

Grávidas: saiba quais são os cuidados indicados no ambiente de trabalho

, 29 Julho 2011 - 11:45:45

SÃO PAULO É o sonho de muitas mulheres ser mãe. Para realizar este desejo, nos dias atuais, as mulheres têm de conciliar a gravidez com o trabalho. Para ter uma gestação sem transtornos é necessário ter alguns cuidados no ambiente de trabalho.

De acordo com o médico do trabalho e gestor da Torres Associados, Luiz Massad, durante a gravidez a mulher tem de redobrar os cuidados especialmente em duas fases, nos primeiros três meses e nos últimos três meses.

No primeiro trimestre, os cuidados são maiores porque pode haver o descolamento da placenta. O segundo trimestre é um momento mais tranquilo. Já no terceiro, pode haver o risco de trabalho de parto prematuro, explica.

Indicações

Indiferentemente da área em que a gestante atua, o especialista aconselha que na gestação as mulheres evitem postergar a ida ao banheiro, já que segurar a urina pode causar infecção urinária, o que pode levar ao trabalho de parto prematuro.

Outro cuidado que a profissional deve ter é em relação à alimentação. Segundo o médico, as mulheres têm de se alimentar corretamente, além de evitar muitas horas sem comer. Ele aconselha que as grávidas comam a cada duas horas.

A alimentação foi uma das principais preocupações da jornalista Bruna Ferrão. Na 30ª semana de gravidez, ela está seguindo uma dieta balanceada indicada por sua médica. Procuro comer alimentos mais saudáveis e evito ficar muito tempo sem comer. Como uma fruta ou uma barrinha de cereais, afirma.

A preocupação com a alimentação também foi uma das principais atenções da analista de vendas, Cleide Lima Guidugli.

Além de ingerir alimentos mais saudáveis, ela evita comer com pressa e busca lugares apropriados para fazer suas refeições.

Na hora do almoço, sempre saio da mesa [do escritório] para comer.

Cleide também faz hidroginástica e drenagem voltada para gestantes. Sobre a atividade física, Massad afirma que as consideradas mais cansativas devem ser evitadas. Ele aconselha a caminhada e a hidroginástica, entretanto, o exercício na água deve ser feito em um local higiênico para evitar infecções.

Outra dica dada pelo especialista é que a gestante evite a automedicação. Se ela se sentir mal, deve parar de trabalhar e procurar um médico.

Papel do empregador

Ele orienta ainda que o empregador acompanhe a gestação da profissional. Para o especialista, as empresas devem respeitar a gestante e dar condições para que ela possa ter uma gestação tranquila. Uma dica é flexibilizar o horário de trabalho para evitar transportes públicos lotados e congestionamento.

Sobre o período que a grávida tem de trabalhar, o médico orienta até a 36ª semana. Este é o limite indicado, mas as mulheres trabalham até o final da gravidez para poderem ficar mais tempo com o bebê durante a licença-maternidade.

O que diz a lei

Em relação à legislação, a advogada trabalhista e previdenciária do escritório Bornholdt Advogados, Aline Mattos dos Reis, explica que a profissional desde a gestação até o quinto mês pós-parto tem estabilidade de emprego, ou seja, ela não pode ser demitida durante este período, somente em casos de justa causa.

Sempre que a gestante fizer o pré-natal, terá direito à dispensa do trabalho, justificando com a devida declaração de comparecimento ao médico. No caso de necessidade de alteração de função em virtude da gestação, deverá ser realizada com base no atestado médico comprovando a necessidade de mudança", explica.

Além disso, as gestantes também têm direito a 120 dias de licença-maternidade. O advogado trabalhista do escritório Leite, Tosto e Barros Advogados, Arthur Cahen, acrescenta, ainda, que se a empresa aderir ao Programa Empresa Cidadã, é possível prorrogar por mais 60 dias a licença-maternidade.

Em caso de bebês prematuros, pela lei, as mães podem reduzir dois períodos de 30 minutos da sua jornada de trabalho para amamentação.

Salário-maternidade

A profissional tem ainda direito ao salário-maternidade, que corresponde ao período de licença para a gestante, que é de 120 dias. O valor pago a este título pela empresa será compensado depois nos recolhimentos do INSS.

Por fim, a legislação prevê ainda que os pais também podem ficar cinco dias em casa, após o nascimento do filho. Infomoney