

# MENOPAUSA NO LOCAL DE TRABALHO: CONSENSO GLOBAL RECOMENDAÇÕES DETALHADAS

EUROPEAN  
MENOPAUSE  
AND  
ANDROPAUSE  
SOCIETY



A MENOPAUSA É UMA QUESTÃO INTERNACIONAL DE IGUALDADE E DIVERSIDADE

## PARA EMPREGADORES E ORGANIZAÇÕES

- Tornar a saúde e o bem-estar durante a menopausa uma prioridade para a organização, garantindo uma abordagem consistente e positiva.
- Estabelecer e promover um caso de negócio claro para garantir que as mulheres com sintomas da menopausa que afetam o trabalho não sejam estigmatizadas ou discriminadas e que o pessoal seja retido.
- Ter uma política de tolerância zero ao bullying, assédio, vitimização ou depreciação de mulheres com sintomas da menopausa.
- Realizar uma avaliação de como os padrões de trabalho (por exemplo, trabalho noturno, padrões de turnos) podem afetar os sintomas e permitir disposições de trabalho flexíveis, incluindo em casa, sempre que possível.
- Garantir o fornecimento de formação para gestores e supervisores sobre como ter conversas com sensibilidade no trabalho.
- Desenvolver uma estrutura de emprego que reconheça a menopausa e forneça fontes confidenciais de aconselhamento e serviços de assessoria.
- Garantir que as políticas de saúde e bem-estar que apoiam a menopausa sejam incorporadas nos programas de integração, formação e desenvolvimento para todos os funcionários novos e existentes.
- Incluir cobertura explícita da menopausa nas políticas de gestão de doença e assiduidade e garantir que as mulheres possam aceder à prestação de cuidados de saúde no local de trabalho, sempre que possível.



## PARA GESTORES/SUPERVISORES E PRÁTICA NO LOCAL DE TRABALHO

- Criar uma cultura aberta, inclusiva e solidária em relação à menopausa.
- Para problemas difíceis, as funções de recursos humanos devem trabalhar com profissionais de saúde ocupacional, se disponíveis.
- Permitir a divulgação dos sintomas da menopausa, mas não assumir que todas as mulheres querem falar sobre eles.
- Permitir a flexibilidade dos códigos de vestuário e uniformes usando tecidos termicamente confortáveis.
- Analisar o controlo da temperatura e ventilação do local de trabalho (por exemplo, fornecimento de ventoinhas de mesa) e fornecer acesso a água fresca.
- Garantir o acesso a instalações limpas e privadas de troca de roupa e higiene, bem como a casas de banho.
- Para funções focadas no cliente ou voltadas para o público, permitir pausas para gerir sintomas como afrontamentos severos.



## PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE



- Os profissionais de saúde devem reconhecer que os sintomas da menopausa podem afetar negativamente o bem-estar, a qualidade de vida no trabalho, a capacidade de trabalhar e o desejo de continuar a trabalhar, levando a uma redução das horas de trabalho, a subemprego ou desemprego e a um impacto na segurança financeira na fase tardia da vida.
- Os profissionais de saúde devem fornecer conselhos baseados em evidências sobre a gestão médica e de estilo de vida dos sintomas da menopausa usando orientações nacionais e internacionais.
- Mulheres que vivam com cancro ou o tenham ultrapassado e experimentem sintomas de menopausa devem ser proativamente encorajadas a procurar aconselhamento especializado, se disponível, uma vez que o seu tratamento depende do tipo de tumor.
- Os profissionais de saúde ocupacional devem fornecer aconselhamento sobre como gerir a menopausa e o trabalho, e devem incentivar as mulheres com sintomas problemáticos a consultar seu médico habitual para explorar opções de tratamento individuais.
- Mulheres com menopausa prematura devem ser encorajadas a procurar serviços especializados para que possam ser abordadas necessidades específicas, como as relacionadas com a fertilidade e a osteoporose, e opções de tratamento.

## PARA MULHERES/EMPREGADAS COM SINTOMAS DE MENOPAUSA



- Falar com os seus superiores hierárquicos, supervisores ou pessoas designadas se tiverem problemas relacionados com a menopausa que afetem a sua capacidade de trabalhar.
- Procurar ajuda e aconselhamento de órgãos de apoio ou defesa dos empregados (como sindicatos ou associações profissionais) se sentirem que as suas necessidades no local de trabalho não estão a ser reconhecidas ou apoiadas.
- Usar serviços de saúde ocupacional ou outros serviços de saúde/aconselhamento, dependendo da disponibilidade.
- Estar ciente da legislação e regulamentação estadual ou nacional de saúde e segurança ocupacional que protege as mulheres na menopausa no trabalho.
- Consultar o seu médico habitual sobre os sintomas para discutir opções de tratamento e estratégias de autoajuda.
- Aceder às diretrizes baseadas em evidências para obter informações sobre os cuidados com a menopausa.
- Envolver-se no desenvolvimento de políticas de saúde e bem-estar para garantir a cobertura da menopausa no local de trabalho.
- Participar em programas de integração, formação e desenvolvimento que incluam a cobertura da menopausa.
- Envolver-se em grupos de apoio formais e informais para mulheres com sintomas da menopausa.