

# Gente desse Género

## Olhares sobre as Identidades LGBTQIA+

17 de Maio de 2023

Dia Internacional de Luta contra a Homofobia / LGBTQIA+fobia



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Opus Diversidades

## Principais objetivos:

- ❑ luta contra a homofobia;
- ❑ luta contra a violência dentro da família, particularmente dentro das relações conjugais entre pessoas do mesmo sexo;
- ❑ reforço do papel da Sociedade Civil enquanto agente estruturante para a Igualdade de Género e a difusão de uma cultura de igualdade entre Homens e Mulheres.

Equipa multidisciplinar (Psicólogo, Assistente Social, Advogado, Voluntários entre outros) que presta apoio e aconselhamento e organiza ações de sensibilização para Profissionais com interesse na área LGBTQIA+ e para a população em geral.



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Definição de Conceitos

- ☐ **Sexo:** estrutura anatómica sexual (masculino/feminino)
- ☐ **Género:** aspetos sociais associados ao sexo (dimensão social do sexo biológico)
- ☐ **Identidade de Género:** refere-se ao género com que a pessoa se identifica, independentemente do seu sexo biológico
- ☐ **Orientação Sexual:** “Preferência” de parceiros do mesmo sexo, do sexo oposto ou de ambos. Tem dimensões cognitivas, comportamentais e afetivas.



# Definição de conceitos

**Homossexual:** pessoa com um padrão duradouro de atração física, psicológica e emocional por indivíduos do mesmo sexo (os homens homossexuais são geralmente designados por gays e as mulheres por lésbicas)

**Bissexual:** pessoa que sente atração física, psicológica e emocional tanto por pessoas do sexo feminino como por pessoas do sexo masculino

**Transgenderismo:** consiste no quebrar de regras sociais que ditam a forma como cada sexo se deve comportar (inclui transexuais, transformistas, andróginos e intersexuais)

**Transexual:** pessoa cuja identidade de género não corresponde ao sexo que lhes foi atribuído à nascença



# Pessoas LGBTQIA+ - fatores de stress

- ❑ Hostilidade e/ou não aceitação pelo próprio ou pelos outros (sociedade, pares, família)
- ❑ Estereótipos, estigmas e censura
- ❑ Sociedade e socialização heterossexistas
- ❑ Ausência de referências, modelos positivos e recursos
- ❑ Ausência de informação adequada/existência de informação errada
- ❑ Ausência de apoio no *coming out*
- ❑ Poucos espaços de socialização LGBTQIA+
- ❑ Risco superior de vitimização, perseguição e discriminação
- ❑ Risco superior de suicídio, consumo de álcool e drogas
- ❑ Baixa autoestima
- ❑ Homofobia internalizada

(REA)



