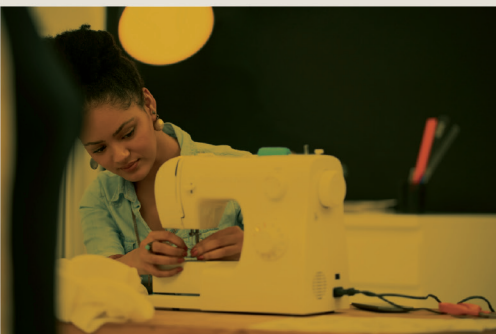
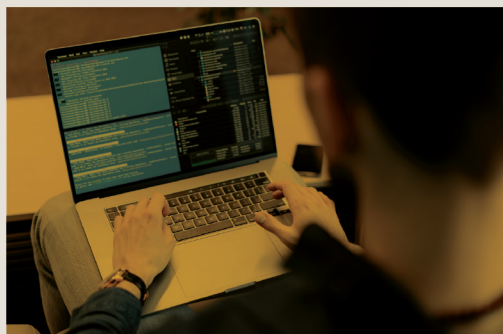


*Willians Cassiano Longen  
Júlia Lessa Ribeiro*

# *Cartilha do Trabalhador Informal*

*Coleção Estratégias de Atenção  
à Saúde do Trabalhador – v. 2*



**Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização**

Willians Cassiano Longen  
Júlia Lessa Ribeiro

# CARTILHA DO TRABALHADOR INFORMAL

Coleção Estratégias de Atenção  
à Saúde do Trabalhador  
Volume 2

Editora CRV  
Curitiba - Brasil  
2022

Copyright © da Editora CRV Ltda.

**Editor-chefe:** Railson Moura

**Diagramação e Capa:** Designers da Editora CRV

**Imagem de Capa:** @YuriArcursPeopleimages/Freepik; @ArthurHidden/Freepik

**Revisão:** O Autor

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
CATALOGAÇÃO NA FONTE

Bibliotecária responsável: Luzenira Alves dos Santos CRB9/1506

---

C327

Cartilha do Trabalhador Informal / Willians Cassiano Longen, Júlia Lessa Ribeiro -  
Curitiba: CRV, 2022.  
24 p. (Coleção Estratégias de Atenção à Saúde do Trabalhador, v. 2)

Bibliografia.

ISBN Coleção Digital 978-65-251-3363-8

ISBN Coleção Físico 978-65-251-3362-1

ISBN Volume Digital 978-65-251-3371-3

ISBN Volume Físico 978-65-251-3372-0

DOI 10.24824/978652513372.0

1. Saúde Coletiva 2. Saúde do Trabalhador 3. Redes de Atenção à Saúde  
I. Longen, Willians Cassiano II. Ribeiro, Júlia Lessa III. Título IV. Coleção Estratégias de  
Atenção à Saúde do Trabalhador, v. 2

2022

CDD 331

CDU 331

---

Índice para catálogo sistemático

1. Cartilha do trabalhador - 331

ESTA OBRA TAMBÉM SE ENCONTRA DISPONÍVEL EM FORMATO DIGITAL.

CONHEÇA E BAIXE NOSSO APLICATIVO!



2022

Foi feito o depósito legal conf. Lei 10.994 de 14/12/2004

Proibida a reprodução parcial ou total desta obra sem autorização da Editora CRV

Todos os direitos desta edição reservados pela: Editora CRV

Tel.: (41) 3039-6418 - E-mail: [saceeditoracriv.com.br](mailto:saceeditoracriv.com.br)

Conheça os nossos lançamentos: [www.editoracriv.com.br](http://www.editoracriv.com.br)

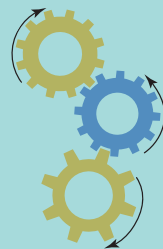
## Conselho Editorial: Comitê Científico:

