



*Uma pessoa permanece jovem na medida em que ainda é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições.*  
*Marie Von Ebner-Eschenbach*

## Saúde, Trabalho e Envelhecimento

Segundo a Organização Mundial de Saúde é considerada idosa qualquer pessoa a partir de 60 anos de idade, mas vale lembrar que tal consideração é avaliada segundo o envelhecimento fisiológico, o que não impede uma pessoa de ser social e intelectualmente ativa. Inúmeros estudos têm demonstrado que as pessoas que trabalham apresentam melhores condições de saúde do que a população em geral.

O envelhecimento da população tem importante reflexo na composição etária da população economicamente ativa. Como o envelhecimento desta população, questões referentes à idade de aposentadoria, capacidade para o trabalho e saúde do trabalhador em fase de envelhecimento passam a ser objeto de estudo na área de saúde.

Os principais fatores identificados como agentes de modificações na capacidade para trabalhar do indivíduo em fase de envelhecimento foram a idade avançada, a saúde, o trabalho e os estilos de vida.



Um bom estilo de vida deve ser desenvolvido o mais cedo possível, quanto mais jovem melhor. Estes hábitos devem ser mantidos durante a vida adulta e na idade madura.

## Hábitos e Estilo de vida

O estilo de vida que uma pessoa leva pode contribuir bastante para o seu envelhecimento como, por exemplo, o sedentarismo que faz com que um indivíduo acumule gorduras e açúcares no organismo, dificultando a ação dos órgãos. O ambiente também favorece ou não a longevidade de um indivíduo, já que a

poluição, o abastecimento sanitário precário, o excesso de trabalho e outros fatores podem aumentar a probabilidade de envelhecimento precoce. Os aspectos do estilo de vida se combinam para influenciar a saúde individual em todas as áreas: Física, Mental, Espiritual e Social. Um estilo de vida saudável ajuda a manter



o corpo em forma, a mente alerta e ajuda a impedir que as doenças crônicas piorem. Isto é importante, porque à medida que o corpo envelhece, começa-se a notar alterações nos músculos e nas articulações e um declínio na sensação de "força" física.

## Nutrição no Envelhecer

A relação da nutrição e do estilo de vida são fatores determinantes no envelhecimento, principalmente, considerando a qualidade de vida que se adquire ao longo dos anos. Estabelecer rotinas saudáveis de vida traz benefícios para a saúde, mesmo nas idades mais avançadas. Entre os cuidados diários com a saúde que contribuem para um ritmo favorável de envelhecimento está a alimentação saudável. Após os 40 anos o nosso metabolismo desacelera e as calorias extras são acumuladas sob a forma de gordura, por isso há o aumento de peso. Uma alimentação balanceada aliada a atividade física ajuda no controle do peso, além de trazer vários benefícios à saúde.

Procure se alimentar de 3 em 3 horas; consuma 3 porções de leite e derivados diariamente; diminua a quantidade de sal; evite frituras e gorduras; aumente o consumo de frutas; use diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras e beba bastante água.

*Alimentos que apresentam substâncias antioxidantes ajudam a prevenir o envelhecimento precoce.*

*Maçã, tomate, aveia, semente de linhaça, uva, castanha-do-pará, alho e frutas cítricas são exemplo de alimentos que não podem faltar na dieta.*



Por dentro da Direh

### Programa de Preparação para Aposentadoria (PPA)

O programa de preparação para aposentadoria da Fiocruz, lançado em 18/05/2010, tem por objetivo oferecer aos trabalhadores da instituição um espaço de reflexão, cuidado e orientação com o processo de transição para aposentadoria, com especial atenção sobre sua associação com o adoecimento. É um programa estratégico da Diretoria de Recursos Humanos com ações transversais entre Coordenação de Saúde do Trabalhador, Departamento de Administração e Departamento de Desenvolvimento de Recursos Humanos.

O PPA é destinado aos servidores que estejam a um ano de alcançar condições mínimas para aposentadoria; estejam recebendo abono de permanência; possuam indicação de aposentadoria por invalidez ou a um ano da aposentadoria compulsória.

A metodologia utilizada baseia-se em módulos educativos e vivenciais, com abordagem de temas pertinentes ao processo. Além de proporcionar ao participante suporte na construção de seu projeto pós-carreira.

Por ser um programa marcado pela saúde do trabalhador, destaca-se a preocupação com a qualidade de vida e o processo de envelhecimento. A alimentação surge como um dos pilares para melhoria da saúde sendo mapeada no instrumento de entrevista como o exemplo demonstrado no gráfico abaixo:



*“Pretendo me manter ativo e produtivo, investindo na minha qualidade de vida, pessoal e familiar”.*  
(Participante do PPA)



### Equipe do PPA

Carla Pepe; Conceição Robaina; Leandra Trindade; Nadja Moraes; Renata Mendes; Thais Esteves; Roberta Menezes e Taynah Xavier.

Contato:

ppa@fiocruz.br

tel: 3836-2726