

PROTOCOLO DO POVO SEM TERRA EM TEMPOS DE PANDEMIA

O cuidado é uma conduta individual, mas deve estar inserida num compromisso coletivo do nosso Movimento em salvar a vida dos companheiros e companheiras, e ao mesmo tempo, evitando que adoçam e tenham que enfrentar as sequelas que tem sido cada vez mais frequente. Para isso é necessário:

1

Seguir com disciplina consciente cada item deste protocolo, independente da tarefa que estamos desempenhando ou onde estamos atuando: na cooperativa, na associação, na agroindústria, na comercialização, nos Centros de Formação, nas Escolas, nas Brigadas de solidariedade, ação simbólica ou agitação e propaganda, nos acampamentos ou assentamentos;

2

Mesmo enfrentando as consequências dos entulhos agrários, a presença irresponsável de técnicos do INCRA causando divisionismos e dispersão, ou ainda problemas internos, **DEVEMOS SUSPENDER QUALQUER TIPO DE AGLOMERAÇÃO**;

3

Precisamos dialogar com as religiões e espiritualidades que atuam nas nossas áreas. Pastores, padres, freiras, religiosos, pais e mães de santo devem ser convocados a defender a vacinação, os protocolos sanitários, combater as fake news e evitar aglomeração em igrejas e espaços de espiritualidade;

4

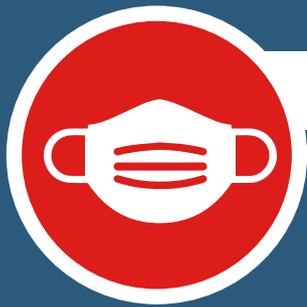
Devemos atuar para que os bares, mercadinhos e outros nas nossas áreas, se adequem à comercialização com retirada no local, sem a permanência de pessoas se aglomerando e proliferando o contágio do vírus;

5

As festas, baladas, passeios em rios e cachoeiras, jogos de futebol ou outros esportes coletivos ESTÃO SUSPENSOS, pois são espaços de aglomeração. Precisamos atuar contra os oportunistas que querem usar das nossas áreas, para descumprir regras sanitárias dos municípios. Devemos conscientizar dialogar, mas também fazer denúncias quando necessário.

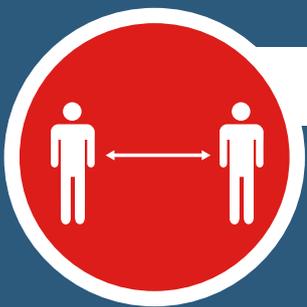


MEDIDAS DO NOSSO PROTOCOLO



MÁSCARAS

Usar uma máscara que tenha comprovação e indicação científica. As mais recomendadas são: máscaras PFF2 ou N95, elas filtram 95%, máscara cirúrgica descartável de três camadas, e a de tecido que deve ter 03 camadas, devido à nova variante do coronavírus. A máscara deve cobrir completamente a região entre o nariz e a boca. Para colocar a máscara somente toque nas guias e alças. Nunca coloque a mão na máscara! Troque sempre que estiver úmida ou suja.



DISTANCIAMENTO SOCIAL

Mesmo convivendo coletivamente no mesmo espaço devemos ter a disciplina de manter o distanciamento quando possível. Lembrando sempre de praticar esse distanciamento, de manter no mínimo 2 metros de distância de outra pessoa, quando saímos na agrovila do assentamento, na roca, quando tiver a necessidade de ir à cidade, ou para encontrar outros companheiros/as.



HIGIENE DAS MÃOS

Todas as pessoas da casa devem higienizar frequentemente as mãos. Evite tocar nos olhos, nariz e a boca com as mãos sujas. Para higienizar as mãos use água e sabão, quando não disponível pode usar álcool 70% (gel ou líquido).



CUIDADOS NA FAMÍLIA

Sobre as roupas:

Tenha uma “roupa de rua” - guarde-a sempre no mesmo lugar, separada das outras roupas e de preferência próxima da saída de casa. Use-a somente quando for sair de casa e não transite com a mesma pela casa. Não sacudir as roupas sujas pela casa, para minimizar a possibilidade de dispersar o vírus pelo ar. Use sua própria toalha e não compartilhe com os outros.

Caso de Covid na família:

Se uma pessoa da casa tiver diagnóstico positivo, todos os moradores também ficam em isolamento por 14 dias. Se outro familiar também iniciar com sintomas, todos devem reiniciar o isolamento de 14 dias.

