CUIDAR TAMBÉM É RESISTÊNCIA.

Descansar também é resistir. Cuidar de nós é o que nos mantém aqui.

Adaptado para a acampada.tech a partir da zine original "Não te queimes". Revisto a 27 de Outubro de 2026.

Lê. Partilha. Pratica.

ACAMPADA
ASSEMBLEIA POPULAR

LISBOA · OUT. 2026



ZINE SOBRE BURNOUT
E CUIDADO COLECTIVO

NÃO TE QUEIMES

Uma zine sobre burnout: como cuidar de nós próprios e umes des outres no meio da luta e da violência policial.

LÊ · COPIA · PARTILHA

CUIDAR TAMBÉM É RESISTÊNCIA

O QUE É O BURNOUT?

Burnout é um estado de esgotamento a que se chega quando o stress dura demasiado tempo sem recuperação.

O corpo fica exausto. Começamos a isolar-nos, a ficar sem esperança e a desconfiar de tudo. Deixamos de sentir que o que fazemos conta ou é útil.

Se as pessoas se esgotam, a luta fica sem pessoas. Cuidar umes des outres e de nós própries é o que nos permite ficar fortes para a luta.

Importante: ninguém se esgota por fraqueza ou falta de empenho. Esgota-se por carregar muito, durante muito tempo, com pouco descanso e pouca rede.

QUANDO A ACAMPADA ACABAR

É comum haver uma quebra quando a acampada termina: vazio, tristeza, irritação, dificuldade em voltar à rotina, ou a sensação de não ter feito o suficiente. **Não é fracasso:** é o corpo a descer de semanas em alerta.

- Planeia uns dias leves para depois.
- Mantém contacto com o teu grupo de afinidade.
- Reconheçam o que fizeram juntes.
- Tenham tempo de lazer, se possível juntes.

ONDE PEDIR AJUDA

Grupo de cuidados da acampada mal-estar, ansiedade, cansaço ou só para falar	**na praça**
Emergência médica ou psicológica	**112**
Prevenção do suicídio e apoio psicológico 24h	**1411**
SNS 24, aconselhamento psicológico opção 4	**808 24 24 24**
SOS Voz Amiga gratuita, 15h30-00h30	**800 100 441**
Emergência Social gratuita, 24h	**144**
APAV, apoio à vítima gratuita, dias úteis 8h-23h	**116 006**
Linha LGBTI+ da ILGA Portugal ou 969 239 229	**218 873 922**

CUIDAR UMES DES OUTRES

- **Pára de glorificar a pessoa que não dorme** e está sempre disponível.
- **Normaliza o descanso e o desligar.**
- **Reparte a carga.** Se há uma tarefa que é sempre a mesma pessoa a fazer, substitui-a ou encontra quem a substitua.
- **Resolvam os conflitos cedo,** antes que apodreçam.
- **Repara no trabalho que ninguém vê:** quem limpa, quem cozinha, quem consola. Se são sempre as mesmas pessoas, propõe outra distribuição.
- **Ensina o que sabes.** Uma acampada onde só uma pessoa sabe fazer uma coisa está a uma gripe de parar.
- **Marquem um momento regular,** fora das reuniões, para pousar, respirar, conectar. Uma pausa colectiva marcada vale mais do que mil "cuida de ti".
- **Usa o teu privilégio.** Se tens mais, chega-te à frente nas posições "mais chatas". Se não puderes, há outras tarefas onde és útil. A culpa sozinha não paga multas.
- **O colectivo não precisa que desapareças.** Precisa de ti inteire, durante muito tempo.
- **Lembra-te da alegria e da festa.** Também fazem parte da luta.

Nem todes estamos expostes da mesma forma. Pessoas racializadas, migrantes, trans ou com deficiência enfrentam mais risco com a polícia e mais desgaste. Cada pessoa decide o seu nível de exposição, e ninguém deve ser pressionade a ficar em posições de risco. Contribuir à distância, ou durante menos horas, também é estar na luta.