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

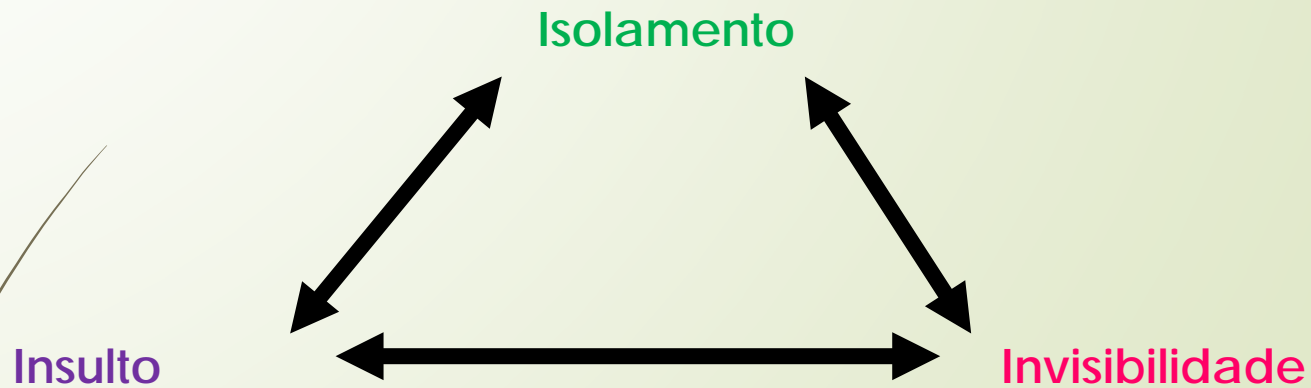
# Áreas de exclusão

- Invisibilidade Social
- Família
- Círculo de amigos
- Escola
- Media
- Trabalho
- Sistema de saúde
- Religião
- Espaço Público



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Triângulo da exclusão

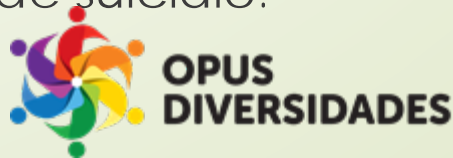


Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures



# Vulnerabilidades

- Existe uma grande pressão social para que pessoas LGBTQIA+ mantenham a sua identidade e comportamentos secretos, o que se traduz em níveis elevados de stress.
- Meio hostil e homofóbico desencadeia problemas a nível de saúde mental (depressão, ansiedade, baixa autoestima, etc.).
- Vitimização: estudo de grupo ativista LGBTQIA+ italiano revela que 46% dos jovens LGBTQIA+ inquiridos foram vítimas de discriminação e 37% sofreu atos de violência.
- Vitimização: Estudo realizado na Inglaterra refere que 90% dos jovens LGBTQIA+ passaram por situações de violência verbal homofóbica.
- Suicídio: jovens LGBTQIA+ são 2 a 3 vezes mais propensos a tentativas de suicídio.





# Dizem por aí que...

- “Não conheço nenhuma pessoa *gay*, lésbica ou bissexual.”
- “A homossexualidade é anormal, uma doença.”
- “Amar pessoas do mesmo sexo não é natural.”
- “Os *gays* abusam das crianças.”
- “As lésbicas são mulheres falhadas que não conseguiram encontrar o homem certo.”
- “As lésbicas gostavam de ser homens.”
- “Os *gays* são efeminados e gostavam de ser mulheres.”
- “Os bissexuais não conseguem decidir-se.”



# Dizem por aí que...

- ❑ “Os LGBTQIA+ são promíscuos e não são capazes de manter relações duradouras.”
- ❑ “A homossexualidade é uma opção.”
- ❑ “Os LGBTQIA+ não são bons pais.”
- ❑ “Todos os transsexuais são homossexuais.”
- ❑ “Eu não ando por aí a dizer que sou heterossexual! Porque é que eles têm de dizer/mostrar-se?”
- ❑ “Não percebo porque é que há bares *gay*, uma vez que não existem bares heterossexuais.”
- ❑ Nos casais de homossexuais há sempre um(a) que faz de homem e outro(a) que faz de mulher.”



# As Teorias

## Filme: Teorias

### Biogenética

- Entende a homossexualidade não como opção ou estilo de vida, mas sim como resultado de variação genética

### Psicologia

- Conjunto de teorias que salientam a importância do meio e das experiências de vida para explicar a homossexualidade



# As Teorias

## Psicobiologia

- Ser humano é biologicamente bissexual e define orientação sexual em função do contexto sociocultural e das experiências pessoais

## Queer

- Orientação sexual e identidade de género são o resultado de um constructo social (não existem papéis biológicos, mas sim formas socialmente variáveis de desempenhar um ou vários papéis sexuais)



# As Teorias

## Fluidez da Sexualidade Humana

### Estudos de A. Kinsey

- Estudo realizado nos EUA nos anos 40 que mostram que as preferências e atração sexual das pessoas tende a cair num *continuum* com indefinições.

