

CLIMATÉRIO E A CAPACIDADE DE TRABALHO: QUAL A EVIDÊNCIA?

CLIMACTERIC AND WORKING ABILITY: WHAT IS THE EVIDENCE?

TIPO DE ARTIGO: Artigo de Revisão

AUTORES: Arantes A¹

RESUMO

Introdução/Enquadramento/Objetivos

O climatério é um processo natural no sexo feminino que ocorre em média entre os 45-55 anos: neste período podem ser experienciados sintomas que produzam um impacto negativo na capacidade de trabalho. Como a população feminina mais envelhecida é cada vez mais prevalente laboralmente, torna-se relevante investigar o tema.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa na plataforma B-on (biblioteca do conhecimento online) e na plataforma EBSCOhost com inclusão das bases de dados: *CINAHL@Complete*, *MEDLINE Complete*, *Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive*, *Cochrane Controlled Trials Register*, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *Cochrane Methodology Register*, *Library, Information Science & Technology Abstracts*, *MedicLatina*. Os artigos foram selecionados pelo método PICO.

Conteúdo

Vários artigos demonstraram que a manifestação dos sintomas não é uniforme entre as trabalhadoras, sendo os mais prevalentes os vasomotores (os afrontamentos e suores noturnos), irritabilidade, défice de concentração, depressão, memória afetada, cansaço geral e dores nas articulações.

São sugeridas estratégias para ajudar a atenuar o impacto negativo da sintomatologia do climatério na mulher através da sensibilização das chefias e dos serviços de saúde ocupacional para o problema, da implementação de programas de educação e de promoção da saúde, permitir maior controlo na temperatura e/ou ventilação dos locais, usar roupa em camadas, acesso a água fresca, partilha de experiências e prática de exercício físico.

Conclusões

Apesar da pertinência do tema aumentar com o envelhecimento da população feminina ativa, este ainda está pouco investigado.

Concluiu-se que os sintomas afetam a capacidade de laborar, mas os locais de trabalho ainda não se encontram adaptados para mitigar os efeitos negativos dos sintomas do climatério.

Palavras-chave: climatério; menopausa; sintomas da menopausa; trabalho; saúde ocupacional, enfermagem do trabalho, medicina do trabalho.

ABSTRACT

Introduction

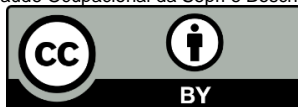
Climacteric is a natural process in females that occurs on average between 45-55 years: during this period, symptoms can be experienced that have a negative impact on the ability to work. As the older female population is increasingly prevalent in the labor market, it becomes relevant to investigate the issue.

Methodology

In order to carry out this Integrative Bibliographic Review, in January 2019 a research was carried out on the B-on platform and on the EBSCOhost platform with the inclusion of the databases: *CINAHL@Complete*, *MEDLINE Complete*, *Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive*, *Cochrane Controlled Trials Register*,

¹ António Arantes

Estudante da Pós-Graduação em Enfermagem do Trabalho da Universidade Católica Portuguesa – Escola de Enfermagem (Porto). Licenciado em Enfermagem pela Universidade do Minho. Enfermeiro de Saúde Ocupacional da Sepri e Bosch. Enfermeiro no Centro de Imagem de Barcelos.



Cochrane Database of Systematic Reviews, Cochrane Methodology Register, Library, Information Science & Technology Abstracts, MediciLatina. The articles were selected by the PICO method.

Content

Several articles have shown that the symptoms are not uniform among workers, with the most prevalent being vasomotor (hot flushes and night sweats), irritability, concentration deficit, depression, poor memory, general tiredness and joint pain.

Strategies are suggested to help mitigate the negative impact of climacteric symptomatology in women by raising awareness to the management positions and to the occupational health services of the problem, implementing education and health promotion programs, allowing greater control of temperature and/or ventilation, to wear layered clothes, access to fresh water, sharing of experiences and practice of physical exercise.

Conclusions

Although the relevance of the theme increases with the aging of the active female population, it still lacks studies on the subject.

It is concluded that the symptoms affect the ability to work, but the workplaces are not yet adapted to mitigate the negative effects of the climacteric symptoms.

