

**REDES  
DE APOIO  
SOCIAL  
E SAÚDE  
PSICOLÓGICA  
EM JOVENS  
LGBT+  
DURANTE A  
PANDEMIA  
DE COVID-19**





# Entidades apoiantes/ Parcerias

# Objetivo

A pandemia de COVID-19 levou a que muitos países tenham decretado as necessárias medidas de isolamento social, cujo efeitos necessitam de ser averiguados. Sabemos que as situações de quarentena têm, efetivamente, um impacto na saúde mental (por exemplo, sintomas associados ao stress pós-traumático, como a depressão e a raiva) (e.g., Brooks et al., 2020). Espera-se que estes efeitos sejam mais pronunciados em populações que estão, à partida, em situação de desvantagem social, tais como as pessoas LGBT+ (lésbicas, gays, bissexuais e transgénero ou outras identidades sexuais e de género não normativas)(United Nations, 2020). Nesta medida, os objetivos principais deste estudo foram:

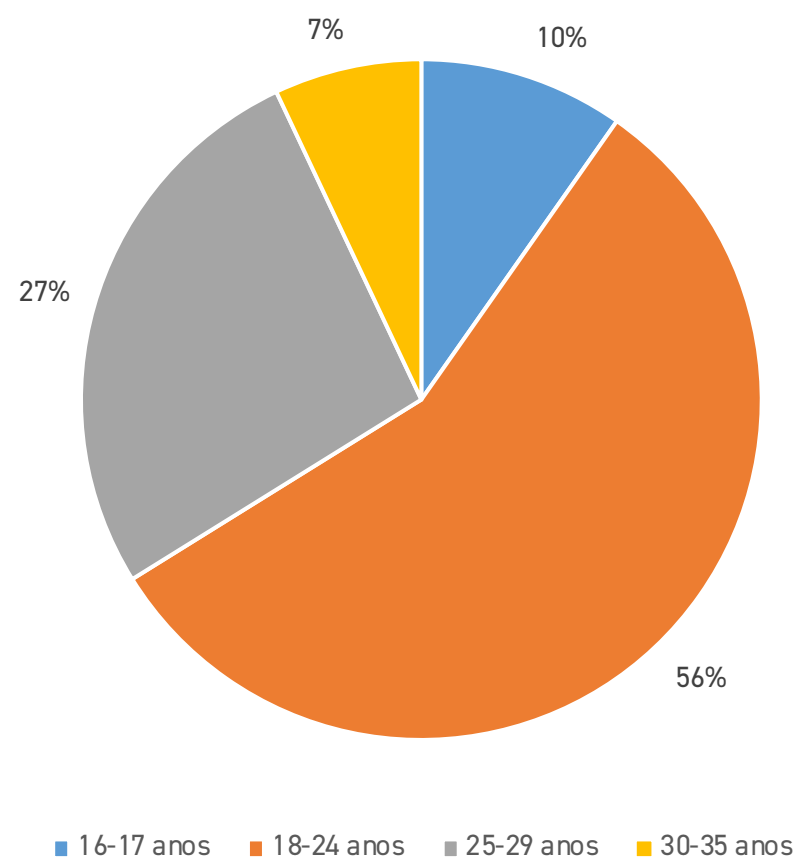
1. Avaliar a saúde psicológica de jovens LGBT+ que vivem com os pais durante a pandemia COVID-19:
2. Compreender os mecanismos que subjazem à saúde psicológica destes/as jovens.

A investigação tem um carácter longitudinal e intercultural (Portugal, Reino Unido, Itália, Brasil e Chile). Os resultados preliminares divulgados em seguida dizem respeito à primeira fase do estudo que decorreu entre 17 de abril e 4 de maio de 2020, em Portugal.

# Caracterização da amostra

## Idade

A amostra é constituída por 632 pessoas, entre os 16 e os 35 anos, com uma idade média de 23 anos. A faixa etária mais representada são os/as jovens que têm entre 18 e 24 anos.



