

Gravidez no trabalho: direitos, saúde e segurança

Gravidez é um dos momentos mais especiais e emocionantes na vida de uma mulher. Mas também é repleto de medos, receios e exige muita atenção e cuidados específicos.

Para garantir a sua saúde e a do bebê que está sendo gerado, é preciso se atentar às especificidades de lidar com uma **gravidez no trabalho**.

É importante destacar que aqui trataremos de posições sem muitos esforços físicos, como em escritórios. A legislação garante o afastamento da colaboradora gestante em casos de insalubridade máxima no ambiente de trabalho - como em fábricas e hospitais.

Continue lendo o artigo para saber mais sobre os direitos da mulher durante a gravidez no trabalho, além de saúde e segurança.

Engravidei, e agora?

Quando o assunto é gravidez no trabalho, o primeiro passo a ser feito é informar ao empregador para garantir a sua **proteção legal**.

Aqui listamos alguns dos principais direitos que as colaboradoras CLT têm:

- Não pode ser demitida de forma arbitrária ou sem justa causa durante a gestação e nos primeiros cinco meses após o [parto](#);
- Pode pedir transferência durante a licença-maternidade se o trabalho comprovar via atestado médico alto risco a você ou ao bebê;
- Ao fazer [exames](#) relacionados à gravidez durante o expediente de trabalho, terá até seis faltas justificadas. Para tal, deve-se apresentar uma declaração de comparecimento, que pode ser garantida no médico ou posto de saúde;
- Em caso de [aborto espontâneo](#) até a 22ª semana, há o direito de duas semanas de repouso remunerado via apresentação de atestado médico.

Licença-maternidade

Grávidas têm o direito de 120 dias de licença a partir do momento em que o médico julgar necessário, comprovando com atestado.

Já a licença-paternidade é garantida pela Constituição com apenas **cinco dias úteis** de afastamento do trabalho após o nascimento do bebê. Esta é uma luta ainda recente, porém urgente para a pauta de paternidade responsável.

O que grávidas podem fazer para se cuidar no trabalho?

Se a primeira atitude a ser tomada é informar o empregador, a segunda deve ser se consultar com o seu ou sua obstetra. Descreva exatamente o seu ambiente de trabalho e as suas atividades rotineiras.

Assim, o/a profissional pode te dizer exatamente quais são os cuidados para garantir a segurança e saúde da gravidez no trabalho.

Mesmo a recomendação profissional sendo a palavra final, há algumas pequenas ações que você pode aderir enquanto colaboradora gestante. Aqui vão algumas sugestões:

- [Ginástica laboral](#);
- Fazer pausas;
- Roupas confortáveis;
- Exames frequentes;
- Evitar entrar em projetos que te possam te sobrecarregar de estresse;
- Recusar horas extras;
- Estabelecer uma boa cultura de comunicação com a sua equipe e com os superiores para poder compartilhar o que você está passando e ser recebida com empatia.

Além dos clássicos: beber bastante água, fazer exercícios físicos e se alimentar de forma saudável.

Texto: [Manoela Caldas](#).

Gostou de saber mais sobre gravidez no trabalho? Siga o perfil da [Conexa Saúde no Instagram](#) para nos acompanhar mais de perto!