



## Manual de instruções

Tentamos construir um breve “manual de instruções” para aquelas/es que tenham interesse em participar no projeto de autobiografias tóxicas.

Está dividido em cinco partes, que explicam as diferentes formas de registar a sua autobiografia tóxica.

Escolha a forma ideal para si para contar a sua autobiografia tóxica.

Para uma ideia de como contar a sua história em qualquer uma das formas, consulte o capítulo II.

### CAPÍTULO I O QUE É UMA AUTOBIOGRAFIA TÓXICA

Nos Estados Unidos da América, há um campo crescente denominado "autobiografias tóxicas". As histórias são produzidas por pessoas que enfrentam/enfrentaram contaminação, de uma forma ou de outra, durante as suas vidas.

Na Europa, as autobiografias tóxicas são quase ausentes ou pelo menos invisíveis, uma vez que a maioria desses textos não foi ainda amplamente distribuída (eles são muitas vezes impressos a título individual ou por pequenas editoras).

O objetivo deste projeto é recolher materiais já existentes e também incentivar a produção de novas "autobiografias tóxicas".

A seguir, fornecemos algumas sugestões de formas de partilhar a sua autobiografia tóxica.

### CAPÍTULO II COMO ESCREVER UM AUTOBIOGRAFIA TÓXICA

Pode começar descrevendo o seu nome, idade, país de origem, nível de educação e profissão. Descreva o seu relacionamento com o lugar em que vive, a partir de sua infância, mas tente conectá-lo à narrativa tóxica (ou seja, se a sua vizinhança mudou ao longo do tempo, como, se alguma atividade industrial se instalou lá, se você ou algum familiar adoeceu, etc.). Diga-nos em que momentos você foi politicamente ou socialmente ativo. Conte a história do seu encontro com a contaminação e a injustiça ambiental.

Pode ser a história da sua doença pessoal ou de alguém que conheça. Ou, quem sabe, sobre o medo de você ou os seus entes queridos ficarem doentes.

A história poderia ser também sobre a mobilização contra o projeto de construção de um aterro / incinerador / instalação industrial ou uma história relacionada com a saúde no trabalho.

Pode também contar a história do relacionamento cotidiano com a contaminação (mau cheiro, poluição, o adoecimento da sua comunidade, a paisagem devastada, etc.).

Conte-nos a história de como ganhou consciência. Muitas vezes somos contaminados/afetados por coisas que não vemos. Mesmo quando vemos, talvez não percebamos o perigo que vem com a contaminação.

Como começou a tomar consciência da contaminação? O que lhe fez abrir os olhos?

Foi um amigo / leitura / filme / evento / manifestação / doença? O que significou aprender a ver a contaminação ao seu redor e talvez também dentro de si? Mudou os seus hábitos?

Ficou desanimado / informado / mobilizado? Mudou o lugar onde vivia? O seu relacionamento com o ambiente que o cerca alterou-se?

Em alguns casos, o encontro com a contaminação pode ser extremamente dramático, principalmente quando envolve uma doença diagnosticada ou pior ainda, a perda de um amado.

Embora possamos imaginar o quão difícil isso pode ser, gostaríamos de encorajá-lo a contar essas histórias.

Acreditamos que é importante que essas histórias não se percam. Ao contrário, tais histórias devem tornar-se uma memória social compartilhada.

Conte a história de protestos contra a contaminação.

Novamente, não precisa de se concentrar em todas as datas, grupos, mas sim continuar contando sua própria história.

Participou em alguma mobilização? Qual e quando? O que você fez? Se você não participou, explique porquê.

O que a mobilização significava/significa na sua vida? Encontrou novos amigos e/ou uma paixão pela política? Foi uma experiência decepcionante? Acabou criando inimigos? Poderia listar os lados positivos e talvez também os negativos que vê nessas lutas / movimentos?

Procure manter um estilo pessoal e autobiográfico, ao contar a história do seu bairro / cidade / comunidade.

Relembre suas experiências e como você se sentiu em relação aos eventos e momentos.

Não se preocupe com o estilo nem a precisão da linguagem. Uma autobiografia tóxica é uma experimentação das chamadas narrativas de guerrilha, onde não há preocupação com regras e formalidades, que são típicas do registo escrito tradicional.

### **CAPÍTULO III**

#### **COMO CONTAR A SUA AUTOBIOGRAFIA TÓXICA EM VÍDEO**

Outra maneira de contar a sua história pode ser gravando um simples vídeo. Hoje estamos todos bem equipados com câmeras de qualidade nos nossos telemóveis.

Talvez não sejamos capazes de gravar vídeos premiados, mas podemos facilmente gravar a nossa história. Aqui estão algumas dicas técnicas relativas aos conteúdos que referimos no Capítulo II.

Se não se sentir confortável com a tecnologia, entre em contato connosco: [ambientemapa@gmail.com](mailto:ambientemapa@gmail.com), e podemos organizar a gravação com um colaborador/a do projeto.

#### Áudio

Teste a qualidade do áudio. Antes de gravar todo vídeo, grave alguns segundos para testar. Assista ao vídeo e verifique se tudo funcionou bem.

Se houver ruídos de fundo, como um alarme ou latido de cão, não é necessário apagar o vídeo e começar de novo. Basta pausar até que a perturbação termine e, em seguida, reiniciar a partir de onde parou.

Tente falar num ritmo calmo, será mais fácil para trabalhar as legendas. Verifique se há luz suficiente, mas tente evitar a luz direta na câmera.