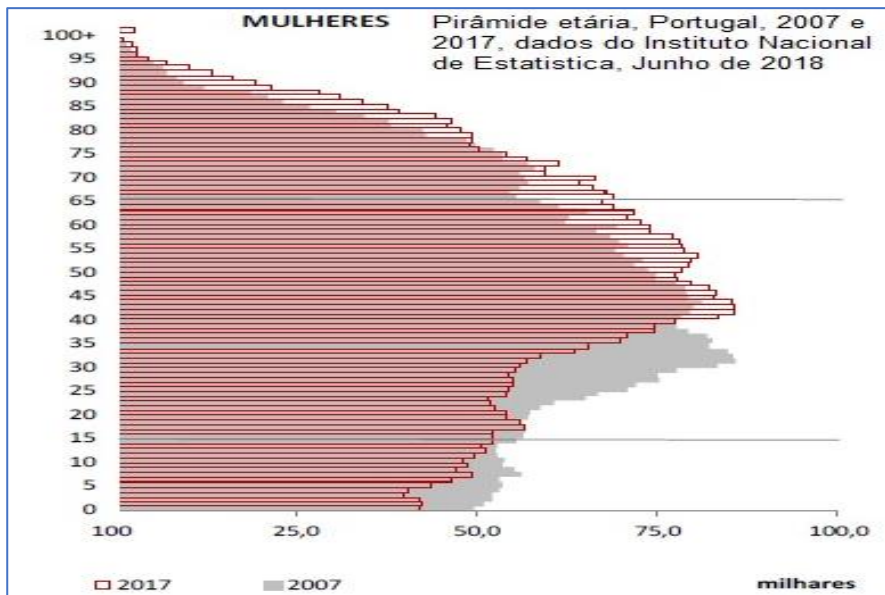
Keywords: climacteric; menopause; menopausal symptoms; work; occupational health; occupational nursing; occupational medicine.

INTRODUÇÃO

O climatério corresponde a um processo natural da mulher com a passagem da fase reprodutiva para a fase não reprodutiva. Neste período ocorre uma diminuição da produção de hormonas ovárias a que se encontra associado um conjunto de sinais e sintomas. O processo pode incluir três fases: pré, peri e pós-menopausa, com duração variável. A menopausa é o momento central do climatério, que se define com o último período menstrual, diagnosticada por doze meses consecutivos de amenorreia. A média de idades da mulher a que ocorre este processo situa-se entre os 45-55 anos, contudo, esta poderá ser em alguns casos tardia ou precoce^{1,2}.

A importância deste tema torna-se acrescida uma vez que a população ativa está cada vez mais envelhecida. Em Portugal entre 2007 e 2017, a classe da pirâmide etária mais prevalente nas mulheres (Figura 1) passou dos 30 para os 40 anos³. Desta forma, brevemente, essa faixa atingirá a fase que envolve o climatério. Estas trabalhadoras poderão experienciar sintomas ligeiros a debilitantes, que poderão ter efeitos na sua capacidade de trabalho^{1,4-7}.