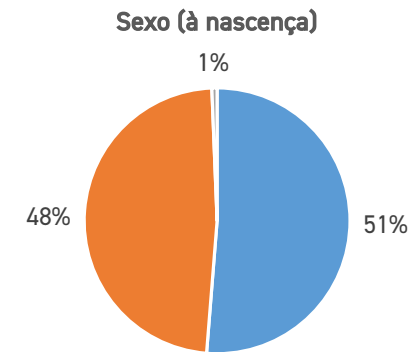
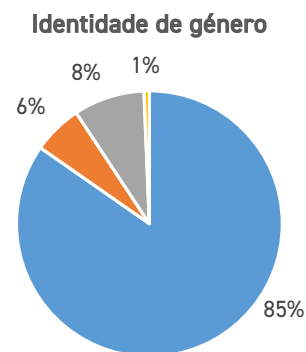
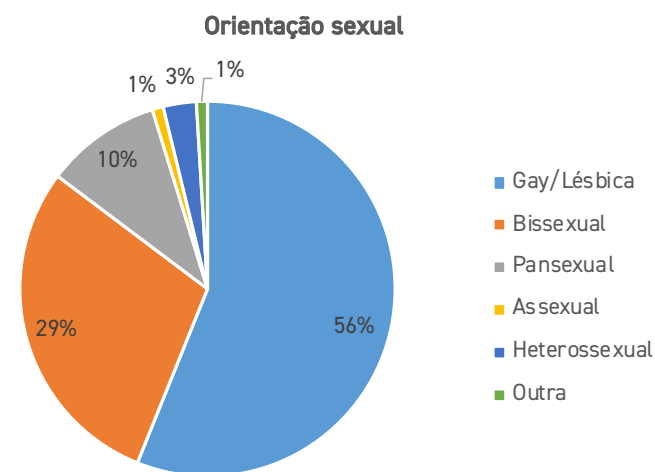
# Caracterização da amostra

## Identidade sexual e de género

Ligeiramente mais de metade da amostra são pessoas do sexo masculino (51%), sendo as restantes pessoas do sexo feminino (48%) e pessoas intersexuais (1%).

Quanto à orientação sexual, a maior parte dos/as jovens são gays/lésbicas (56%), seguindo-se as orientações bissexual (29%) e pansexual (10%). As orientações heterossexual e assexual estão menos representadas (respetivamente, 3% e 1%).

Relativamente à identidade de género, a larga maioria das pessoas são cisgénero (85%), enquanto que as identidades trans e não binária constituem 14% da amostra.

