

# **MANUAL DE AUTO-ORGANIZAÇÃO NO TRAMPO CONTRA O COVID-19**



# ÍNDICE

1. POR ONDE COMEÇAR?
2. QUAIS SÃO ESSES PROBLEMAS?
3. QUAIS AS RECOMENDAÇÕES DA OMS E COMO ADAPTAR PARA O LOCAL DE TRABALHO?
4. ESSENCIAL OU NÃO? SE EU PRECISO TRABALHAR, COMO ME PROTEGER?
  - A. EXISTE SEGURANÇA NO TRAJETO?
  - B. CONSEGUI CHEGAR NO TRABALHO IMUNE! COMO FICAR SEGURO AQUI?
  - C. PRECISO COMPRAR MINHA MÁSCARA? VIRAR ASTRONAUTA?
  - D. COMO MANTER SEGURO NOSSO LOCAL DE TRABALHO? A LIMPEZA É ESSENCIAL!
  - E. MAS E AI? COMO COMEÇAR O DIÁLOGO COM OS COLEGAS PARA CONSEGUIR MUDAR ISSO TUDO?
5. ALGUÉM NO TRABALHO TÁ COM SUSPEITA OU CONFIRMOU COVID-19! E AGORA?
6. COMO VOLTAR A ROTINA DEPOIS DO CHOQUE? É POSSÍVEL?
7. COMO EXPANDIR PARA ALÉM DO NOSSO LOCAL DE TRABALHO?
8. DENUNCIE AS IRREGULARIDADES! COMPARTILHE AS EXPERIÊNCIAS!
9. LINKS E REFERÊNCIAS



Trampar em home-office não é possível para a maioria e a cada dia estamos mais vulneráveis ao contágio por coronavírus. Embora existam experiências concretas de barreiras sanitárias contra a contaminação em bairros e comunidades, no trânsito entre trampo e casa fica difícil colocar isso em prática. Contudo, podemos fazer algo parecido em nossos locais de trabalho através de uma auto-organização sanitária.

Na maioria das empresas não existe fornecimento de EPIs e nem orientação de como se proteger de uma contaminação por covid-19. Em muitos locais, existe a promoção da desinformação e tentativas de esconder pessoas doentes para que todos continuem trabalhando sem reclamar. Essas são as condições onde estamos sobrevivendo, obrigados a retornar aos postos de trabalho.

**CONSIDERANDO ESSA REALIDADE, COMO  
PODEMOS NOS ORGANIZAR PARA EVITAR  
CONTAMINAÇÃO NO TRAMPO?**

# 1

## POR ONDE COMEÇAR?

O diálogo com os colegas de trabalho é o ponto de partida fundamental. Com certeza você não é o único preocupado com a contaminação por coronavírus, seus colegas também estão. O primeiro passo é trocar uma ideia com aqueles que você tem mais confiança. Ver o que eles estão achando da situação e quais são as dúvidas e preocupações. Seus colegas possuem contatos com outros colegas que também estão preocupados. A partir daí, vocês conseguem criar uma rede e ter uma noção mais geral de quais são os problemas.

Uma forma possível para levantar essas questões é a criação de um grupo de Whatsapp para discutir o problema ou ir conversando pessoalmente entre si e, então, realizar uma reunião virtual.

# 2

## QUAIS SÃO ESSES PROBLEMAS?

As pessoas estão usando máscaras? Na hora do almoço, estão se aglomerando sem o uso da máscara? Estão compartilhando objetos? Seus colegas vão de transporte coletivo ou de Uber? Usam o "calçado da rua" dentro do local de trabalho? No banheiro tem sabão, papel toalha e álcool em gel suficientes? E como fazer para beber água ou fazer aquele lanchinho? Como estão os trabalhadores da limpeza que são mais expostos ao vírus porque limpam superfícies contaminadas? Existe fornecimento de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) por parte da empresa para todos? A limpeza de superfícies, objetos e espaços coletivos foi reforçada? Os trabalhadores da limpeza possuem EPI e carga de trabalho adequada para que possam fazer tudo com atenção ou trabalham sobrecarregados? Quem apresenta algum sintoma está sendo testado e permanece em isolamento?

Pense nos espaços e objetos comuns e dialogue sobre isso com seus colegas. Da maçaneta à caneta!

