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.

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.

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.

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**.

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

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.

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.

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."

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.

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 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.