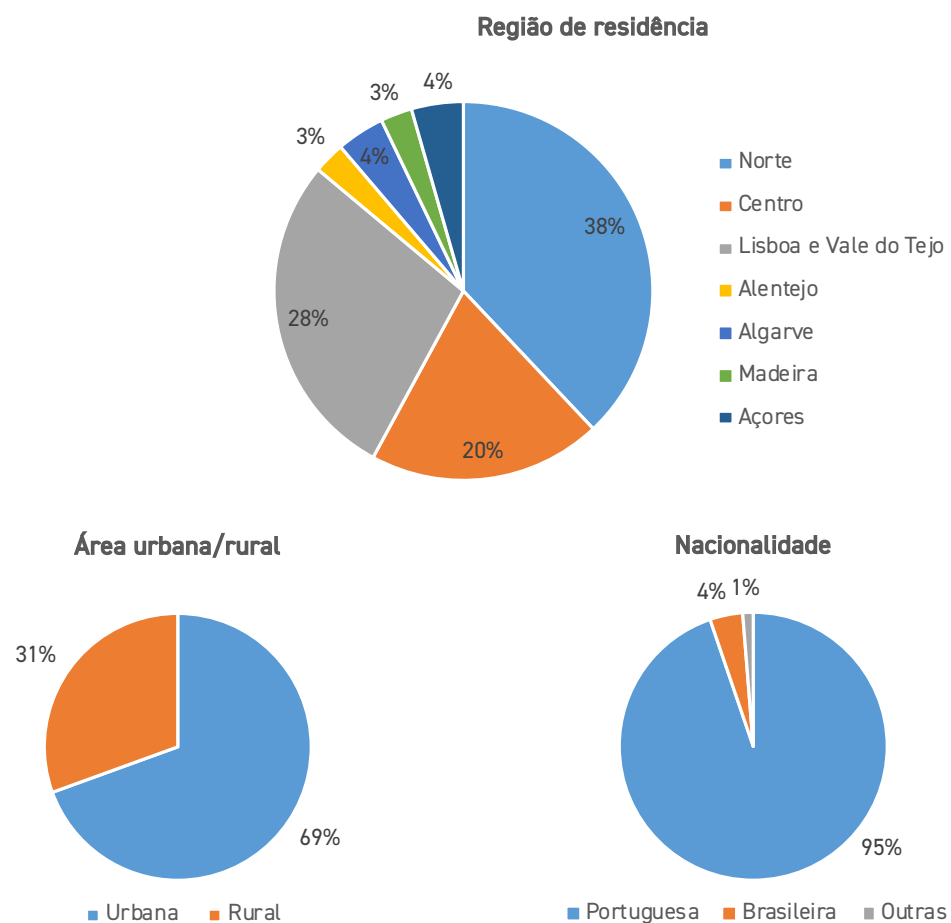


■ Cisgénero ■ Transgénero ■ Não binária ■ Outra ■ Masculino ■ Feminino ■ Intersexual

# Caracterização da amostra

## Nacionalidade e residência

A maioria dos/as jovens tem nacionalidade portuguesa, reside numa área urbana e é maioritariamente proveniente das regiões Norte, Lisboa e Vale do Tejo e Centro.

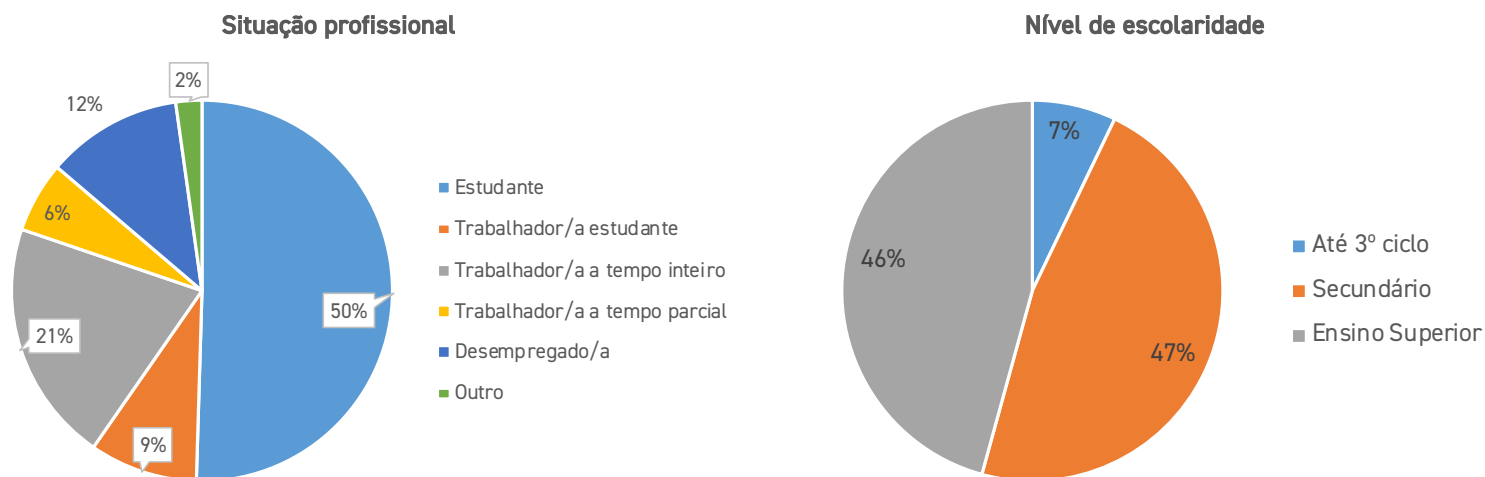


# Caracterização da amostra

## Escolaridade e situação profissional

A maior parte dos/as jovens frequenta ou frequentou o ensino secundário ou o ensino superior. Apenas 7% frequentaram a escola até ao 3º ciclo.

Metade da amostra é constituída por estudantes, seguindo-se os/as trabalhadores/as a tempo inteiro (21%) e as pessoas desempregadas (12%).



