

Mãe no Corporativo

E-BOOK COM DICAS PRÁTICAS PARA CONSTRUIR UM RETORNO SEGURO DA SUA LICENÇA MATERNIDADE

CONTEÚDO

- Conheça a Consultoria Mãe CLT
- Planejando sua saída para a Licença Maternidade
- Sendo estratégica durante o seu afastamento
- Aplicando a metodologia no seu retorno ao trabalho

Quem Somos?

mãe
CLT

Consultoria especializada em retenção pós-maternidade e preparação de lideranças para um acolhimento empático e profissional.

Prazer, Mariana e Caroline!

Somos mães e atuamos há mais de 15 anos no mercado corporativo, especificamente no setor de infraestrutura do Brasil. Oferecemos consultoria individual e E-books exclusivos para mulheres que buscam segurança no retorno da licença-maternidade. Nosso foco é evitar o descarte profissional, garantindo que você mantenha seu cargo e cresça em sua carreira pós-parto.



Como nos encontrar? Pelo **instagram** @soumaeclt ou **acesse** www.maeclt.com.br

Antes do meu bebê chegar

Construindo a sua saída para a licença maternidade

A licença maternidade não deve ser vista como uma pausa improvisada, mas sim como uma transição estratégica de carreira. Preparar sua saída com antecedência reduz riscos, preserva sua imagem profissional e fortalece sua posição dentro da empresa.

Mulheres que estruturam sua saída com antecedência têm maior probabilidade de manter suas funções ou serem promovidas após o retorno, além de demonstrarem liderança, responsabilidade e visão de longo prazo.

Conhecendo seus direitos

A licença-maternidade no Brasil evoluiu significativamente ao longo das décadas. Hoje, a Constituição Federal garante 120 dias de afastamento remunerado com estabilidade no emprego, podendo chegar a 180 dias em empresas participantes do Programa Empresa Cidadã .

Esse período começa a contar a partir do parto ou pode ser antecipado, mediante recomendação médica.

Após o retorno ao trabalho, a legislação garante um direito essencial: Dois intervalos de 30 minutos por dia para amamentação, até que o bebê complete 6 meses.

Na prática, isso pode ser ajustado de diferentes formas:

- Reduzir 1 hora da jornada diária (entrar mais tarde ou sair mais cedo)
- Agrupar os intervalos para facilitar a logística da mãe
- Adaptar conforme acordo com a empresa

Outro ponto pouco conhecido é que a licença pode ser prorrogada por até 15 dias, mediante atestado médico, especialmente em casos relacionados ao aleitamento materno ou à recuperação da mãe.

Esse direito existe justamente porque:

- A amamentação não termina com o fim da licença
- O vínculo e a nutrição do bebê continuam sendo essenciais

Mas muitas mulheres não utilizam esse benefício — seja por falta de informação, seja por receio no ambiente de trabalho.

Há também outros direitos fundamentais:

- Estabilidade desde a confirmação da gravidez até 5 meses após o parto
- Extensões médicas quando necessário

Licença-paternidade: ainda é extremamente limitada, apenas 5 dias em 2026, chegando a 20 dias em 2029. Essa desigualdade impacta diretamente a sobrecarga feminina e reforça a necessidade de planejamento individual.

Entender seus direitos não é opcional — é o primeiro passo para não perder espaço no mercado.

Um recorte do Brasil

Mesmo com garantias legais, os dados mostram um cenário preocupante:

- 56% das mulheres relatam demissão após a licença-maternidade ou conhecem alguém que passou por isso
- Até 51% das mulheres com menor escolaridade perdem o emprego em até 12 meses após a licença

Além disso, a desigualdade estrutural permanece:

- 94% das mulheres ainda são responsáveis por tarefas domésticas
- Apenas 28% dos homens dedicam tempo significativo ao cuidado familiar

Isso evidencia que o problema não é a maternidade em si, mas a ausência de estruturas sociais e corporativas que sustentem essa fase.

A maternidade ainda é um dos maiores fatores de queda de carreira feminina no Brasil.

Plano de saída para a licença maternidade

A forma como você se organiza antes da licença define como será seu retorno.

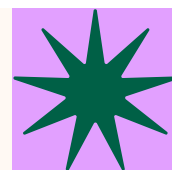
Um plano estratégico deve incluir:

- Alinhamento claro com liderança sobre suas entregas e substituição
- Registro formal de atividades e responsabilidades
- Definição de como sua função será mantida durante sua ausência
- Comunicação transparente com a equipe

Sem esse plano, muitas mulheres retornam para um cenário onde suas funções foram redistribuídas ou descaracterizadas.

Sair bem estruturada é garantir que seu espaço continue existindo.

Estou de licença maternidade, e aí?