Figura 1- Pirâmide etária das mulheres residentes em Portugal de 2007 a 2017



METODOLOGIA

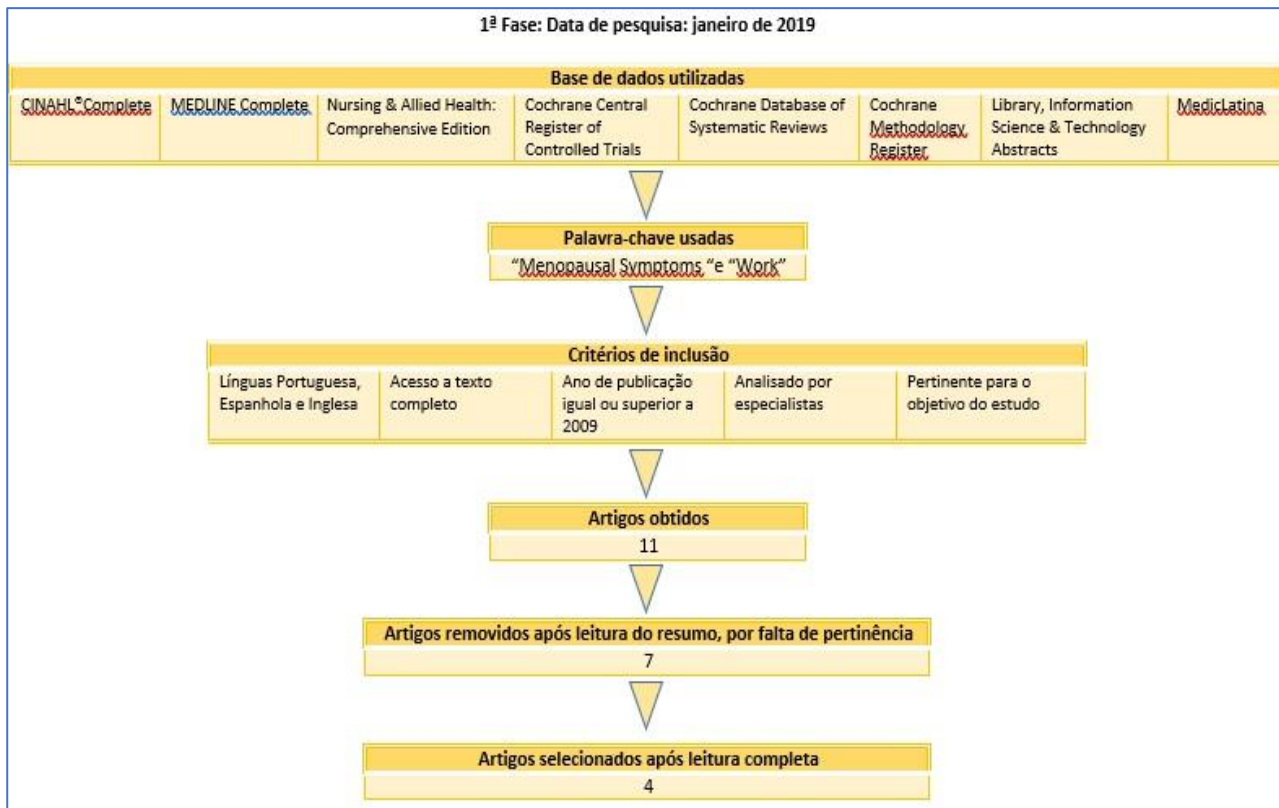
Questão protocolar: Quais os detalhes que a equipa de saúde ocupacional deverá ter em atenção, relativamente às trabalhadoras no processo do climatério?

Em função da metodologia **PICo** foram considerados:

- P** (*population*): trabalhadoras no processo do climatério.
- I** (*interest*): reunir evidência que permita otimizar a saúde destas trabalhadoras.
- C** (*context*): Saúde Ocupacional aplicada às trabalhadoras no processo do climatério.

Em janeiro de 2019 foi realizada uma pesquisa através da plataforma EBSCOhost com inclusão das bases de dados: *CINAHL®Complete*, *MEDLINE Complete*, *Nursing & Allied Health Collection: Comprehensive*, *Cochrane Controlled Trials Register*, *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *Cochrane Methodology Register*, *Library, Information Science & Technology Abstracts*, *MedicLatina*. As palavras-chave utilizadas foram “*menopausal symptoms*” e “*work*”. Os critérios de inclusão considerados foram: data de publicação igual ou superior a 2009; idioma português, inglês ou espanhol; revisto por pares; acesso completo ao texto e de pertinência para o objetivo desta revisão bibliográfica. Obtiveram-se onze artigos, dos quais sete foram removidos após a leitura do resumo por não irem de encontro com o tema e manteve-se interesse nos quatro restantes, após a leitura completa (Fluxograma 1).

Fluxograma 1- Pesquisa na plataforma EBSCO



Foi realizada uma pesquisa adicional na plataforma B-on (biblioteca do conhecimento online), em janeiro de 2019, com as palavras-chave “*menopausal symptoms*” e “*workplace*” com os mesmos critérios de inclusão e obtiveram-se 890 artigos. Para reduzir a lista de documentos encontrados, foi acrescentado mais um critério, ou seja, que as palavras-chave estivessem contidas no resumo e aí obtiveram-se treze artigos, dos quais oito foram removidos após leitura dos resumos por não irem de encontro com o tema e após leitura completa manteve-se interesse em quatro artigos (Fluxograma 2).

Fluxograma 2- Pesquisa na plataforma B-on



Como não se obteve nenhum artigo relativo ao contexto em Portugal, realizou-se uma pesquisa no RCAAP (Repositório Científico de Acesso Aberto em Portugal), com as palavras-chave “menopausa” ou “climatério” e “trabalho”, contudo não foi encontrado nenhum documento.