# 3

## QUAIS AS RECOMENDAÇÕES DA OMS E COMO ADAPTAR PARA O LOCAL DE TRABALHO?

**PRIMEIRO: VOCÊ É UM TRABALHADOR DE ATIVIDADE ESSENCIAL?**

As recomendações da OMS para lidar com a crise do coronavírus são que todas as pessoas permaneçam em suas casas e que todo o trabalho não essencial seja suspenso onde existir transmissão comunitária. No entanto, no Brasil existe uma resistência do governo e do empresariado que obrigam os trabalhadores a continuarem andando de ônibus e frequentando espaços de trabalho. Frente a isso, pense inicialmente se a sua atividade é essencial para alimentação, saúde e segurança das pessoas. Senão é, se organize com os colegas e lute pelo seu direito de ficar em casa e preservar sua saúde. O isolamento é recomendado especialmente para aqueles que estão em grupos de risco ou têm pessoas do grupo de risco na família. Mesmo em trabalhos essenciais essas pessoas devem ficar em casa. Se você está nessa condição, se organize com seus colegas para reivindicar seu direito e receber seu salário certinho.

# 4

## ESSENCIAL OU NÃO? SE EU PRECISO TRABALHAR, COMO ME PROTEGER?

A primeira coisa a saber é que não existe forma de garantir 100% de proteção se saímos de casa. O que podemos fazer é seguir recomendações para diminuir a chance de contágio. No entanto, essas medidas são coletivas e devemos agir para que as empresas e o governo assumam as suas responsabilidades e não joguem pra cima do trabalhador a tarefa impossível de se cuidar sozinho em uma pandemia.

# 4A

## EXISTE SEGURANÇA NO TRAJETO?

Para que a gente fique mais seguro na rua é preciso manter distância mínima de dois metros em todos os ambientes, inclusive no ônibus. Se isso não está acontecendo, converse com seus colegas e pressionem a empresa para que garanta transporte seguro para todos. Em coletivos, as pessoas devem sentar a distância de dois metros umas das outras e todas as superfícies devem ser higienizadas com frequência.



# 4B

## CONSEGUI CHEGAR NO TRABALHO IMUNE!

### COMO FICAR SEGURO AQUI?

Nosso ambiente de trabalho precisa ser readequado para a nova realidade e devem ter janelas grandes para a circulação de ar, distanciamento entre os postos de trabalho de no mínimo dois metros, limpeza reforçada de todas as superfícies, individualização e limpeza frequente dos equipamentos de trabalho. Isso tudo é responsabilidade da empresa. Se organize, pense sobre a realidade do seu trabalho como se o vírus fosse uma tinta que se espalha e contamina o ambiente e com isso em mente, exija segurança.

# 4C

## **PRECISO COMPRAR MINHA MÁSCARA? VIRAR ASTRONAUTA?**

É necessário usar EPI para olhos, boca e nariz enquanto estiver fora de casa. A empresa precisa fornecer EPI de qualidade e todas as orientações para o uso, com profissional qualificado. Não é responsabilidade individual gastar com máscaras ou saber tudo que envolve o uso de um EPI. Isso exige treinamento e informações de fácil acesso, coladas nas portas e nas mesas.

# 4D

## COMO MANTER SEGURO NOSSO LOCAL DE TRABALHO? A LIMPEZA É ESSENCIAL

A limpeza de todo o ambiente precisa ser reforçada e para isso é preciso ter profissionais com EPI que não estejam sobrecarregados e sejam bem pagos para isso, inclusive com adicional de insalubridade. Se a sua empresa não reforçou o pessoal da limpeza e não fornece EPI nem treinamento para eles, todos estão em risco. Converse com os profissionais da limpeza, eles são os mais expostos, e nosso autocuidado é um cuidado com o outro também.



## MAS E AI? COMO COMEÇAR O DIÁLOGO COM OS COLEGAS PRA CONSEGUIR MUDAR ISSO TUDO?

Diálogo é solidariedade, é se importar e escutar o outro. Podemos começar com nossos colegas que cuidam da limpeza. Se o patrão não se importa com nossas vidas, podemos praticar, de forma emergencial, pequenos hábitos que podem garantir um "autocuidado coletivo". EVITE tocar o rosto antes de higienizar as mãos, HIGIENIZE frequentemente as mãos e as superfícies com água e sabão ou álcool gel 70%, EVITE tocar maçanetas (use o cotovelo, lenço de papel descartável) e o uso de calçados da rua em ambientes internos. Ao voltar pra casa, deixe os calçados e a mochila do lado de fora em uma caixa exclusiva para isso, lave as roupas e tome um banho imediatamente. Chegar em acordos coletivos de como nos cuidarmos é um bom começo de diálogo. A partir disso, pode surgir a resistência para exigir dos nossos patrões o necessário e começar essa luta.