Se alguém da família trabalha fora:

Ser rigoroso no protocolo sanitário para não contaminar a família.

AS ESTRATÉGIAS E CUIDADOS EMOCIONAIS EM TEMPOS DE PANDEMIA:

- Reconhecer e **acolher** seus receios e medos, procurando pessoas de confiança para conversar por telefone

- Retomar **estratégias e ferramentas de cuidado** que tenha usado em momentos de crise ou sofrimento e ações que trouxeram sensação de maior estabilidade emocional

- Investir em **exercícios** e ações que auxiliem na redução do nível de stress agudo (meditação, leitura, exercícios de respiração, relaxamento, yoga, pilates, entre outros mecanismos que auxiliem a situar o pensamento no momento presente, bem como estimular a retomada de experiências e habilidades usadas em tempos difíceis do passado para gerenciar emoções durante a pandemia)

- Se você estiver trabalhando durante a pandemia, fique atento às suas **necessidades básicas**, garanta pausas sistemáticas durante o trabalho (se possível em um local calmo e relaxante) e entre os turnos. Evite o isolamento junto a sua rede sócio afetiva, mantendo contato, mesmo que virtual

- Caso seja estigmatizado e atingido pelo medo de contágio, compreenda que **não é pessoal**, mas fruto do medo e do stress causado pela pandemia. Busque companheiros

e companheiras que possam compartilhar das mesmas dificuldades, buscando soluções coletivas

- Investir e estimular **ações compartilhadas de cuidado**, estimulando a pertença social (como contribuição nas ações de solidariedade e no cuidado familiar e comunitário);

- **Evitar o uso do tabaco/cigarro, álcool** ou outras **drogas** para lidar com as emoções

- Buscar um **profissional de saúde** e o **setor de saúde (bruxos/as)** quando as estratégias utilizadas não estiverem sendo suficientes para sua estabilização emocional

- Buscar **fontes confiáveis de informação**

- **Reduzir o tempo** que passa assistindo ou ouvindo coberturas midiáticas e o zap (WhatsApp, Telegram)

- **EVITAR:** excesso de informações desnecessárias, pensamentos negativos, solidão como percepção de abandono, pessimismo como padrão de pensamento. Evite não fazer nada! **Evite viver numa perspectiva meramente individualista!**



CUIDE DE SUA IMUNIDADE



É essencial nosso empenho para a manutenção da saúde imunitária, especialmente em tempos de pandemia:

Evitar o medo e o pânico

Reduzir a ansiedade

Manter um regime de sono regular

Hidratação adequada (Beber água)

Alimentos fortalecedores da imunidade e com atividade antimicrobiana (limão, alho, açafrão, aveia, gengibre, mel, açaí, linhaça, brócolis e amendoim)

Comer sempre que possível alimentos frescos, agroecológicos e diversos

O QUE DEVO FAZER SE PRECISAR **CONSULTAR/MÉDICO** DURANTE ESTE PERÍODO? E QUANDO DEVO IR PARA O HOSPITAL:



Procure atendimento por formas remotas como WhatsApp da sua equipe de saúde, e-mail ou telefone, para assim evitar idas desnecessárias aos serviços de saúde, onde há maior chance de contágio;

SINTOMAS MAIS COMUNS

- Febre
- Tosse seca
- Cansaço

SINTOMAS GRAVES

- Dificuldade de respirar ou falta de ar
 - Dor ou pressão no peito
 - Perda de fala ou movimento

SINTOMAS MENOS COMUNS

- Dores e desconfortos
- Dor de garganta
- Diarreia
- Conjuntivite
- Dor de cabeça
- Perda de paladar ou olfato.
- Erupção cutânea na pele ou descoloração dos dedos das mãos ou dos pés

QUANDO DEVO IR À UNIDADE DE SAÚDE OU HOSPITAL?

- Se a febre persiste, ou se havia passado e retornou;
- Se surgiram dores no peito ou sensação de aperto ou desconforto ao respirar;
- Estava-se melhor e retornou com a sensação de cansaço;
- Dificuldade de respirar ou falta de ar;
- Se a oxigenação do sangue baixou de **94%** (quando dispuser de oxímetro – um aparelho simples que mede a oxigenação quando acoplado à ponta do dedo).

Setor de Saúde
Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra

