Exma. Gerência da

 Identificação da empresa

 Morada

 Código Postal e Localidade

**Assunto: Dispensa para amamentação**

Ex.mos Senhores,

*Introduza o nome do trabalhador*, vem, nos termos do disposto no nº 1 do artigo 48º do Código do Trabalho, comunicar que se encontra a amamentar o seu filho(a), *Introduza o nome do filho*, nascido a *Selecione uma data*, pelo que propõe que o gozo do direito da dispensa diária para amamentação, prevista no *Selecione o número do artigo* do artigo 47 do Código do Trabalho, com inicio a *Selecione uma data*, seja efetuado da seguinte forma:

- Escolha um item

Com os melhores cumprimentos,

*Localidade*, *Selecione uma data*

O/A trabalhador(a)

------------------------------------------------

 **Recomendações e Instruções de Preenchimento**

A trabalhadora que se encontre a amamentar tem direito a uma dispensa diária do trabalho para o efeito durante o tempo que durar a amamentação.

A dispensa diária tanto para amamentação é gozada em **2 períodos distintos**, com duração máxima de **1h cada**, salvo se outro regime for acordado com o empregador. Esta dispensa é **aumentada** em caso de nascimentos múltiplos, em **30 minutos** por cada gémeo além do primeiro e será **reduzida**, em caso de trabalho a tempo parcial,na proporção do respectivo período normal de trabalho, não podendo ser inferior a 30 minutos.

Contudo, a trabalhadora para exercer o direito à dispensa para amamentação terá, de comunicar ao empregador, com a antecedência mínima de 10 dias relativamente ao início desta, que se encontra a amamentar. Caso a dispensa se venha a prolongar para além do primeiro ano de vida da criança, a trabalhadora deverá apresentar atestado médico que comprove tal facto.

**Artigo 47.º**

**Dispensa para amamentação ou aleitação**

1 - A mãe que amamenta o filho tem direito a dispensa de trabalho para o efeito, durante o tempo que durar a amamentação.

2 - No caso de não haver amamentação, desde que ambos os progenitores exerçam actividade profissional, qualquer deles ou ambos, consoante decisão conjunta, têm direito a dispensa para aleitação, até o filho perfazer um ano.

3 - A dispensa diária para amamentação ou aleitação é gozada em dois períodos distintos, com a duração máxima de uma hora cada, salvo se outro regime for acordado com o empregador.

4 - No caso de nascimentos múltiplos, a dispensa referida no número anterior é acrescida de mais 30 minutos por cada gémeo além do primeiro.

5 - Se qualquer dos progenitores trabalhar a tempo parcial, a dispensa diária para amamentação ou aleitação é reduzida na proporção do respectivo período normal de trabalho, não podendo ser inferior a 30 minutos.

6 - Na situação referida no número anterior, a dispensa diária é gozada em período não superior a uma hora e, sendo caso disso, num segundo período com a duração remanescente, salvo se outro regime for acordado com o empregador.

7 - Constitui contra-ordenação grave a violação do disposto neste artigo.

**Artigo 48.º**

**Procedimento de dispensa para amamentação ou aleitação**

1 - Para efeito de dispensa para amamentação, a trabalhadora comunica ao empregador, **com a antecedência de 10 dias relativamente ao início da dispensa**, que amamenta o filho, devendo apresentar atestado médico se a dispensa se prolongar para além do primeiro ano de vida do filho

2- Para efeito de dispensa para aleitação, o progenitor:

1. Comunica ao empregador que aleita o filho, com a antecedência de 10 dias relativamente ao início da dispensa;
2. Apresenta documento de que conste a decisão conjunta;
3. Declara qual o período de dispensa gozado pelo outro progenitor, sendo caso disso;
4. Prova que o outro progenitor exerce actividade profissional e, caso seja trabalhador por conta de outrem, que informou o respectivo empregador da decisão conjunta.

Para o efeito, a trabalhadora poderá enviar carta registada, com aviso de receção, entregar presencialmente nos Recursos Humanos ou à gerência da empresa, ficando com um documento físico que comprove a sua entrega (por exemplo, cópia da carta datada e assinada por quem a rececionou) ou via correio eletrónico devidamente comprovado.

Na minuta disponibilizada, no site da IRT, apenas deverá **preencher**, por esta ordem, os seguintes campos:

➊ Designação da trabalhadora;

➋ Nome do filho(a);

➌ Seleccionar a data de nascimento do filho;

➍ Selecionar **o** nºdo artigo 47º do Código de Trabalho que fundamenta a dispensa diária para amamentação proposta ao empregador:

*3* – Gozo em dois períodos distintos, com duração máxima de 1h cada;

*3 e 4* - Gozo em dois períodos distintos, acrescido de mais 30 minutos por cada gémeo além do primeiro;

*5 e 6* – Gozo reduzido na proporção do período normal de trabalho, no caso de trabalhador a tempo parcial. Contudo, a dispensa diária não pode ser inferior a 30 minutos e o gozo do período ser superior a 1h, , cujo tempo remanescente deverá ser gozado num segundo período, salvo outro regime acordado com o empregador.

➎ Seleccionar a data em que a trabalhadora pretende começar gozar a dispensa diária;

➏ Propor a forma de gozo da dispensa diária para a amamentalão, seleccionando um dos seguintes itens:

 - *Em dois períodos distintos, com duração máxima de uma hora cada: das .......... horas às .......... horas (1.º período) e das .......... horas às .......... horas (2.º período);* ou

*- Noutro regime por acordo com o empregador: das .......... horas às .......... horas.*