PORQUE É QUE UMA ACAMPADA DESGASTA TANTO?

- **Tudo parece urgente.** Há sempre algo para decidir, organizar ou responder.
- **Não há fim à vista.** Queremos ficar o máximo de tempo possível e não sabemos se serão dias, semanas ou meses. Por isso é difícil gerir forças e energia.
- **A ameaça é constante.** A polícia pode aparecer a qualquer hora, e isso mantém os nossos corpos em alerta permanente.
- **Os nossos corpos estão expostos.** Horas de sol, calor e frio, chão duro e pouco descanso real.
- **Os cortes pequenos somam-se:** o insulto de quem passa, a ameaça da polícia, a falta de dinheiro, amigues e família que não apoiam. Juntes pesam muito.
- **Há quem esteja mais exposte:** pessoas migrantes, racializadas, trans, neurodivergentes ou com deficiência.

Nada disto quer dizer que estamos a fazer as coisas mal. São as condições. Por isso precisamos de nos organizar para que a luta não dependa só da força de vontade de cada ume.

COMO PREVENIR

CUIDAR DOS NOSSOS CORPOS

- **Protege o sono como se fosse um turno.** Combina com o teu grupo de afinidade quem dorme e quando, e respeitem esse tempo.
- **Não fiques acordade "só para ver o que se passa".** É para isso que existem turnos de segurança.
- **Bebe água regularmente:** o reflexo de sede pode diminuir com o stress. Fruta, chás, sumos ou sopa também ajudam.
- **Pelo menos uma refeição a sério por dia,** e vai comendo snacks ao longo do dia.
- **De dia:** chapéu, roupa leve e protector solar. **À noite:** um casaco quente.
- **Tem sempre uma muda de roupa seca para dormir,** para o caso de chover.
- **Traz uma coisa que te acalme:** um objecto, música, um caderno. Serve para os dias bons e para as noites más.
- **Dores de cabeça fortes, náuseas ou confusão?** Vai logo ao grupo de cuidados.

CONFLITOS NA LUTA

ESTAMOS TODES CANSADES

Com pouco sono, tensão e convivência constante, os conflitos são quase inevitáveis.

- **Não discutas a quente, nem de noite.**
- **Fala primeiro directamente com a pessoa, com respeito.** Se não resolver, pede a alguém de fora para mediar.
- **Não leves o conflito para os grupos de Signal.** Por escrito é difícil perceber o tom, escala mais e desgasta toda a gente. Trata o assunto em privado.
- **Tenta ver o que está por baixo.** Fome, cansaço e medo escondem-se muitas vezes atrás da irritação. Façam uma pausa juntes. Se a pessoa não comeu, falem depois de comer.
- **Repara se há poder no meio:** quem é mais ouvide, quem tem mais a perder, quem está sempre a ceder. Grupos horizontais também têm hierarquias.
- **Investe na reparação.** Depois do conflito, já descansades, voltem a falar: o que precisamos para continuar a lutar juntes?
- **Há coisas que não são conflitos.** Violência, assédio, discriminação e ameaças exigem um processo próprio. Vê "Onde pedir ajuda".

"WE CAN'T BE ABOLITIONIST AND CONFLICT AVOIDANT."

HIGIENE DIGITAL

NO SIGNAL

- **Cada grupo com um propósito claro:** organização, gestão de turnos ou só informação. Respeita esse foco: não abras conversas fora do tema e não envies informação não confirmada para grupos de avisos.
- **Grupos de turno: entrar e sair.** Um grupo por função. Entras quando o teu turno começa e sais quando acaba.
- **Silencia sem culpa.** Põe em silêncio os grupos que marcaste para ACOMPANHAR e vê-os quando puderes, não a cada mensagem.
- **Confirma antes de reencaminhar.** Um rumor sobre a polícia enviado para dez grupos põe cem pessoas em alerta. Na dúvida, pergunta primeiro a quem está no turno de segurança.
- **Tempo sem telemóvel.** Nas horas de descanso, deixa o telemóvel em "não incomodar" ou longe de ti. Se houver uma emergência real, alguém do teu grupo de afinidade sabe onde estás.

