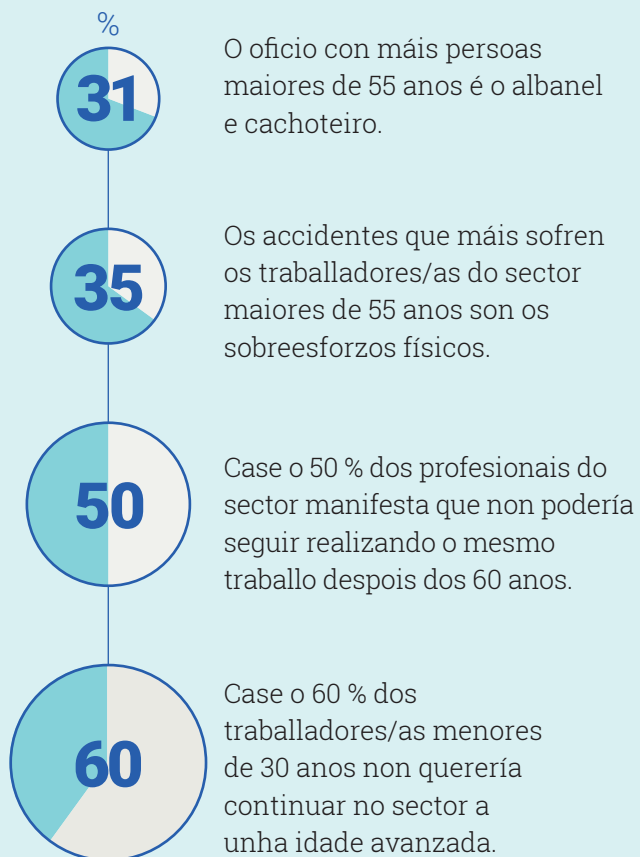


## Datos sobre o envellecemento no sector da construción:



Nos últimos anos produciuse un incremento de **contratación maior en persoas maiores de 60 anos que en menores de 30.**

## Máis información en:

### Manual de Envellecemento Activo no Sector da Construción elaborado pola FLC

Proporciona ás empresas ferramentas prácticas para mellorar a autonomía, a saúde e a produtividade dos profesionais 'sénior'. Apórtanse métodos para realizar un correcto proceso de autodiagnóstico e unha análise das necesidades concretas, profundando no impacto que terá o aumento da idade dos traballadores na empresa. Ademais, amósanse exemplos prácticos para abordar o envellecemento prematuro e para promocionala saúde ou fomentala polivalencia por medio da formación continuada.a.

Descarga aquí a manual



Accede a este tríptico e descárgao noutras linguas cooficiais e estranxeiras



[www.lineaprevencion.com](http://www.lineaprevencion.com)

# Envellecemento NO SECTOR DA CONSTRUCIÓN



## O envellecemento pode ter efectos sobre a seguridade e a saúde dos traballadores/as debido a perdas nas capacidades:

**Capacidade** Cambio fisiolóxico e psicolóxico asociado á idade

Motriz	Mobilidade limitada das articulacións, elasticidade limitada dos tendóns e ligamentos. Diminución da forza. Redución da capacidade funcional física. Maior frecuencia de trastornos na columna vertebral lumbar. Maior risco de caerse ou esvarar.
Visual	Deficiencia visual. Enfoque visión das cores (azul/verde).
Auditiva	Deficiencia auditiva.
Cognitiva	Redución da percepción. Falla na atención. Falla na memoria.
Outras	Incompatibilidade ca calor Menor compatibilidade co frío. Tendencia á inactividade. Tratamento máis lento de lesións e enfermidades.

A pesar deste declive, isto non implica necesariamente que os traballadores/as de máis idade desempeñen as tarefas peor que os máis novos, o que faría que a capacidade de traballo vaia diminuindo. De feito, o absentismo, os accidentes ou a rotación, adoita ser menor en persoas maiores. Polo tanto o sector debe aproveitar a gran presenza destes traballadores/as para mellorar a seguridade da obra.

Polo xeral, o persoal asalariado de máis de 50 anos é o que sofre menos accidentes laborais.

## Factores positivos dos traballadores/as sénior fronte aos máis novos:

Un maior **compromiso** co traballo e lealdade coa empresa.

Un incremento na capacidade de **planificación**, especialmente beneficiosa en proxectos a longo prazo.

Unha **rede de relacións e influencias**, moito máis importantes que na xuventude.

A capacidade de combinar os factores emocionais, intelectuais e de experiencias previas de éxito e fracaso.

Unha mellora no **pensamento estratéxico** e a capacidade de comprender problemas complexos.

Unha **maior experiencia** na realización da tarefa e na solución de problemas con compañeiros/as e superiores.

Unha maior **habilidade para a xestión** de emocións e o autocontrol.

Unha maior **autoestima, seguridade e motivación** na toma de decisións.

## Medidas para favorecer un envellecemento activo do persoal do sector

Mediante as seguintes áreas de intervención:



**Alimentación** sa mediante cursos sobre alimentación en “tupper”, receitas...



**Actividade física** saudábel mediante subvención de cota a centros deportivos, participación en ligas de deportes en equipo.



**Saúde osteomuscular** con quecemento e estiramientos pre-tarefa ou servizos de fisioterapia.



**Saúde mental** coa avaliación do risco psicosocial ou formación sobre resolución de conflitos.



**Axuda para deixar o tabaco** facilitando a asistencia a sesións na propia empresa, cumprimento da prohibición de fumar na obra.

## Mediante as seguintes medidas organizativas:

**Fomentar unha formación continuada** de acordo ás súas aptitudes que favoreza a súa adaptación a outros postos de traballo na empresa.

**Formar equipos interxeracionais** para favorecer a transmisión do coñecemento entre traballadores/as máis novos e veteranos.

**Adaptalo posto ao traballador** mediante descansos programados, rotación de tarefas, adaptación de máquinas e ferramentas, redución de tarefas máis físicas, flexibilidade ou redución de xornada, mecanización de tarefas...

**Recolocación de posto** a outro que se adapte ás súas necesidades como condutor/a, encargado/a de obra ou obradoiro, maquinista, realizar labores comerciais, reparación de equipos, control do acceso a obra, etc.