- Aldira Guimarães Duarte Domínguez (UNB)  
Andréia da Silva Quintanilha Sousa (UNIR/UFRN)  
Anselmo Alencar Colares (UFOPA)  
Antônio Pereira Gaio Júnior (UFRRJ)  
Carlos Alberto Vilar Estêvão (UMINHO - PT)  
Carlos Federico Dominguez Avila (Unieuro)  
Carmen Tereza Velanga (UNIR)  
Celso Conti (UFSCar)  
Cesar Gerónimo Tello (Univer .Nacional  
Três de Febrero - Argentina)  
Eduardo Fernandes Barbosa (UFMG)  
Elione Maria Nogueira Diogenes (UFAL)  
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)  
Élseo José Corá (UFFS)  
Fernando Antônio Gonçalves Alcoforado (IPB)  
Francisco Carlos Duarte (PUC-PR)  
Gloria Fariñas León (Universidad  
de La Havana - Cuba)  
Guillermo Arias Beatón (Universidad  
de La Havana - Cuba)  
Helmuth Krüger (UCP)  
Jailson Alves dos Santos (UFRJ)  
João Adalberto Campato Junior (UNESP)  
Josania Portela (UFPI)  
Leonel Severo Rocha (UNISINOS)  
Lídia de Oliveira Xavier (UNIEURO)  
Lourdes Helena da Silva (UFV)  
Marcelo Paixão (UFRJ e UTexas - US)  
Maria Cristina dos Santos Bezerra (UFSCar)  
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)  
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)  
Paulo Romualdo Hernandez (UNIFAL-MG)  
Renato Francisco dos Santos Paula (UFG)  
Rodrigo Pratte-Santos (UFES)  
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)  
Simone Rodrigues Pinto (UNB)  
Solange Helena Ximenes-Rocha (UFOPA)  
Sydione Santos (UEPG)  
Tadeu Oliver Gonçalves (UFPA)  
Tania Suely Azevedo Brasileiro (UFOPA)
- Altair Alberto Fávero (UPF)  
Ana Chrystina Venancio Mignot (UERJ)  
Andréia N. Militão (JEMS)  
Anna Augusta Sampaio de Oliveira (UNESP)  
Barbara Coelho Neves (UFBA)  
Cesar Gerónimo Tello (Universidad Nacional  
de Três de Febrero - Argentina)  
Diosnel Centurion (Univ Americ. de Asunción - Py)  
Eliane Rose Maio (UEM)  
Elizeu Clementino de Souza (UNEB)  
Fauston Negreiros (UFPI)  
Francisco Ari de Andrade (UFC)  
Gláucia Maria dos Santos Jorge (UFOP)  
Helder Buenos Aires de Carvalho (UFPI)  
Ilma Passos A. Veiga (UNICEUB)  
Inês Bragança (UERJ)  
José de Ribamar Sousa Pereira (UCB)  
Jussara Fraga Portugal (UNEB)  
Kilwagy Kya Kapitango-a-Samba (Unemat)  
Lourdes Helena da Silva (UFV)  
Lucia Marisy Souza Ribeiro de Oliveira (UNIVASF)  
Marcos Vinicius Francisco (UNOESTE)  
Maria de Lourdes Pinto de Almeida (UNOESC)  
Maria Eurácia Barreto de Andrade (UFRB)  
Maria Lília Imbiriba Sousa Colares (UFOPA)  
Mohammed Elhajji (UFRJ)  
Mônica Pereira dos Santos (UFRJ)  
Najela Tavares Ujjie (UTFPR)  
Nilson José Machado (USP)  
Sérgio Nunes de Jesus (IFRO)  
Silvia Regina Canan (URI)  
Sonia Maria Ferreira Koehler (UNISAL)  
Suzana dos Santos Gomes (UFMG)  
Vânia Alves Martins Chaigar (FURG)  
Vera Lucia Gaspar (UDESC)

Este livro passou por avaliação e aprovação às cegas de dois ou mais pareceristas *ad hoc*.

**Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização**

# O que é o Trabalho Informal?

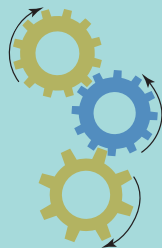


O trabalho Informal é definido pelo assalariamento por conta própria, ou seja, sem contrato formal de trabalho. Compreende um conjunto de práticas laborais, tais como: contratação sem registro em carteira, trabalho em domicílio, exercício de trabalho autônomo sem inscrição na previdência e comércio ambulante, entre outros.

Caracteriza-se como uma relação laboral que não está em conformidade com o pagamento de impostos e não é coberta pela segurança social, carecendo de benefícios trabalhistas.



# Há duas definições para Trabalho Informal:



# 1

Não assalariado  
(em contraposição  
ao trabalho  
formal assalariado);

# 2

Ocupações expostas  
ou não à legislação tra-  
balhista (trabalhado-  
res autônomos)

O trabalho Informal vem sendo uma grande alternativa para a maioria dos trabalhadores demitidos, sendo uma oportunidade de permanecer no mundo do trabalho

# Trabalho Informal no Brasil



No Brasil, o trabalho informal ganha cada vez mais espaço e importância. A cada ano o número de trabalhadores que contribui para o instituto de previdência e que possui carteira assinada de trabalho vem diminuindo.

A população passou a encontrar a sua fonte de renda em atividades laborais definidas como informais, que se expandem em diversas modalidades:



- Vendedores ambulantes
- Vigias de carro nas ruas
- Catadores de lixo

# Trabalho Informal no Brasil

O trabalho informal no Brasil, historicamente, sempre foi alto. A maior parte do tempo, a taxa de trabalhadores informais é maior do que trabalhadores protegidos pela legislação, aqueles com carteira assinada.

Em 2013, 37,4% dos trabalhadores, ou seja, 30 milhões de pessoas, não tinham acesso à proteção social proporcionada pelos direitos trabalhistas



As taxas de informalidade atingiram, no ano de 2019, números nunca vistos, chegando a corresponder a 41,4% da força total de trabalho

Atualmente, são 39,9% da população ocupada no Brasil, ou seja, 36,8 milhões de pessoas

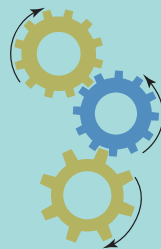
Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização



CNPq



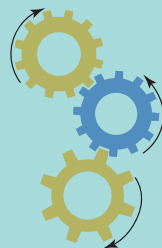
# Características do Trabalho Informal



## Dados Relevantes:

- A informalidade ainda agrega características geracionais, além de cor/raça e escolaridade;
- Neste cenário de trabalho informal, encontramos relações autoritárias, prevalecendo a falta de segurança, a assistência médica de péssima qualidade, a pobreza, a fome e a exploração. Esta última, corriqueiramente expressa por longas jornadas de trabalho, remunerações muito baixas e a não garantia de acesso a direitos sociais e laborais básicos.

# Direitos e auxílio ao Trabalho Informal

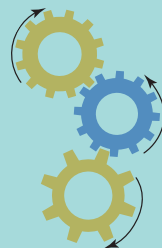


Os profissionais autônomos também têm acesso a direitos trabalhistas. A contribuição ao INSS como autônomo garante ao profissional os benefícios em situações que ele não consiga mais trabalhar, como:

- Auxílio-doença/Acidente/Maternidade/reclusão;
- Reabilitação profissional;
- Salário Família.

A vantagem da contribuição mensal individual é que o profissional autônomo recebe um valor em dinheiro por mês se ficar impossibilitado de trabalhar. Isso não cabe apenas a casos de aposentadoria, invalidez ou maternidade. O trabalhador pode receber um auxílio-doença, por exemplo, se precisar se afastar por motivos de saúde.