### American Psychiatric Association

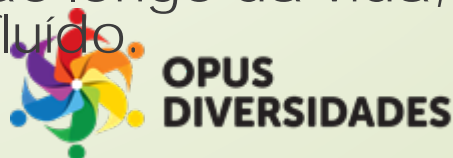
- A orientação sexual desenvolve-se ao longo do ciclo de vida do indivíduo.

### American Psychological Association

- Diferentes pessoas percebem em diferentes momentos da sua vida que são *gays*, *lésbicas* ou *bissexuais*.

### Centre for Addiction and Mental Health

- Para algumas pessoas a orientação sexual é processo fixo e contínuo ao longo da vida, enquanto que para outras é processo *fluido*.



# As Teorias

## *Royal College of Psychiatrists (2007)*

“Apesar de quase um século de especulação psicanalítica e psicológica, não há nenhuma evidência substantiva para apoiar a sugestão de que a natureza da criação dos filhos ou que as primeiras experiências da infância desempenhem qualquer papel na formação da orientação fundamental de uma pessoa heterossexual ou homossexual. Parece que a orientação sexual é de natureza biológica, determinada por uma complexa interação de fatores genéticos e do ambiente uterino precoce. A orientação sexual não é, portanto, uma escolha.”



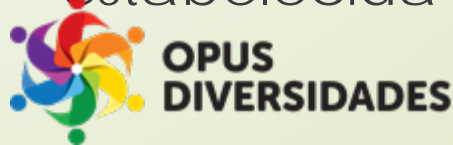
Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures



# As Teorias

## Academia Americana de Pediatria (2004)

“A orientação sexual, provavelmente não é determinada por apenas um fator, mas por uma combinação de influências genéticas, hormonais e ambientais. Nas últimas décadas, as teorias baseadas no fator biológico têm sido favorecidas por especialistas. Ainda continua a existir controvérsia e incerteza quanto à gênese da diversidade das orientações sexuais humanas, não há nenhuma evidência científica de que pais anormais, abuso sexual ou qualquer outro evento adverso da vida influenciem a orientação sexual. O conhecimento atual sugere que a orientação sexual normalmente é estabelecida durante a infância.”





# Homofobia

## Filme: Homofobia

Conceito relativo ao ódio, aversão ou discriminação de uma pessoa contra homossexuais, e conseqüentemente, contra a homossexualidade, que pode incluir formas subtis, silenciosas e insidiosas de preconceito e discriminação contra homossexuais.

Pode manifestar-se através de:

- Insulto
- Evitamento
- Discriminação
- Ataque físico
- Extermínio

(rea)



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Homofobia Internalizada

- ❑ Atitudes negativas em relação a si próprio, devido a uma orientação sexual não heterossexual.
- ❑ É uma forma de opressão e não um simples medo.
- ❑ A homofobia está infiltrada na sociedade e é difícil não internalizar as noções negativas da sociedade em relação a LGBTQIÁ+.
- ❑ Há passos que podem ser dados para reduzir ou mesmo para eliminar a opressão internalizada.
- ❑ Este é um trabalho longo que, por vezes, demora uma vida inteira.

(Blumenfeld, s/d)



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Homofobia internalizada

Pode manifestar-se através de:

- Negação da sua orientação sexual (reconhecimento das suas atrações emocionais e sexuais) perante si e perante os outros
- Tentativas de mudar a sua orientação sexual
- Sentir que não é “suficientemente bom”
- Pensamentos obsessivos e/ou comportamentos compulsivos
- Fraco sucesso escolar e/ou profissional ou alto desempenho como forma de ser aceite
- Atraso no desenvolvimento emocional e/ou cognitivo
- Baixa autoestima
- Desprezo pelos LGBTQIA+ mais “assumidos” e “óbvios”
- Desprezo pelos que se encontram a descobrir a sua identidade LGBTQIA+
- Negação de que a homofobia é um problema social sério



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Homofobia internalizada

Pode manifestar-se através de (cont.):

