

A SAÚDE OCUPACIONAL AO SERVIÇO DOS TRABALHADORES SÊNIORES



PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS PARA TRABALHADORES SÊNIORES



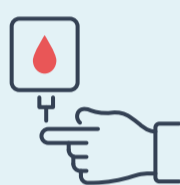
LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS

Posturas inadequadas ou esforços repetitivos são uma ameaça severa



DIMINUIÇÃO DA CAPACIDADE SENSORIAL

Problemas de visão, audição e reflexos tendem a verificar-se mais regularmente



DOENÇAS CRÔNICAS

Potencial agravamento de condições como diabetes ou hipertensão



STRESS E FADIGA

Sobrecarga e descanso inadequado podem conduzir ao burnout e ao isolamento



ADAPTAÇÃO À MUDANÇA

Novos processos e ferramentas tecnológicas podem ser desafiantes e gerar ansiedade

O PAPEL INDISPENSÁVEL DAS ESTRATÉGIAS DE SAÚDE OCUPACIONAL



AVALIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO REGULAR

Consultas de medicina do trabalho adaptadas ao perfil e às necessidades de cada trabalhador



ADAPTAÇÃO ERGONÓMICA DOS ESPAÇOS

Assegurar a total adequação do espaço e do equipamento laboral a cada pessoa



PROMOÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Incentivar a atividade física, uma dieta equilibrada e os períodos de repouso indicados

FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO CONTÍNUA

Garantir a aprendizagem ao longo da vida e a contínua atualização de competências



ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Disponibilizar programas de apoio emocional, de promoção do autocuidado e de gestão do stress