Foram ainda pesquisados no Instituto Nacional de Estatística (INE) dados a idade da população feminina residente em Portugal.

Para realizar esta análise foi preenchida um quadro com a caracterização dos artigos (Quadro1).

Quadro 1 – Caracterização dos artigos

Estudo	Questão/ Objetivo	Tipo de Estudo	Resultados / Resumo
1	O que deveriam os empregadores fazer em relação às mulheres em menopausa	Revisão integrativa	Os sintomas do climatério não são uniformes nas mulheres. Os ajustamentos no local devem ser adaptados às trabalhadoras, estas alterações são a nível de programas de promoção da saúde, ao espaço físico de trabalho, suporte de informação, aumento de sensibilidade e consciencialização dos empregadores e colegas.
2	Examinar diferenças sociodemográficas, estilos de vida e situação de saúde nas mulheres com sintomas de menopausa	Estudo quantitativo, descritivo transversal	Conclui-se que o histórico cultural, a educação e depressão nas mulheres de Israel estão associados às manifestações dos sintomas da menopausa.
3	Estimativas de População Residente em Portugal 2017	Artigo estatístico	Entre 2007 e 2017, a classe etária mais prevalente nas mulheres passou da 3ª para a 4ª década
4	Rever a informação relacionada com as trabalhadoras e a menopausa	Revisão integrativa	Assunto pouco investigado, mas os poucos estudos que existem evidenciam que a menopausa afeta a produtividade e com custos elevados.
5	Analisar se os sintomas vasomotores nas trabalhadoras afetam a perceção da capacidade de trabalho.	Estudo quantitativo, transversal	1263 Participantes. Dos 1057 (que não recorrem a tratamentos) 183 obtiveram um resultado fraco-moderado no WAI. Das 183 mulheres 70.5% reportaram terem sintomas vasomotores.
6	Avaliar os sintomas de menopausa e os fatores stressantes do trabalho	Estudo quantitativo, transversal	1169 participantes. Existe relação entre o <i>stress</i> do trabalho e os sintomas da menopausa, enfermeiras gestoras têm maior prevalência de sintomas psicológicos enquanto que os não gestores de sintomas somáticos.
7	Analisar as experiências a trabalhar com sintomas da menopausa em trabalhadoras do Reino Unido	Estudo quantitativo, transversal	896 participantes. Os sintomas da menopausa causaram dificuldades a algumas mulheres. Sintomas mais descritos: fraca memória, fraca concentração, sentir-se deprimida e baixa confiança.
8	Investigar os efeitos do exercício físico aeróbico sobre a capacidade de trabalho e stress diário em mulheres com sintomas de menopausa	Experimental, Ensaio clínico randomizado	Intervenção: exercício aeróbico quatro vezes por semana, cinquenta minutos por sessão, com progressivo aumento de intensidade. Duas atividades envolviam caminhada e as outras duas corrida, ciclismo, natação, ski, aeróbica ou outros exercícios de ginástica. Após seis meses o Índice de Capacidade para o Trabalho demonstrou um aumento no grupo intervenção, mas não estatisticamente relevante, em todas as categorias. Os investigadores sugerem que é necessário um estudo mais longo para comprovar a eficácia das medidas.
9	Avaliar o Impacto das intervenções do enfermeiro sobre os sintomas da menopausa e clarificar o papel do enfermeiro de saúde ocupacional	Estudo qualitativo, observacional, serie de casos	O autor conclui que, por vezes, é difícil distinguir entre os sintomas de menopausa e os de depressão; o papel de recetividade e escuta ativa dos colegas e superiores é vital; a saúde ocupacional tem o dever de informar e apoiar os colegas e superiores sobre o assunto.

Para o horizonte temporal definido de 2009-2019 obteve-se um total de oito artigos: quatro Quantitativos, transversais; duas Revisões Integrativas; um Experimental e um Qualitativo.

Quanto ao ano de publicação dos artigos selecionados, a 2014 e 2016 correspondem dois artigos, seguidos dos anos 2009, 2010, 2013 e 2015 com um artigo cada.

Os estudos utilizaram questionários como índice capacidade para o trabalho (ICT), “*Menopause Specific Quality of Life Questionnaire*”, escala climatérica de Greene e outros formulados pelos investigadores que os executaram.