- ❑ Projeção de preconceitos num outro grupo alvo
- ❑ Tornar-se psicológica e/ou fisicamente abusivo
- ❑ Tentativas de se passar por heterossexual, chegando a construir uma relação com uma pessoa do sexo oposto de forma a ganhar aprovação social ou com a esperança de “se curar”
- ❑ Crescente medo e afastamento de amigos e familiares
- ❑ Vergonha e/ou depressão, defensividade, raiva e/ou ressentimento
- ❑ Controlo contínuo de comportamentos, maneirismos, crenças e ideias
- ❑ Sátira utilizando estereótipos negativos dos LGBTQIA+
- ❑ Desconfiança e crítica destrutiva a líderes do movimento LGBTQIA+



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Homofobia Internalizada

Pode manifestar-se através de (cont.):

- Preocupação em estar perto de crianças por medo de ser considerado pedófilo
- Práticas sexuais não seguras e outros comportamentos destrutivos e de risco (incluindo risco de gravidez ou de ser infetado/a por IST)
- Separar sexo e amor e/ou medo de intimidade.
- Pouco ou nenhum desejo sexual, celibato
- Abuso de substâncias (comida, álcool, drogas, etc.)
- Desejo, tentativa e concretização de suicídio

(Blumenfeld, s/d)



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Coming out

## Desenvolvimento da Identidade Homossexual

“Processo complexo de transformações internas e interpessoais que começa frequentemente na adolescência e se estende na vida adulta que conduz, acompanha e segue-se a acontecimentos associados ao reconhecimento da orientação sexual de uma pessoa.”

HackenBruck (1989)

“Processo desenvolvimental que envolve, ao nível psicológico, a consciência da pessoa e o reconhecimento de pensamentos e sentimentos homossexuais.”

Cohen & Stein (1986)

“A grande maioria dos estudos clínicos defende que o *coming out* cria um sentimento de liberdade e honestidade no indivíduo e nas relações interpessoais que estabelece.”

Frazão (2008)



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures



# Coming out - Fases

## A) Pré Coming out (Coleman)/Confusão de Identidade (Cass)

1. Consciência vaga da diferença
2. Sentimentos de alienação da sociedade
3. Surge a pergunta: "Serei gay?"

### Tarefas Terapêuticas

- Compreender causas do conflito
- Ajudar a verbalizar o que pensa e sente
- Ajudar a perceber que os sentimentos são aceitáveis
- Desencorajar supressão/repressão
- Desencorajar categorização prematura





# Coming out - Fases

## B) Coming out (Coleman)/Comparação da Identidade (Cass)

1. Questionamento da identidade e expectativas heterossexuais
2. Consciência de sentimentos homossexuais
3. Revelação a outros
4. Confusão

### Tarefas Terapêuticas

- Promover aceitação
- Trabalhar vergonha, ansiedade, negação, ambivalência
- Facilitar o processo de luto
- Trabalhar alienação
- Ajudar a desenvolver referências, ideais e expectativas de vida não heterossexuais
- Rever e valorizar imagens positivas de homossexualidade
- Dar informação, recursos, leituras
- Trabalhar autoestima
- Analisar sociedade e papéis sexuais



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Coming out - Fases

## C) Exploração (Coleman)/Tolerância da Identidade (Cass)

1. Experimentação social e sexual
2. Segunda adolescência
3. Descoberta da comunidade e do sentimento de suporte
4. Escolha de interações

### Tarefas Terapêuticas

- Desenvolvimento de competências interpessoais
- Ajudar a aproveitar segunda adolescência
- Dar apoio a modelos de corte e manutenção de relação
- Estimular rede de apoio ou comunidade com qualidade nos contactos (LGBTQIA+ e hétero)
- Encorajar a aceitação da identidade apropriada aos sentimentos
- Incorporar sentimento de homossexualidade positiva