# Situação dos/as participantes durante a pandemia de COVID-19

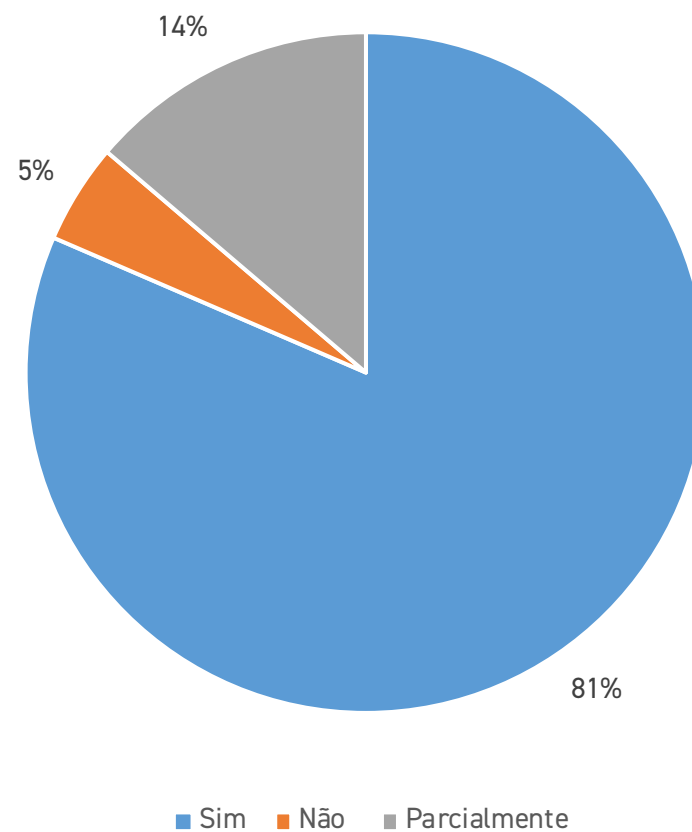
17 abril - 4 maio 2020





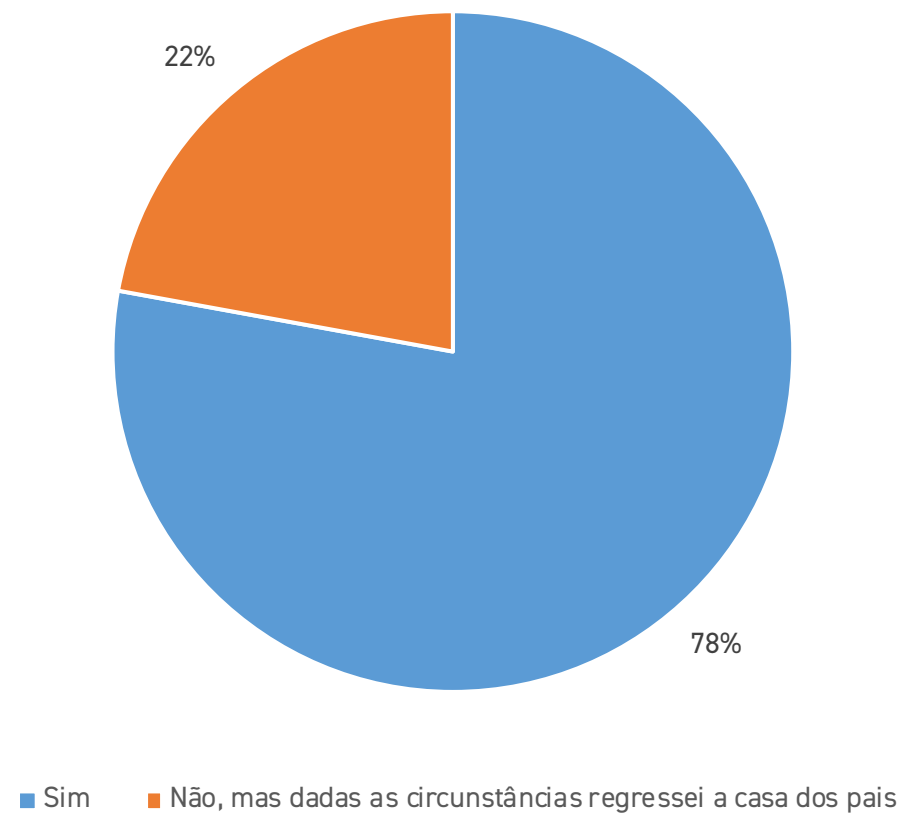
## Você encontra-se em situação de quarentena ou isolamento social?

Oito em cada 10 participantes estavam numa situação de isolamento total. Apenas 14% estavam em isolamento parcial e 5% não estavam em isolamento.