#### Para enviar o arquivo de vídeo

Se o arquivo for inferior a 25 MB (improvável, no caso de um vídeo), pode enviá-lo para: [ambientemapa@gmail.com](mailto:ambientemapa@gmail.com)

Caso contrário, não se preocupe se o arquivo for maior que 25 MB. Você pode usar este site para compartilhar arquivos maiores: <https://wettransfer.com/>. Esse site permite que você adicione um arquivo do seu computador clicando no ícone azul "+".

Depois disso, insira o email para o qual deseja enviar os arquivos ([ambientemapa@gmail.com](mailto:ambientemapa@gmail.com)) e o email de onde os está a enviar (o seu próprio email).

Na caixa de mensagem, escreva o seu nome completo. Por último mas não menos importante (estamos quase a terminar!), clique no botão "transferir" e o arquivo será enviado para a equipa do projecto. Obrigado por seguir os passos até o final!

### **CAPÍTULO IV**

#### **COMO CONTAR A SUA AUTOBIOGRAFIA TÓXICA EM ÁUDIO**

Gravar um arquivo de áudio pode ser uma opção mais fácil, evitando a complexidade maior de um vídeo. Da mesma forma, para gravar um áudio tudo que precisa ter um telemóvel (todos têm uma função de gravador).

Caso contrário, pode usar um gravador digital ou um programa no seu computador ou outros dispositivos móveis, como o Audacity.

Para informações sobre os conteúdos, volte ao Capítulo II.

Se preferir, podemos organizar uma reunião com um colaborador do projeto ou agendar uma chamada pelo Skype. Entre em contato conosco: [ambientemapa@gmail.com](mailto:ambientemapa@gmail.com)

Lembre-se de falar devagar.

Ajuste a distância do microfone.

Primeiro, faça um teste. Registe alguns segundos de áudio e ouça o arquivo.

Evite a frustração de gravar tudo de uma vez e então, no final, perceber que o som não funcionou.

Se houver qualquer ruído de fundo ou distúrbio durante a gravação, não exclua o arquivo e comece de novo. Basta pausá-la até que a perturbação termine e, em seguida, reinicie-a de onde parou.

Por favor, evite gravar num ambiente com barulho de fundo contínuo, como TV, tráfego etc.

Para enviar o arquivo de áudio

Se o arquivo for menor que 25 MB (provável, no caso de um áudio), pode enviá-lo para: [ambientemapa@gmail.com](mailto:ambientemapa@gmail.com)

Caso seja superior a 25 MB, volte ao Capítulo II.

## **CAPÍTULO V**

### **COMO CONTAR A SUA AUTOBIOGRAFIA TÓXICA EM FOTOGRAFIAS**

Na era digital, é fácil produzir e acumular fotos. Se preferir, pode contar a sua história por meio delas. Por favor, escolha pelo menos 5 fotos.

Pode usar tanto imagens "de arquivo", como as que guarda sobre si mesmo, a sua família ou vizinhança, lutas ou contaminação. Caso contrário, pode também decidir tirar fotos novas para escrever a sua história.

Escreva uma legenda para cada uma das fotos que escolheu.

A qualidade artística não importa e a técnica tão pouco. A sua história é o que importa. Uma imagem embaçada com uma história por trás diz mais do que uma foto perfeita sem conteúdo.

Tente construir uma narrativa, mais do que simplesmente mostrar imagens.

Por exemplo, e, por favor, considere isso como sugestão e não a única maneira de construir a sua história:

Foto 1: aqui estou eu com a minha mãe na janela da nossa casa. Nós em xxx. A minha família sempre viveu ali. Os meus avós tinham um pequeno jardim para cultivar / os meus avós trabalhavam numa fábrica. Quando era criança costumava brincar na rua / praça, construindo cabanas. Em algum momento, descobrimos que o jardim onde jogamos estava poluído / a fábrica estava prejudicando a qualidade do ar com xxx, ...

Foto 2: esta foto é da escola, tinha 16 anos de idade. Cinco dos meus colegas ficaram doentes e morreram xxx, ...

Foto 3: daqui pode ver a fábrica / aterro / lixo / ar poluído. Eu cresci olhando para isso todos os dias xxx, ...

Foto 4: este é um artigo de jornal / filme / livro / folheto que tem sido extremamente importante para mim. Lembro-me quando li xxx, ...

Foto 5: esta foto é de uma manifestação / piquete de greve / marcha que eu comecei a participar no xxx, ... A minha experiência começou por estas razões xxx.

Na hipótese de ser o seu caso, também pode ser interessante referir que nunca participou deste tipo de ações e explicar o porquê para fazer parte da sua história.

#### Para enviar as fotos

Se o arquivo for menor que 25 MB (improvável, no caso de um áudio), pode enviá-lo para: [ambientemapa@gmail.com](mailto:ambientemapa@gmail.com)

Caso seja superior a 25 MB, volte ao Capítulo II.

## **CAPÍTULO V COMO CONTAR A SUA AUTOBIOGRAFIA TÓXICA DA FORMA QUE QUISER**

Todos se devem sentir livres ao contar uma história. Liberte a sua criatividade!  
Listamos mais algumas ideias, mas a mensagem que queremos deixar é: qualquer maneira de contar a sua história será o caminho certo!

- Desenhos
- Poemas
- Relatórios médicos
- Colagens
- Músicas
- Cartas
- 

*Para impor um estado de emergência seria necessário privar uma comunidade das suas histórias ( frase da jornalista canadense Naomi Klein).*

*Recuperar as nossas histórias é um primeiro ato de resistência e um caminho para um mundo alternativo!*