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Coming out - Fases

## D) Primeiras Relações (Coleman)/Orgulho na identidade (Cass)

1. Valorização da identidade homossexual e rejeição da sociedade homofóbica
2. Imersão na subcultura LGBTQIA+
3. Maior congruência entre os domínios público e privado
4. Necessidade de intimidade
5. Ciclo de exploração de relações intensas e breves (homossexual masculino)

## Tarefas Terapêuticas

- Assistir e ajudar em decisões de revelação
- Facilitar expressão de sentimentos sobre respostas negativas e positivas



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Coming out - Fases

## E) Integração (Coleman)/Síntese de Identidade (Cass)

1. Incorporação das identidades pública e privada numa única autoimagem
2. Não catalogação da sociedade entre LGBTQIA+ e héteros
3. Sexualidade como parte da identidade total

## Tarefas Terapêuticas

- ☐ Assistir na adaptação contínua à identidade
- ☐ Ajudar a aceitar os custos e vantagens do grau escolhido de autocategorização e revelação
- ☐ Desenvolvimento de redes sociais e pessoais
- ☐ Facilitar uma visão positiva da homossexualidade como um dos aspetos do *self*



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Família e coming out

As famílias, tipicamente, reagem mal ao *coming out* dos filhos, verificando-se muitas vezes reações de rejeição emocional, violência verbal ou física e mesmo expulsão de casa.

(Frazão, 2008)

Estádios de reação ao *coming out* dos filhos:

1. **Choque**
2. **Negação**
3. **Culpa**
4. **Expressão de emoções**
5. **Tomada de decisões**
6. **Aceitação**



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Orgulho, Visibilidade e Reinvidicação

- LGBTQIA+ tendem a ser vistos como apenas seres sexuais e não como pessoas.
- As expressões públicas de amor entre duas pessoas do mesmo sexo podem ser compreendidas como atos de rebelião, exibicionismo ou tentativa de provar algo ("Porque é que eles têm de fazer isto em público?").
- Da mesma forma, são acusados de exibição quando usam símbolos LGBTQIA+ ou quando participam em manifestações/celebrações LGBTQIA+ (*Gay Pride*).

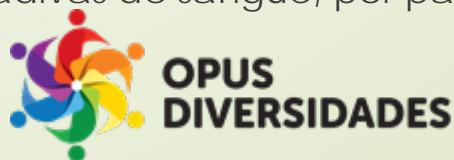


Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures



# Orgulho, Visibilidade e Reivindicação

- 1982** – descriminalização da homossexualidade
- 1999** – homossexuais e bissexuais podem servir abertamente nas Forças Armadas
- 2001** – uniões de facto são estendidas a casais do mesmo sexo (mesmos direitos com exceção da adopção)
- 2003** – revisão do Código de Trabalho (acesso a trabalho e emprego, protecção contra a discriminação no trabalho e assédio sexual)
- 2004** – a orientação sexual é incluída na Constituição no artigo 13º (Princípio da Igualdade)
- 2005** – Instituto Português do Sangue permite a doação de sangue por homossexuais e bissexuais (esta decisão foi revogada em 2009)
- 2007** – Código Penal é revisto (idade de consentimento, reconhecimento da violência em casais do mesmo sexo, crimes de ódio)
- 2009** – inclusão de questões relacionadas com a orientação sexual na Lei da Educação Sexual das Escolas
- 2010** – casamento é estendido a casais do mesmo sexo (mesmos direitos, exceção da adoção)
- 2011** – Lei de Identidade de Género: permite definição de alguns termos, procedimentos e agentes no processo de mudança de sexo
- 2022** – Ação interventiva junto do Instituto Nacional do Sangue, para acabar com as restrições às dádivas de sangue, por parte da população LGBTQIA+