# 5

## **ALGUÉM NO TRABALHO TÁ COM SUSPEITA OU CONFIRMOU COVID-19! E AGORA?**

Não se desespere. Nem tudo está perdido, muito menos o colega! É necessário que todas as pessoas com sintomas de covid-19 sejam isoladas imediatamente e a seguir, sejam testadas. Ao invés de pagar os testes para os trabalhadores e ajudar no isolamento, as empresas têm ameaçado quem fica doente de demissão. Mas ameaça não resolve problema de saúde! É preciso cuidar para que a crise passe e todos possam ficar bem e empregados. Mas como?

O trabalhador doente precisa ter salário garantido, tranquilidade para fazer o isolamento por 14 dias, atendimento de saúde e apoio dos colegas. Uma vez que a doença seja confirmada pelo teste, a pessoa deve permanecer em isolamento social por 14 dias e todos que tiveram contato com a mesma, em até três dias antes dos sintomas. Todas essas pessoas precisam ser testadas para só então saírem do isolamento caso o teste seja negativo. O teste adequado é realizado pela técnica de PCR, que detecta o material genético do vírus. Outros testes que detectam anticorpos, conhecidos como testes rápidos, não são adequados para essa situação.

# 6

## COMO VOLTAR A ROTINA DEPOIS DO CHOQUE? É POSSÍVEL?

Só se o patrão quiser gastar. Em ambientes de grandes empresas precisam ser feitas testagens em massa periodicamente para detectar pessoas assintomáticas que podem transmitir o vírus de forma silenciosa. Se isso não está acontecendo, você e seus colegas não estão seguros e é preciso mobilização para conseguir a testagem imediata.

A testagem permite que vocês consigam trabalhar tranquilos ou fazer o que é preciso para um retorno ao trabalho com segurança o mais rápido possível.

Se o trabalho presencial é necessário, precisamos de segurança! E nós precisamos, juntos com nossos colegas de trabalho, garantir que nos forneçam a segurança necessária!

# 7

## COMO EXPANDIR PARA ALÉM DO NOSSO LOCAL DE TRABALHO?

Você não precisa se limitar ao seu local de trabalho! Compartilhe essas informações com seus familiares, seus tios, primos, colegas de estudo, etc. A segurança das pessoas que moram com você é também a sua segurança. E vice-versa.

Trocar ideias entre pessoas que trabalham em locais e contextos diferentes podem trazer mais ideias e experiências sobre como se organizar e se defender na luta contra o contágio por corona vírus.

# 8

## **DENUNCIE AS IRREGULARIDADES! COMPARTILHE AS EXPERIÊNCIAS!**

VOCÊ SE SENTE SOZINHO? SE SENTE INSEGURO EM SE ARTICULAR EM SEU LOCAL DE TRABALHO? SEU LOCAL DE TRABALHO NÃO FORNECE AS MEDIDAS DE SEGURANÇA ADEQUADAS? COLA COM A GENTE!

O Invisíveis é um coletivo de trabalhadores em vários cantos do Brasil, que compartilham a perspectiva de que, independente das diferenças dos nossos tramos, estamos todos juntos nesse barco e precisamos nos organizar juntos pra vencer os desafios do dia-a-dia!

Além de denunciar o seu trampo em nossas páginas, podemos compartilhar experiências com você do que já estamos experimentando em nossos próprios locais de trabalho! Você também pode compartilhar com a gente suas impressões e suas próprias experiências em seu local de trabalho!

**INDEPENDENTE DE ONDE ESTIVERMOS, A SOLIDARIEDADE É ESSENCIAL!**



# 9

## LINKS E REFERÊNCIAS

Para denunciar:

No Facebook: [fb.me/invisiveisluta](https://fb.me/invisiveisluta)

No Instagram: [@invisiveisnaluta](https://www.instagram.com/invisiveisnaluta)

No Twitter: [@invisiveisluta](https://twitter.com/invisiveisluta)

Para saber mais sobre o Invisíveis: <https://invisiveisluta.milharal.org>

Enquete sobre vida e trabalho na pandemia: [forms.gle/aNrbsjfN5jqNxsN58](https://forms.gle/aNrbsjfN5jqNxsN58)

Como fazer uma barreira sanitária no seu bairro?: <https://bit.ly/2VijZ05>

Considerações sobre medidas de distanciamento social: <https://bit.ly/37Zthnb>

Medidas essenciais contra o covid-19: <https://glo.bo/2B50eAW>