



## MULHER TRABALHADORA

A luta das mulheres por melhores condições de trabalho é antiga. E, o dia Internacional da Mulher, 8 de Março, está intimamente ligado aos movimentos feministas que buscavam mais dignidade para as mulheres e sociedades mais justas e igualitárias.

Ficou no passado a imagem da mulher como a responsável pelo lar e pela criação dos filhos, sem acesso aos estudos ou ambições profissionais. Desde os

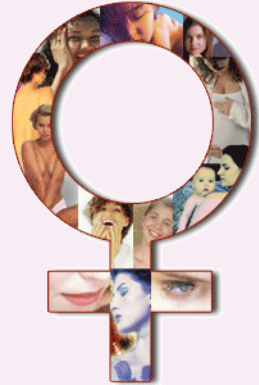


anos 70, a participação da mulher no mercado de trabalho vem mostrando a sua importância na vida social e econômica.

Com essas modificações na realidade da mulher, suas responsabilidades foram ficando cada vez maiores. Além de todas as funções que

sempre foram atribuídas ao seu cotidiano, a inserção no mercado de trabalho virou uma realidade.

Ser responsável pela casa, cuidar dos filhos, trabalhar e estudar faz parte da rotina da mulher na atualidade. Com tantas atividades é essencial a preocupação com a saúde e a alimentação. A demanda energética e a necessidade de nutrientes ficam cada vez maiores.



### Para levar na bolsa:

- Carregue sempre com você uma fruta fresca ou porções de frutas secas e barras de cereal.
- Se no seu trabalho há a opção de armazenar produtos em locais refrigerados, não se esqueça de levar o iogurte!

## ALIMENTAÇÃO NO TRABALHO

Dietas milagrosas não existem, mas com uma Reeducação Alimentar você poderá prevenir diversas doenças e o envelhecimento precoce. Para uma alimentação equilibrada de 3 em 3 horas. Uma boa dica é o iogurte com frutas oleaginosas (nozes, castanha, damasco e passas), ricas em selênio. O selênio também pode auxiliar na mudança de humor, melhorando a de pressão, fadiga, apetite, ansiedade e motivação. Não esqueça de ingerir bastante líquido!



## JORNADA DE TRABALHO

A longa jornada de trabalho é um problema comum a todas às mulheres. Na maioria das casas, as tarefas domésticas são desempenhadas por elas. Assim, na maior parte das vezes, antes de sair de casa para trabalhar, deixam a comida pronta, arrumam a casa, levam os filhos para a escola ou creche, voltam correndo do trabalho para

fazer a janta e começar tudo de novo...

*“As longas jornadas de trabalho, somadas ao serviço doméstico, geram um desgaste físico e mental muito grande”.*

E, se conciliam esta rotina com a continuação dos estudos, então enfrentam uma tripla jornada de trabalho!!!

Para dar conta de realizar todas

essas tarefas com perfeição é importante seguir algumas dicas: realizar refeições em horários regulares, reduzir o consumo de alimentos rápidos ou semi-prontos e desenvolver atividade física sempre que possível. São hábitos que devem fazer parte da rotina. Pequenas mudanças diárias podem fazer grande diferença na saúde.



## MATERNIDADE E A MULHER NO MERCADO DE TRABALHO

Medir o impacto da maternidade sobre a inserção da mulher no mercado de trabalho, não é uma tarefa fácil. A presença da mulher na linha de frente das empresas/indústrias tornou a opção pela maternidade uma escolha cada vez mais difícil, sobretudo para aquelas que possuem cargo de gestão. Contudo, há para todas as mulheres trabalhadoras sob o regime CLT o direito a 120 dias de licença. A Lei 11.770 de 2008, estimula as empresas a ampliarem a licença maternidade para 6 meses, pois segue a recomendação da Organização Mundial de Saúde de aleitamento materno exclusivo.

## TENSÃO PRÉ-MESTRUAL (TPM) X TRABALHO

Conciliar o período de Tensão Pré-Menstrual e a vida profissional é o desafio dos tempos modernos para as mulheres trabalhadoras. E, a alimentação pode ser uma grande aliada de quem sofre com os sintomas.

Para ansiedade, irritabilidade e insônia provocada pela elevação do estrogênio e redução da

progesterona, ingira alimentos ricos em magnésio (abacaxi,



castanhas, cenouras, folhosos verde-escuros) e alimentos ricos em zinco: (gengibre, alho e nozes). Para inchaço abdominal: alimentos

ricos em vitamina B6: banana, arroz integral, salmão e alimentos ricos em potássio (feijão, espinafre e tomate. Para aumento do apetite, por doce ou chocolate e dor de cabeça consuma alimentos ricos em magnésio e carboidratos complexos e integrais são eles: arroz, massas e pães integrais, aveia, etc.