# Direitos e auxílio ao Trabalho Informal



Para pagar o INSS como autônomo, você precisa seguir três passos simples:

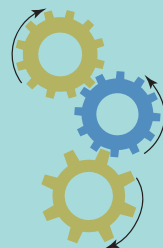
1

Localize ou descubra seu número no Programa de Integração Social (PIS) ou Número de Identificação do Trabalhador (NIT). Esse é o seu código de cadastro autônomo na previdência social. O número está indicado na página de identificação da Carteira de Trabalho ou você pode solicitar pelo telefone 135 e no site da Previdência Social;

2

Escolha a forma de contribuição de acordo com o valor que você pode pagar e com os benefícios que vai receber. Os planos de contribuição têm um código e você deve usá-lo na hora de preencher a Guia da Previdência Social (GPS);

# Direitos e auxílio ao Trabalho Informal



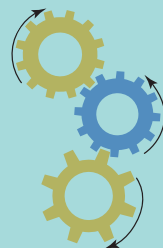
3

Preencha ou emita a GPS, o boleto de recolhimento do INSS que você vai pagar todo mês ou a cada três meses. Você pode emitir a GPS no site da Previdência Social ou comprar o carnê do INSS em papelarias e bancas de jornais. Atente-se ao código e aos dados preenchidos na guia para evitar qualquer problema.

Ó valor mínimo para pagamento do INSS como autônomo depende da renda mensal de cada profissional, além do tipo de rendimento, ou seja, do código escolhido. Por exemplo, no código 1163 do INSS, estão enquadrados os autônomos que prestam serviços para pessoas físicas. Nesse caso, conforme mencionamos acima, a contribuição é 11% do salário mínimo. Lembrando que o salário mínimo aprovado em 2022 é R\$ 1.212,00.

Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

# Direitos e auxílio ao Trabalho Informal



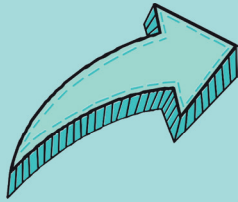
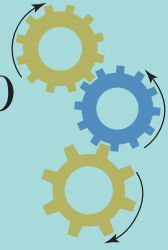
Lei nº 128/08 - A política pública de incentivo à regularização do trabalho informal foi a criação do Microempreendedor Individual (MEI)

Para pertencer a este grupo de empreendedor é necessário seguir os requisitos:

- Trabalhar por conta própria;
- Renda anual máxima de sessenta mil reais;

Há um valor mensal a ser pago para aderir ao programa, que é atualizado anualmente de acordo com o salário mínimo atual. Este valor é uma garantia para acesso aos direitos fundamentais e proteção social, como o auxílio-doença, aposentadoria por idade, salário maternidade, pensão por morte e auxílio reclusão aos dependentes, proporcionando estabilidade ao trabalhador e à família.

# Dicas de autocuidado importantes



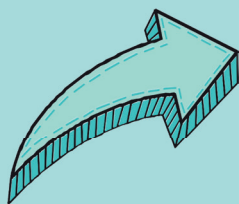
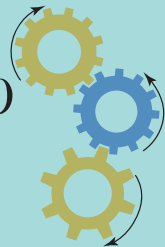
Durante a sua carga horária de trabalho, busque adotar exercícios de aquecimento, dando preferência aqueles com movimentos contrários aos que você realiza no ambiente de trabalho.

- Realizar pausas com descanso fora do trabalho sempre que necessário
- Use sapatos adequados
- O posto de trabalho deve se adaptar ao trabalhador



Alterne, sempre que possível, a postura de trabalho. Se você trabalha sentado, busque ficar períodos em pé e realizar pequenas caminhadas. Evite tarefas que tenham o mesmo padrão de movimento.

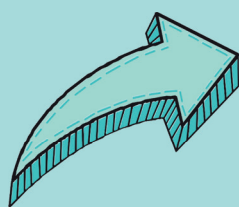
# Dicas de autocuidado importantes



Busque posicionar os objetos de trabalho o mais próximo possível, de modo a evitar se desviar a todo instante da postura correta.

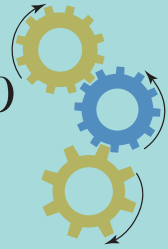


É muito importante que o ambiente de trabalho esteja adequado conforme as necessidades de cada indivíduo.