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures



# Orgulho, Visibilidade e Reinvidicação

Filme: Manga Curta

Filme: Pai e Filho

## A Trabalhar:

- Adoção por casais de pessoas do mesmo sexo
- Discriminação no acesso ao emprego e no local de trabalho
- Bullying* contra adolescentes e jovens adultos LGBTQIA+ nas escolas e universidades
- Comportamentos homofóbicos contra a expressão de afetos por parte de casais do mesmo sexo em locais públicos, TV, cinema, imprensa e publicidade



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Orgulho, Visibilidade e Reinvidicação

## A Trabalhar:

- ❑ Discriminação de filhos adotivos ou biológicos de pessoas LGBTQIA+
- ❑ Apoio a adolescentes e jovens adultos sem suporte familiar que permita vivência saudável da sua orientação sexual
- ❑ Iliteracia da população portuguesa nos temas da sexualidade humana, orientação sexual e saúde sexual
- ❑ Acesso a PMA (Procriação Medicamente Assistida) por lésbicas e mulheres solteiras
- ❑ Reconhecimento de pedido de asilo em função da orientação sexual e identidade de género



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Orgulho, Visibilidade e Reinvidicação

## Eventos:

- ❑ **Arraial Pride** (organizado pela ILGA Portugal desde 1997)
- ❑ **Marchas do Orgulho LGBTQIA+** (Gay Pride) em Lisboa e no Porto
- ❑ **Porto Pride** (organizado pelo PortugalGay.PT e bares locais desde 2001)
- ❑ **24ª Conferência Anual da Ilga Europe**, em 2002, financiada pela Comissão Europeia e organizada pela Opus Gay
- ❑ **Prémios Arco-Íris** (atribuídos pela ILGA Portugal desde 2003 para reconhecer trabalho na luta contra a homofobia)
- ❑ **Prémios Media** (atribuídos desde 2005 pela rede ex aequo para homenagear figuras de comunicação que dão voz às dificuldades sentidas por jovens LGBTQIA+ e que trabalham na desconstrução de estereótipos e preconceitos)
- ❑ **Queer – Festival de cinema Gay e Lésbico de Lisboa** (Festival de Cinema que exhibe filmes relacionados com as temáticas LGBTQIA+)



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# A reencaminhar pessoa LGBTQIA+, se...

## Crenças ou Mitos:

- Homossexualidade é pecado
- Homossexualidade é doença, contranatura ou perversão
- Homossexualidade é experiência triste ou inferior à heterossexualidade
- A monogamia é a única forma saudável de ter relações sexuais
- As relações homossexuais são pouco profundas, duram pouco ou são apenas sexuais
- Os homossexuais tendem a ser abusadores sexuais ou perversos na sexualidade
- Os bissexuais têm de decidir-se
- Os pais ou famílias homossexuais não têm o mesmo valor que os heterossexuais



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Competências de ajuda a pessoa LGBTQIA+

- Conhecimento de fatores de stress mais comuns a LGBTQIA+
- Conhecimento de modelos de desenvolvimento de identidade homossexual
- Encorajar a autorrevelação da identidade LGBTQIA+ a outros
- Ter e transmitir informação sobre:
  - A) Estilos de vida e redes de suporte para LGBTQIA+ (comunidade, atividades, contactos...)
  - B) Homofobia e heterossexismo: aprender a reconhecer preconceitos em si mesmo e nos outros e como pode ser opressivo
  - C) Autoestima em LGBTQIA+: técnicas para desenvolver aceitação da orientação sexual e identidade de género, contacto com os modelos positivos, ideologia feminista, contacto com a comunidade e revelação da identidade LGBTQIA+



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Um caminho...

Filme: The Closet | O Armário



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures

# Opus Diversidades

Orador

António Guarita

Telefone: 93 859 67 21

[www.opusdiversidades.org](http://www.opusdiversidades.org) | [info@opusdiversidades.org](mailto:info@opusdiversidades.org)

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Opus\\_Diversidades](https://pt.wikipedia.org/wiki/Opus_Diversidades)

NIPC – 504 455 311



Com o Apoio da Câmara Municipal de Loures