

NAVEGAÇÃO SAUDÁVEL



SEMANA MUNDIAL DA AMAMENTAÇÃO

AGOSTO 2025/01



DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

O QUE VOCÊ ENCONTRARÁ NESTA EDIÇÃO?



- 04 **O QUE É O ALEITAMENTO MATERNO?**
- 05 **BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO**
- 07 **DESAFIOS PARA A MULHER TRABALHADORA**
- 09 **CONSEQUÊNCIAS DO RETORNO PRECOCE AO
TRABALHO**
- 10 **SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO: O QUE É
E QUAL SUA IMPORTÂNCIA?**
- 11 **DIREITOS LEGAIS DAS MÃES LACTANTES**
- 12 **O QUE O SNTPV DEFENDE**

O Sindicato Nacional dos Trabalhadores na Proteção ao Voo (SNTPV), por meio de sua Diretoria de Saúde, apresenta este material em alusão à Semana Mundial da Amamentação, realizada **de 1º a 8 de agosto**, com o propósito de informar, orientar e fortalecer o conhecimento sobre os direitos das mães trabalhadoras e a relevância do aleitamento materno. Esta iniciativa reafirma nosso compromisso com a vida, a equidade e a construção de ambientes de trabalho mais humanos, especialmente em setores com jornadas atípicas, como os turnos e escalas rotativas da aviação civil.

NOTA DA DIRETORIA DE SAÚDE DO SNTPV

Amamentar é mais do que um ato de nutrição: é um direito humano, uma expressão de afeto, um cuidado essencial de saúde e uma proteção integral à infância. Reconhecer e apoiar a mulher que amamenta no ambiente de trabalho é responsabilidade coletiva, que exige sensibilidade, políticas efetivas e respeito. Que esta publicação sirva como instrumento de conscientização, luta e transformação, fortalecendo a união de todos na defesa da maternidade e da infância.



O QUE É O ALEITAMENTO MATERNO?

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, o aleitamento materno é a alimentação do bebê com leite materno, direto da mama ou extraído. Ele deve ser:

- Exclusivo até os 6 meses (sem água, chá ou outros alimentos);
- Complementado com alimentos saudáveis até pelo menos os 2 anos ou mais.



BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

Para o bebê:

- Proteção contra infecções respiratórias e intestinais;
- Redução do risco de alergias, obesidade e doenças crônicas;
- Estímulo ao desenvolvimento cognitivo e emocional;
- Criação de vínculo afetivo seguro com a mãe.



Para a mãe:

- Reduz o risco de câncer de mama e ovário;
- Auxilia na recuperação pós-parto e na perda de peso;
- Melhora da saúde mental, quando apoiada corretamente.

BENEFÍCIOS DO ALEITAMENTO MATERNO

Para a sociedade:

- Economia de recursos com saúde pública;
- Sustentabilidade ambiental e alimentar;
- Melhoria dos indicadores de desenvolvimento humano.



DESAFIOS PARA A MULHER TRABALHADORA

Estudos mostram que o retorno ao trabalho é um dos principais fatores para a interrupção precoce do aleitamento materno. Esse impacto é agravado em setores com jornadas não convencionais, como a proteção ao voo.

Principais barreiras:

- Falta de tempo e espaço adequado para extração do leite;
- Turnos alternados ou noturnos que afetam a produção do leite (desequilíbrio hormonal);
- Estresse, fadiga e privação de sono que interferem na amamentação;
- Pressão para retorno imediato à produtividade;
- Insegurança sobre direitos garantidos por lei.



DESAFIOS PARA A MULHER TRABALHADORA

Estudos mostram que o trabalho em turnos, especialmente noturnos, provoca uma dessincronização hormonal que afeta diretamente a composição e o volume do leite materno. A exposição contínua à luz artificial, a inversão dos ciclos de vigília e sono e a alteração dos níveis de prolactina e ocitocina comprometem o ritmo natural da lactação.