Dos artigos selecionados seis estudam a avaliação dos sintomas do climatério, estado e comportamentos de saúde e dados sociodemográficos; quatro artigos acrescentam variáveis como percepção da capacidade do trabalho e avaliação do *stress*; dois acrescentam estratégias de *coping* e um artigo acrescenta a exploração do exercício físico.

CONTEÚDO

Os sintomas do climatério nas trabalhadoras

Alguns estudos concluíram que há uma maior prevalência de sintomas do climatério em desempregadas^{1,2}. Relativamente à prevalência dos sintomas do climatério nas trabalhadoras, os artigos não são consensuais: num estudo realizado em enfermeiras no Japão, a presença de pelo menos dois sintomas teve uma prevalência acima de 70%⁶; noutros dois artigos esse valor passou para 50%, mas diferem em termos de severidade dos sintomas, nomeadamente 12%⁵ e 5%⁴ respetivamente. Estes sintomas tendem a aumentar da fase pré-menopausa para a fase peri-menopausa. Os sintomas psicológicos tendem a atingir o topo na menopausa ou um ano após, enquanto que sintomas vasomotores, como afrontamentos, aumentaram rapidamente na fase peri-menopausa e mantiveram-se em média por quatro anos⁶.

Apesar de não ser um tema muito explorado, já existem vários estudos que demonstram que este processo natural da vida da mulher tem um impacto negativo pela autoperceção das trabalhadoras relativa à capacidade de trabalho^{1,4-9}. Trabalhadoras sintomáticas podem ter um maior absentismo e maior afluência a serviços de saúde.

Num estudo realizado no Reino Unido as trabalhadoras reportaram défice de concentração, cansaço geral e défice de memória, como os sintomas com maior impacto no trabalho, todos acima de 50%, enquanto que os afrontamentos surgem com 36% mas considerados algo bastante difícil de lidar em locais quentes ou pouco ventilados e em reuniões formais (71% e 63% respetivamente)⁷. As enfermeiras no Japão reportaram num questionário que o cansaço geral, irritabilidade e défice de concentração eram os sintomas mais prevalentes. Os vasomotores estavam associados a altos valores de índice massa corporal (IMC) e que as enfermeiras demonstraram valores mais altos de depressão e labilidade emocional⁶. Já num

estudo realizado na Austrália sobre os sintomas vasomotores em trabalhadoras sem tratamento, 50% e 23% dessas trabalhadoras obtiveram um resultado fraco-moderado na escala ICT⁵.

Pelas características dos estudos realizados não é possível determinar a relação causa-efeito entre o trabalho e os sintomas. Mas foi comprovado que entre alguns fatores stressantes do trabalho (como a não satisfação com o mesmo e más relações interpessoais) e os sintomas do climatério existe uma associação, sendo a sua correlação mais forte nas fases peri e pós-menopausa⁶. Paralelamente a esta fase da vida da mulher, pode-se encontrar associada a prevalência de doença(s) crónica, de ter de cuidar de pais idosos e dependentes e/ou netos, além de que muitas também acumulam os trabalhos domésticos e outras situações potenciadoras de *stress*^{1,2,4}.

Estratégias a adotar

Uma forma eficiente de minimizar os efeitos do climatério é através da terapia hormonal de substituição (THS)^{1,4,8,9}, no entanto, alguns investigadores colocam a hipótese de este tratamento incorrer alguns riscos, como potenciação de doenças cardiovasculares e cancro da mama^{4,7,8}.

As mulheres que se encontram nesta fase têm bastante resistência em abordar este tema com os responsáveis da empresa ou com os cargos de chefia^{1,4,7}. Os motivos mais prevalentes são o facto de considerarem que é um assunto privado (62,1%)⁷; que não interfere no trabalho (42,7%)⁷ e a pessoa a chefiar ser homem (41,9%)⁷; outros artigos ainda afirmam o facto de as chefias não terem conhecimento do eventual impacto do climatério na mulher^{1,4} e o coordenador ser mais novo^{1,4}. De um total de 11,9% das mulheres faltaram ao trabalho devido aos sintomas do climatério e dessas 58,5% mentiram no motivo da falta: 74,3% destas afirmaram que seria útil os cargos de chefia terem conhecimentos sobre o climatério⁷.