Dicas práticas para se organizar durante o período de licença maternidade

A licença maternidade é um período marcado pela intensidade de cansaços físicos e emocionais. O puerpério pode durar até **dois anos**, com impactos relevantes na saúde mental .

Ao mesmo tempo, é importante manter:

- Um mínimo de conexão com o ambiente profissional (estratégica, não operacional)
- Organização da rotina familiar futura
- Planejamento da logística pós-licença

Dicas práticas:

- Antecipe decisões como creche ou cuidador
- Estruture sua rotina antes do retorno
- Evite deixar tudo para resolver na última semana

Rede Apoio

Com quem vou deixar meu bebê?

Essa é uma das decisões mais difíceis e, ao mesmo tempo, mais determinantes para o retorno ao trabalho.

Opções comuns:

- Creche
- Babá
- Rede familiar

Cada escolha impacta:

- Sua rotina
- Sua produtividade
- Seu nível de ansiedade

O ideal é testar e ajustar antes do retorno oficial, reduzindo o choque emocional.

Acabou minha licença, e agora?



Agora chegou o momento de aplicar o método e garantir sua posição na empresa

O retorno ao trabalho é, muitas vezes, mais desafiador que a própria licença.

Esse período envolve:

- Culpa materna
- Exaustão física
- Reorganização total da rotina
- Pressão profissional

Muitas empresas ainda não estão preparadas para esse momento:

- Falta acolhimento
- Organização no retorno
- Falta empatia da liderança

Por isso, o retorno precisa ser planejado como uma reentrada estratégica, não apenas um “voltar ao trabalho”.

Esteja preparada para recomeçar. Agende uma conversa inicial com seu gestor para alinhar expectativas e definir os próximos passos. Antes de retomar totalmente suas atividades, procure entender o que aconteceu de relevante durante sua licença-maternidade.

Organize seu primeiro mês de forma estratégica, planejando uma retomada gradual das responsabilidades. E lembre-se: com sua rotina pessoal estruturada, sua mente estará mais leve e preparada para reassumir sua identidade profissional com mais segurança e clareza.

Quer se planejar desde a descoberta da gravidez?

mãe
CLT

Aplique o método M.A.P.A

Aplicando o método: garantindo sua permanência e crescimento

M — MAPEAMENTO (ANTES DA LICENÇA)

Objetivo: proteger sua posição antes de sair

Aqui você deixa de ser substituível.

Antes da licença, é essencial:

- Mapear suas entregas, responsabilidades e impacto no negócio
- Tornar visível o seu valor (o que você faz que ninguém vê)
- Estruturar a transição de atividades sem perder protagonismo

Sem mapeamento, seu trabalho é redistribuído.

Com mapeamento, sua função é preservada.

A — ALINHAMENTO (ANTES E DURANTE A LICENÇA)

Objetivo: garantir segurança psicológica e institucional

Não basta confiar — é preciso alinhar.

Esse é o momento de:

- Formalizar expectativas com a liderança
- Definir o que acontece com sua posição durante sua ausência
- Criar acordos claros sobre seu retorno

Durante a licença, o alinhamento pode ser leve, mas estratégico (quando fizer sentido).

Falta de alinhamento gera ansiedade.

Alinhamento gera segurança e previsibilidade

P — PLANEJAMENTO (LICENÇA COMO ATIVO, NÃO PAUSA)

Objetivo: não desaparecer profissionalmente

A licença não é um “buraco” na carreira — é uma fase de transição.

Aqui você:

- Planeja sua logística de retorno (bebê, casa, rotina)
- Define como manter sua identidade profissional viva
- Usa o tempo a seu favor, e não contra você

Quem não planeja, volta no caos.

Quem planeja, volta com controle.

A — ADAPTAÇÃO (RETORNO E REINserÇÃO)

Objetivo: retornar com estratégia — não sobreviver

O retorno é o momento mais crítico — e mais negligenciado.

Aqui você:

- Retoma de forma gradual e estratégica
- Reposiciona sua presença no time
- Negocia ajustes necessários (horário, demandas, flexibilidade)
- Reconstrói sua confiança profissional

Sem adaptação, há sobrecarga e risco de saída.

Com adaptação, há permanência e crescimento

Bônus

R — REPOSICIONAMENTO (PÓS-RETORNO)

Objetivo: crescer, não apenas permanecer

Depois da adaptação, vem o ponto que quase ninguém aborda:

- Como você será vista agora?
- Como usar a maternidade como fortalecimento de competências?
- Como evitar estagnação?

Aqui entra crescimento, promoção e protagonismo.

O Método MAPA não foi criado para ajudar você a “dar conta de tudo”.

Ele foi criado para garantir que, mesmo diante da maior transformação da sua vida, você não perca aquilo que construiu na sua carreira.

Porque maternidade não deveria ser o ponto de ruptura — deveria ser o ponto de fortalecimento.

Entre em contato conosco através do instagram @soumaeCLT