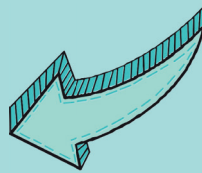


Tenha atenção com a altura da cadeira e do posto de trabalho. Os pés devem ficar apoiados no chão, e os braços devem ficar confortáveis para manusear os objetos.

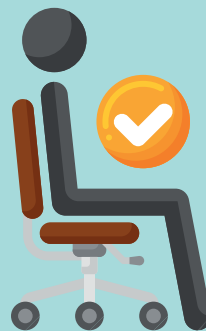
# Dicas de autocuidado importantes



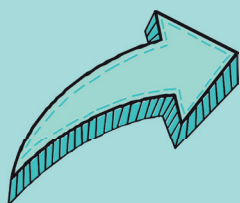
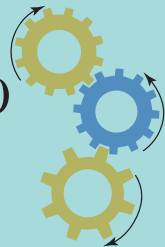
Mantenha o ambiente de trabalho organizado e limpo utilizando o sistema 5S.



Crie adaptações no seu dia a dia, para otimizar o jeito que você trabalha e assim prevenir episódios de dor.



# Dicas de autocuidado importantes



Se for levantar cargas pesadas, desobstrua o caminho de transporte da carga a ser levantada e certifique-se das condições do piso para evitar tropeços e escorregões.



Busque, ao levantar a carga, flexionar as pernas e o tronco até 35°;



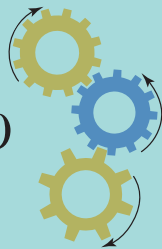
Somente utilizar a posição agachada para levantar cargas pesadas compactas e que caiba entre os joelhos;



Ao carregar peso, distribuir o mesmo nos dois lados do corpo e carregar com os braços estendidos junto ao corpo. Nunca carregue peso na cabeça



# Dicas de autocuidado importantes



## Saúde Mental e Nutricional

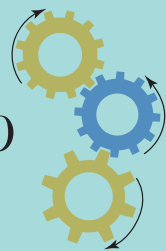
Faça pequenas coisas que goste durante sua semana. Alguns exemplos seriam: meditar, assistir a um filme, passear ao ar livre, tomar um banho mais demorado. Algo que seja benéfico e te cause bem estar.



Se possível, pratique alguma atividade física. Proporcionará mais disposição para enfrentar a rotina do dia a dia e, em alguns casos, servirá como prevenção para numerosos problemas de saúde.

Cuide da sua alimentação e beba bastante água.

# Dicas de autocuidado importantes



## Saúde Mental e Nutricional



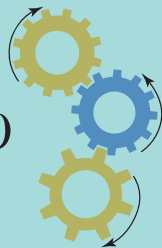
Em momentos que se sentir ansioso, observe sua respiração, ela possui muita influência sobre esse estado.

Crie o hábito de agradecer por três coisas ao final do dia, até mesmo se considerá-las “pequenas”. Essa prática pode lhe causar bons sentimentos.

Expresse suas emoções. Se possuir dificuldades para falar sobre elas, outra forma é fazer isso através da escrita.



# Dicas de autocuidado importantes



## Saúde Mental e Nutricional



É necessário lembrar que se estiver passando por problemas relacionados com a nutrição ou psicologia, o ideal é sempre procurar um profissional como o **psicólogo e/ou nutricionista**.

Só ele, analisando seu caso individualmente, conseguirá traçar estratégias para uma melhora significativa durante o tratamento



Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização

**Editora CRV - Proibida a impressão e/ou comercialização**

#### **SOBRE O LIVRO**

Tiragem sem comercialização

Formato: 16 x 23 cm

Mancha: 12,3 x 19,3 cm

Tipologia: Glacial Indifference 16 | 28

Myster 16 | 28

Papel: Couché 90 g (miolo)

Royal Supremo 250 g em brilho (capa)