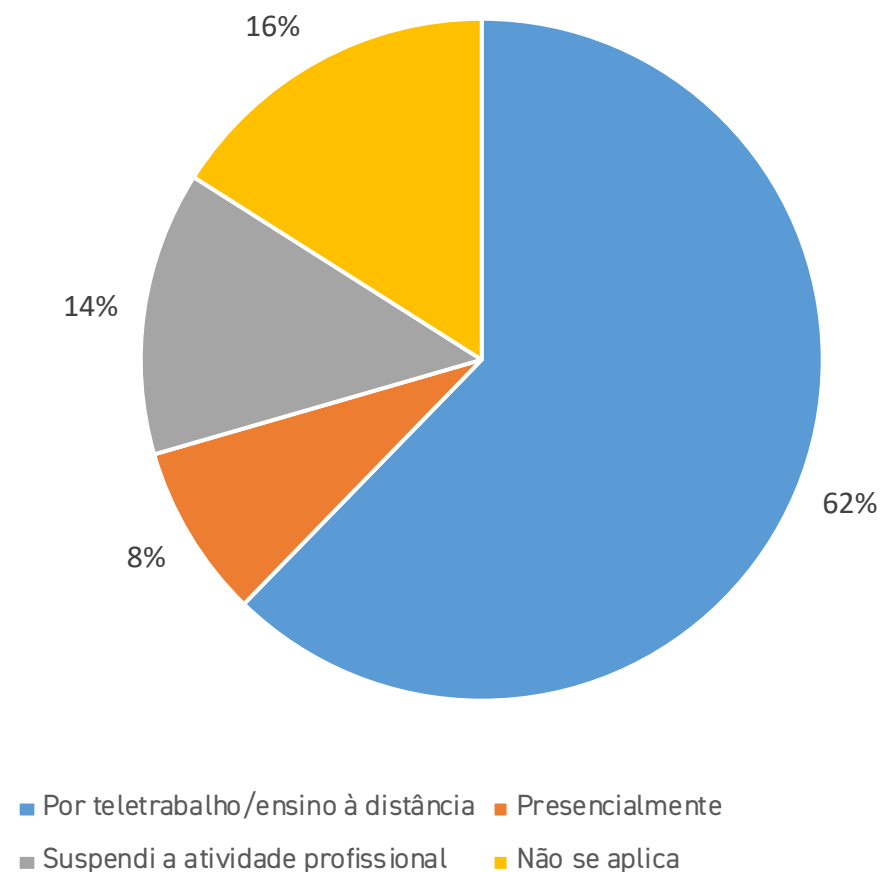
## Vive habitualmente com os seus pais (ou outra configuração familiar equivalente)?

A maior parte dos/as participantes vive habitualmente com os pais. Dadas as circunstâncias atuais, um em casa cinco regressou a casa dos pais.



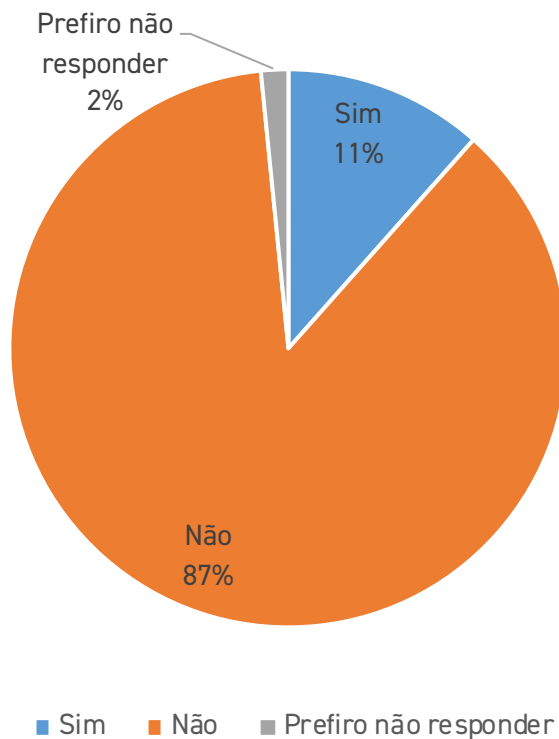
## Se está empregado/a ou é estudante, como exerce neste momento atual de pandemia a sua atividade?