GERIR A ANSIEDADE E A ANGÚSTIA

Estas técnicas funcionam melhor se forem treinadas antes, num momento calmo.

1. **Acalma o corpo primeiro.** Respiração lenta, com inspirações curtas e expirações longas. Inspira em 3 segundos, pausa 2, expira em 4 a 6, pausa 2. Repete até te sentires melhor. Se ficares tonte, volta a respirar normalmente e tenta daqui a uns minutos.
2. **Nota e nomeia o que está ao teu alcance:** ouve 3 sons, toca em 3 texturas diferentes, repara nos cheiros, bebe água e nota a temperatura e o sabor.
3. **Contrai um grupo de músculos** (pés, pernas, barriga, mãos, ombros, cara) durante 5 segundos. Solta devagar durante 10 e repara como o corpo fica mais pesado e calmo.
4. **Com consentimento, encosta-te** a alguém de confiança: abraço, costas com costas, apoio no ombro.

ÁLCOOL E OUTRAS SUBSTÂNCIAS

Ajudam a desligar no momento, mas pioram o sono, a desidratação e a forma como lidamos com conflitos. Se precisas delas para aguentar, sobretudo em mais quantidade do que no dia-a-dia, isso também é um sinal de desgaste.

SINAIS AMARELOS

EM TI E NAS TUAS PESSOAS

Sinais de alerta: repara, comunica e ajusta. O burnout é mais fácil de travar no início.

- Culpa por cada hora que não passas na acampada.
- Esquecimentos, pequenos erros que se acumulam, dificuldade em decidir.
- Irritação com pessoas de quem gostas, ou vontade de desaparecer sem dizer nada.
- Não conseguir descansar porque não consegues "desligar", ou dormir muitas horas e acordar a sentir-te vazie.
- Tensão ou aperto no peito quando chega uma notificação de um GT.
- Cinismo: "toda a gente me irrita", "isto não serve para nada".
- Já não encontras prazer nem alegria na luta. Só obrigação.
- O corpo a queixar-se: dores, nevoeiro mental, constipações que não passam, sono aos pedaços.
- Só te sentes compreendide dentro da acampada, e mesmo aí nem sempre.
- Nos dias depois de uma carga ou de uma noite de tensão: sobressaltos, insónia, imagens que voltam, sentires-te dormente.

HIGIENE DIGITAL

ESCOLHE OS TEUS GRUPOS

Uma acampada exige muito trabalho de muitas pessoas, e é para isso que existem GT. Mas o telemóvel torna-se uma extensão das reuniões e das decisões, sem horário. Precisamos de estruturas que nos protejam disso.

Escolhe 1 ou 2 GT. Felizmente somos MUITAS pessoas: não precisas de estar em todos. Faz uma avaliação de 2 minutos: lista os grupos em que estás e marca cada um.

ACTIVO	**ACOMPANHAR**	**SAIR**
onde és mesmo precise e onde preferes pôr a tua energia	informação ou avisos que vais vendo, sem te exigirem acção	todos os outros

Depois, avisa os grupos que marcaste para sair, e sai. **Sair de um grupo não é abandonar as pessoas.** É dizer com honestidade até onde consegues chegar. As portas estão sempre abertas se quiseres voltar, mas não voltes a tudo ao mesmo tempo.

DEPOIS DE UMA INTERVENÇÃO POLICIAL

Depois de uma carga, de uma detenção ou de uma ameaça séria, é normal o corpo continuar em alerta durante horas ou dias: tremores, coração acelerado, insónia, choro, irritação ou sentir-se desligade. São reacções normais a uma situação anormal.