Além disso, a privação de sono de mães que trabalham em turnos de revezamento está associada a pior qualidade de vida e maior exaustão física e emocional, o que pode levar à interrupção precoce do aleitamento.

CONSEQUÊNCIAS DO RETORNO PRECOCE AO TRABALHO

- Desmame precoce (comum já no primeiro mês de retorno);
- Aumento de doenças no bebê (infecções e hospitalizações);
- Afastamento emocional entre mãe e filho(a);
- Risco de mastite e complicações mamárias;
- Culpa materna e sobrecarga emocional;
- Redução da produtividade e da satisfação profissional.



SALA DE APOIO À AMAMENTAÇÃO: O QUE É E QUAL SUA IMPORTÂNCIA?

São espaços reservados no local de trabalho para que a mãe possa:

- Amamentar com privacidade;
- Fazer a extração e armazenar o leite materno;
- Manter o aleitamento mesmo não estando com o bebê.



Segundo o Ministério da Saúde, a existência dessas salas favorece:

- A permanência das mulheres no trabalho;
- A continuidade da amamentação até os 2 anos ou mais;
- Redução de afastamentos por doença da criança;
- Valorização da mulher e da maternidade no ambiente profissional.

DIREITOS LEGAIS DAS MÃES LACTANTES

Trabalhadoras celetistas (CLT):

- Licença-maternidade de 120 dias (prorrogável para 180 dias em empresas cidadãs);
- Estabilidade no emprego desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto;
- Duas pausas de 30 minutos por turno para amamentar ou extrair leite até os 6 meses do bebê (Art. 396, CLT);
- Possibilidade de flexibilização de jornada por meio de acordo coletivo.

Servidoras estatutárias (Lei 8.112/90):

- Licença-maternidade de 120 dias, prorrogável por mais 60 dias, totalizando 180 dias, mediante solicitação feita até o fim do primeiro mês após o parto, conforme Decreto nº 6.690/2008;
- Estabilidade equivalente às celetistas;
- Direito a horário especial para amamentação até os 6 meses, com possibilidade de extensão por recomendação médica.

O QUE O SNTPV DEFENDE

- Ampliação da proteção da mãe lactante nos turnos de revezamento;
- Flexibilização de jornadas e pausas adaptadas à realidade operacional;
- Prevenção da pressão ou assédio para desmame precoce;
- Extensão do direito a pausas a mães que realizam extração e armazenamento do leite.

FAÇAMOS ACONTECER

O SNTPV reafirma seu compromisso com a equidade de gênero, a saúde das crianças e o direito das mães de nutrir e cuidar de seus filhos com dignidade. Amamentar e trabalhar é um desafio, mas juntos podemos transformar essa realidade.

Amamentar é um direito.
Apoiar é um dever.

