Atendidos pela Atenção Básica. **Ciencia & Trabajo**, [s. l.], v. 18, n. 57, p. 190-195, dez. 2016. SciELO Agencia Nacional de Investigacion y Desarrollo (ANID). DOI: 10.4067/s0718- 24492016000300190.

Este material foi produzido Pelo Núcleo de Promoção e Atenção clínica à Saúde do Trabalhador NUPAC-ST e pelo Núcleo de Estudos e Pesquisas em Saúde do Trabalhador NEPST

Manual de prevenção sobre o envelhecimento funcional dos Trabalhadores

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização



Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

SOBRE O LIVRO

Tiragem sem comercialização

Formato: 16 x 23 cm

Mancha: 12,3 x 19,3 cm

Tipologia: Open Sans 16 | 18 | 25

Papel: Couché 90 g (miolo)

Royal Supremo 250 g em brilho (capa)