- **Não fiques sozinhe.** Procura o teu grupo de afinidade ou a equipa de cuidados.
- **Come, bebe água e tenta descansar,** mesmo sem fome nem sono.
- **Se o pânico subir, volta ao corpo:** nomeia 5 coisas que vês, 4 que ouves, 3 que sentes no corpo, 2 cheiros e 1 sabor. Expira devagar, durante mais tempo do que inspiras.
- **Falar ajuda, mas ao teu ritmo.** Ninguém tem de contar o que viveu antes de estar pronte.
- **Evita ficar a rever vídeos e notícias** do que aconteceu.
- **Se ao fim de duas a quatro semanas** continuares sem dormir, com pesadelos, em sobressalto constante ou a evitar tudo o que te lembra o que aconteceu, procura apoio profissional.

> **"EL ESTADO NO ME CUIDA, ME CUIDAN MIS AMIGAS."**
>
> CARTAZ NA MARCHA DO DIA INTERNACIONAL DA MULHER, PERU

SINAIS AMARELOS

NO GRUPO

- As mesmas poucas pessoas fazem tudo e nunca descansam.
- Discussões pequenas que escalam muito depressa.
- Pessoas que deixam de aparecer sem avisar.
- Quem descansa é visto como menos dedicade ou empenhade.
- Pânico e alarmismo em cada notícia sobre a polícia.
- O trabalho invisível (limpar, cozinhar, consolar, tratar da papelada) cai sempre nas mesmas pessoas, muitas vezes mulheres, pessoas racializadas e pessoas trans.

Se reconheces vários destes sinais, é um aviso do corpo e do grupo. Merece resposta.

VERIFICAÇÃO RÁPIDA, A MEIO DE UM TURNO

COMI? BEBI ÁGUA? DORMI? FALEI COM ALGUÉM HOJE? TIVE UM MOMENTO SÓ MEU?

Se a resposta a duas ou mais for "não", trata disso antes da próxima tarefa.

SINAIS VERMELHOS

PEDE AJUDA

Sinais de alarme. Chama o grupo de cuidados.

- Pânico que não passa: coração disparado, falta de ar, sensação de que vais morrer ou enlouquecer, que não baixa depois de uns minutos num sítio seguro.
- Desligar: olhar vazio, não responder, não saber onde se está, sentir que nada é real, não se lembrar do que acabou de acontecer.
- Choro, gritos ou raiva fora do normal, que não consegues parar e que te assustam.
- Vontade de morrer, de te magoares, ou pensamentos sobre "desaparecer de vez".
- Ver ou ouvir coisas que mais ninguém confirma, ou ter a certeza de que toda a gente está contra ti, incluindo o teu grupo de afinidade.
- Confusão, fala enrolada, vómitos ou sonolência depois de uma pancada na cabeça, de gás ou de horas ao sol. É assunto médico, mesmo que a pessoa diga que está bem.
- Não dormir nem comer há mais de um dia e continuar "ligade", sem conseguir parar.
- Agressividade fora do habitual: ameaçar, partir coisas, pôr-se a si ou a outras pessoas em risco.
- Usar cada vez mais substâncias para aguentar.

SE VIRES ISTO EM ALGUÉM

- **Não deixes a pessoa sozinha.** Leva-a para um sítio mais calmo, longe do barulho e da polícia.
- **Fala devagar,** com frases curtas. Diz o teu nome e pergunta o dela. Oferece água.
- **Não a obrigues a contar o que aconteceu.** Estar ali já é ajuda.
- **Se te preocupa que pense em morrer, pergunta directamente:** "Estás a pensar em matar-te ou em fazer-te mal?" Perguntar não põe a ideia na cabeça de ninguém, e pode ajudar. Vê se tem planos ou meios para o fazer.
- **Chama o grupo de cuidados.** Se a pessoa está ferida, confusa, não responde, ou fala em morrer com um plano: liga 112 e avisa o grupo de cuidados.

Linha de prevenção do suicídio, 24 horas: **1411**.