Seis em casa 10 participantes estavam em teletrabalho/ensino à distância; 14% tinham suspenso a atividade profissional e 8% exerciam a sua atividade presencialmente.

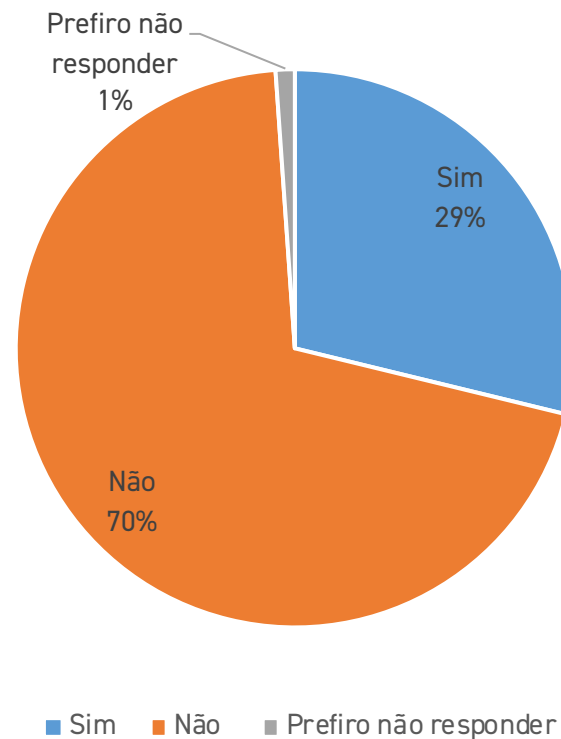


# Risco de infecção

Faz parte de algum grupo profissional de risco (por exemplo, profissional de saúde, motorista de transporte público, etc.)?