FONTES UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL

1. OLIVEIRA, Silvana Ferreira de et al. A influência do retorno ao trabalho no aleitamento materno de trabalhadoras da enfermagem. Revista Eletrônica Acervo Saúde, [s.l.], v. 13, n. 4, p. e10562, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/Xb86bVVvyYvddwnbkSQyrMj/>. Acesso em: 23 jul. 2025.
2. GONÇALVES, Sandra Cristina Martins et al. Abandono da amamentação no primeiro mês após o retorno ao trabalho. Revista Enfermagem em Foco, Brasília, v. 12, n. 5, p. 846–850, 2021. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/223234>. Acesso em: 1 ago. 2025.
3. OLIVEIRA, Leilane Cristina de et al. Amamentação continuada e trabalho: percepções de puérperas sobre os desafios enfrentados. Revista Enfermagem em Foco, Brasília, v. 12, n. 5, p. 851–855, 2021. Disponível em: <http://revista.cofen.gov.br>. Acesso em: 1 ago. 2025.
4. FERREIRA, Tereza de Sousa et al. Fatores associados com a manutenção do aleitamento materno exclusivo em trabalhadoras formais. Revista Enfermagem UERJ, Rio de Janeiro, v. 30, e65678, 2022. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/239162>. Acesso em: 3 ago. 2025.
5. SANTOS, Luciana Borges dos et al. Fatores relacionados ao estilo de vida durante a gestação e a amamentação. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, São Paulo, v. 43, n. 6, p. 452–457, 2021. DOI: 10.1055/s-0041-1732170. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/239162>. Acesso em: 26 jul. 2025.
6. SOUZA, Fernanda Cristina Almeida et al. Ocupação materna e duração do aleitamento materno exclusivo: uma análise em capitais brasileiras. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, Recife, v. 20, n. 4, p. 853–860, 2020. DOI: 10.1590/1806-93042020000400008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/SVSrrbTCPBVsbV4VSqSHHHw/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 ago. 2025.
7. ROCHA, Amanda da Silva et al. Percepção de mulheres trabalhadoras acerca da continuidade da amamentação após retorno ao trabalho. Revista Enfermagem Brasil, Brasília, v. 21, n. 2, p. 214–222, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/DncxkK8zf8WgNPpCYsFkPvD/>.com. Acesso em: 3 ago. 2025.
8. BRASIL. Ministério da Gestão e da Inovação em Serviços Públicos. Ministério da Gestão busca garantir mais direitos para mães servidoras públicas. Brasília, 17 ago. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/servidor/pt-br/assuntos/noticias/2024/Maio/ministerio-da-gestao-busca-garantir-mais-direitos-para-maes-servidoras-publicas>. Acesso em: 23 jul. 2025.
9. ONU BRASIL. Agência da ONU pede apoio à amamentação no local de trabalho. Nações Unidas no Brasil, Brasília, 2023. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/83881-ag%C3%Aancia-da-onu-pede-apoio-%C3%A0-amamenta%C3%A7%C3%A3o-no-local-de-trabalho>. Acesso em: 23 jul. 2025.
10. OPAS. OPAS destaca importância de leis que protejam a maternidade e apoiem a amamentação no local de trabalho. Organização Pan-Americana da Saúde, Brasília, 1 ago. 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/1-8-2019-opas-destaca-importancia-leis-que-protejam-maternidade-e-apoiem-amamentacao-no>. Acesso em: 23 jul. 2025.
11. BRASIL. Ministério da Saúde. Amamentação. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>. Acesso em: 23 jul. 2025.
12. BRASIL. Presidência da República. Lei nº 14.683, de 20 de setembro de 2023. Institui o Selo Empresa Amiga da Amamentação. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 21 set. 2023. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/lei/14683.htm. Acesso em: 23 jul. 2025.
13. LATROBE UNIVERSITY. Trabalho em turnos causa dessincronização hormonal do leite materno. Victoria (AUS): La Trobe University, 2023. Disponível em: <https://www.latrobe.edu.au/news/articles/2024/release/shift-work-causes-out-of-sync-breastmilk-hormone>. Acesso em: 1 ago. 2025.

FONTES UTILIZADAS NA ELABORAÇÃO DESTE MATERIAL

15. DUARTE, Bianca de Oliveira et al. Impacto da qualidade do sono na qualidade de vida de cuidadores de lactentes de um a 23 meses de vida. Revista Paulista de Pediatria, São Paulo, v. 39, e2019434, 2021. DOI: 10.1590/1984-0462/2021/39/2019434. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/GxrgT8TPVpJmPWV4q8xdjrN/?format=pdf&lang=pt> . Acesso em: 3 ago. 2025.

16. BRASIL. Ministério da Saúde. Estresse e exaustão podem interferir na produção do leite materno. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/estresse-e-exaustao-podem-interferir-na-producao-do-leite-materno> . Acesso em: 23 jul. 2025.

DIRETORIA DE SAÚDE



SIGA O SNTPV NAS MÍDIAS SOCIAIS:



@SNTPVENAV



WWW.SNTPV.ORG.BR



WWW.YOUTUBE.COM/@SNTPV