Quanto a abordagens mais práticas, estas podem passar por oferecer horários flexíveis (terminar mais cedo alguns turnos e compensar noutros momentos)^{4,7}; avaliação dos sintomas nas trabalhadoras de forma a identificar possíveis ajustes ao posto de trabalho; oferecer maior controlo da temperatura e/ou ventilação do espaço físico; uso de ventoinhas pessoais; usar roupa em camadas; haver possibilidade de ir até espaços exteriores; acesso a líquidos frescos e acesso fácil a casas de banho^{1,4,7}.

Também é bastante importante que existam programas de promoção da saúde que incluam informação sobre o climatério às trabalhadoras, chefia e seus colegas⁴. Uma vez que um ambiente onde as mulheres possam livremente partilhar experiências e enriquecer as relações interpessoais é bastante positivo no alívio de sintomas como ansiedade e depressão^{1,6,7}. Com o climatério também está associado um aumento do peso, portanto deve-se aconselhar sobre hábitos saudáveis de alimentação e prática de exercício físico^{1,8}. Aliás, num estudo experimental, o exercício físico quatro vezes por semana melhorou o índice de capacidade do trabalho das funcionárias com sintomas do climatério e a não realizar tratamento⁸.

DISCUSSÃO/ CONCLUSÃO

A revisão sugere que sintomas vasomotores, somáticos e psicológicos podem criar dificuldades nas trabalhadoras para exercerem as suas funções. Paralelamente, muitas mulheres chegam a esta fase no topo das suas capacidades, sendo relevante para as empresas em manter essas capacidades.

Algumas das estratégias sugeridas são fáceis de implementar, outras apresentam alguma dificuldade, no entanto, adaptar o máximo possível o ambiente de trabalho aos trabalhadores permite maiores níveis de produtividade e satisfação. Não será possível fazer estas mudanças se os responsáveis pelos cargos de chefia não estiverem cientes do impacto do climatério nas trabalhadoras. Programas de educação e de promoção da saúde são pertinentes para gerar essa mudança e capacitar as trabalhadoras com ferramentas de *coping*.

CONFLITOS DE INTERESSE, QUESTÕES ÉTICAS E/OU LEGAIS

Nada a declarar.

AGRADECIMENTOS

Nada a declarar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Jack G, Riach K, Bariola E, Pitts M, Schapper J e Sarrel P. Menopause in the Workplace: What Employers Should be Doing. *Maturitas*. 2016; 85: 88-95. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2015.12.006>.
- 2- Lerner-Geva L, Boyko V, Blumstein T e Benyamini Y. The Impact of Education, Cultural Background, and Lifestyle on Symptoms of the Menopausal Transition: The Women's Health at Midlife Study. *Journal of Women's Health*. 2010; 19(5): 975-985. DOI: 10.1089=jwh.2009.1381.
- 3- Instituto Nacional de Estatística. Estimativas de População Residente em Portugal 2017. Destaque. 2018: 1-13.
- 4- Kopenhager T e Guidozzi F. Working women and the menopause. *Climacteric*. 2015; 18: 372-375. DOI: 10.3109/13697137.2015.1020483.
- 5- Gartoulla P, Bell R, Worsley R e Davis S. Menopausal vasomotor symptoms are associated with poor self-assessed work ability. *Maturitas*. 2016; 87: 33-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2016.02.003>.
- 6- Matsuzaki K, Uemura H e Yasui T. Associations of menopausal symptoms with job-related stress factors in nurses in Japan. *Maturitas*. 2014, 79: 77-85. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2014.06.007>.
- 7- Griffiths A, MacLennan S e Hassard J. Menopause and work: An electronic survey of employees' attitudes in the UK. *Maturitas*. 2013; 76: 155-159. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.07.005>
- 8- Rutanen R, Nygård C, Moilanen J, Mikkola T, Raitanen J, Tomas E e Luoto R. Effect of physical exercise on work ability and daily strain in symptomatic menopausal women: A randomized controlled trial. *Work*. 2014; 47: 281-286. DOI: 10.3233/WOR-121586.



9- Ariyoshi H. Evaluation of Menopausal Interventions at a Japanese Company. AAOHN Journal. 2009, 57 (3): 106-111.

Data de recepção: 2019/06/07
Data de aceitação: 2019/06/19
Data de publicação: 2019/06/29