Prevenção pode evitar afastamento de idosos do trabalho

O dia 1º de outubro foi convencionado como **Dia Nacional do Idoso e Dia Internacional da Terceira Idade**.

Nessa data é comum surgirem campanhas de [prevenção de saúde](#) pelos órgãos oficiais, como Ministério e Secretarias de Saúde. Mas não podemos esquecer que **esse público** também faz parte do mercado de trabalho e, por isso, há a necessidade desse alerta também nas empresas, como forma de diminuir os [afastamentos por motivo de saúde](#).

Hoje eles representam 13% da população brasileira. São **28 milhões de pessoas com idade igual ou acima de 65 anos**, segundo a OMS. Dados do IBGE justificam porque as organizações devem focar na saúde **desses trabalhadores**. O último levantamento, realizado em 2018, aponta que um quarto da população deverá ser de idosos até 2043, contra pouco mais de 16% de jovens até 14 anos.

Ao mesmo tempo em que a população está envelhecendo, a crise econômica e a necessidade de conseguir uma renda não só para si, mas para a família, os obriga a permanecer ou tentar uma realocação.

Quer saber como reduzir o absenteísmo de idosos no trabalho com medidas preventivas de saúde? Então, não perca nossas informações!

Impactos do envelhecimento

O envelhecimento traz vários impactos para a saúde e isso demanda uma atenção especial a esse público. Isso porque com o passar dos anos surgem doenças crônicas em boa parte dessa população.

Pesquisas do Ministério da Saúde apontam como as principais o excesso de peso (66,8%); Hipertensão (57,1%); Diabetes (25,1%) e; [Obesidade](#) (18,7%). Como eles também estão dentro das empresas, é importante observar esses aspectos para retardar o ou mesmo evitar essas doenças, como forma de qualidade de vida, evitando também o absenteísmo.

Como prevenir

Levando em consideração a lista das doenças crônicas que mais afetam os **idosos** a prevenção pode e deve ser uma constante. Isso pode ser feito através de programas direcionados a cada uma delas.

Cronogramas de atendimento especializado, com ações de medição de pressão, glicemia, atendimento e acompanhamento nutricional são atitudes simples e que podem ser feitas até através de parcerias com planos de saúde ou mesmo com secretarias de saúde, sem custo para as empresas.

Incentivo à vida saudável

Mas a prevenção não é feita apenas com atendimento e acompanhamento médico, mas também com incentivo a uma vida saudável. Muitos **idosos** são sedentários e isso também leva ao desenvolvimento de doenças. Por isso é importante **incentivá-los** à prática de esportes e outras atividades, através de campanhas e programas internos.

A ginástica laboral e atividades de alongamento também são boas opções que podem ser realizadas no ambiente de trabalho para a melhoria da qualidade de vida **desses funcionários**.

Saúde mental

Sabemos que **esses trabalhadores** também sofrem uma grande pressão do mercado. A idade pesa muitas vezes também pelo preconceito. Num mercado competitivo em que o conhecimento evolui a cada instante, a cobrança para estar sempre atualizado nem sempre leva em consideração a experiência.

Isso causa um impacto na saúde mental **desses funcionários**. Respeitar a história **dessas pessoas** e praticar a empatia também é uma forma de prevenir doenças como ansiedade e depressão, e consequentemente, o absenteísmo.

E você tem alguma medida preventiva de saúde na sua empresa para evitar o absenteísmo de idosos?

Texto: [Luciana Cavalcante](#)

Para manter-se informado, nada melhor do que acessar um conteúdo de qualidade, não é mesmo? Por isso, assine a nossa newsletter e receba, em primeira mão, todas as novidades e tendências do setor!