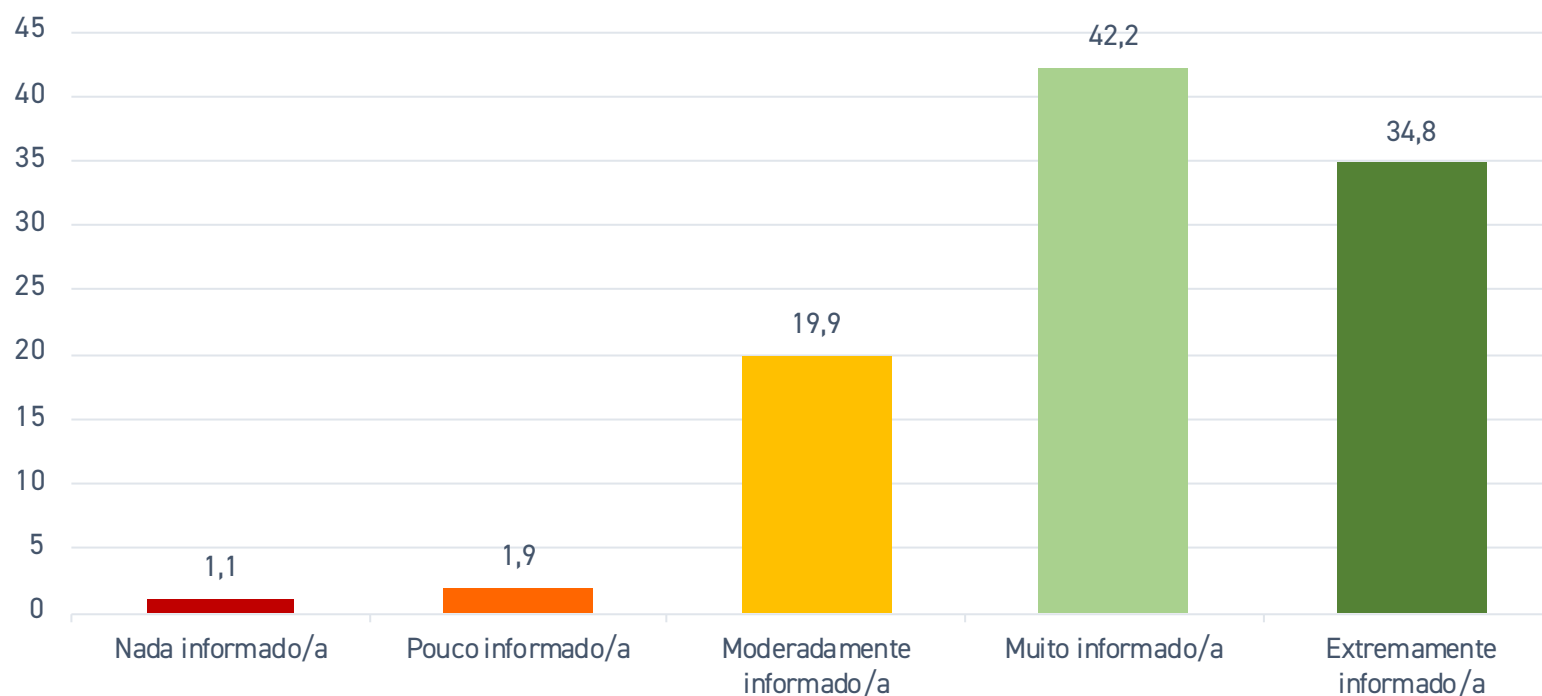


Mora neste momento com alguém que faça parte de um grupo profissional de risco?



## Até que ponto considera que está bem informado/a sobre a pandemia de COVID-19?

Apenas uma ínfima proporção das pessoas inquiridas disse não estar suficientemente informada sobre a pandemia de COVID-19.

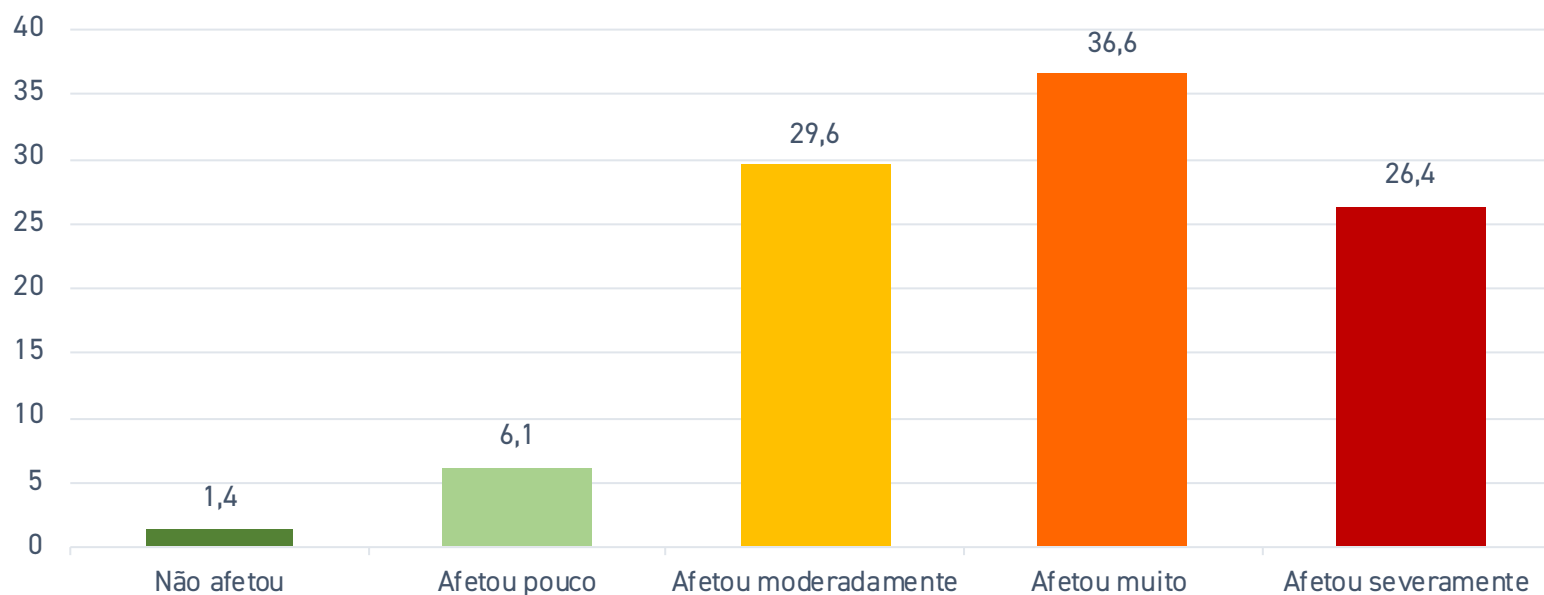


# Impacto da pandemia a nível individual



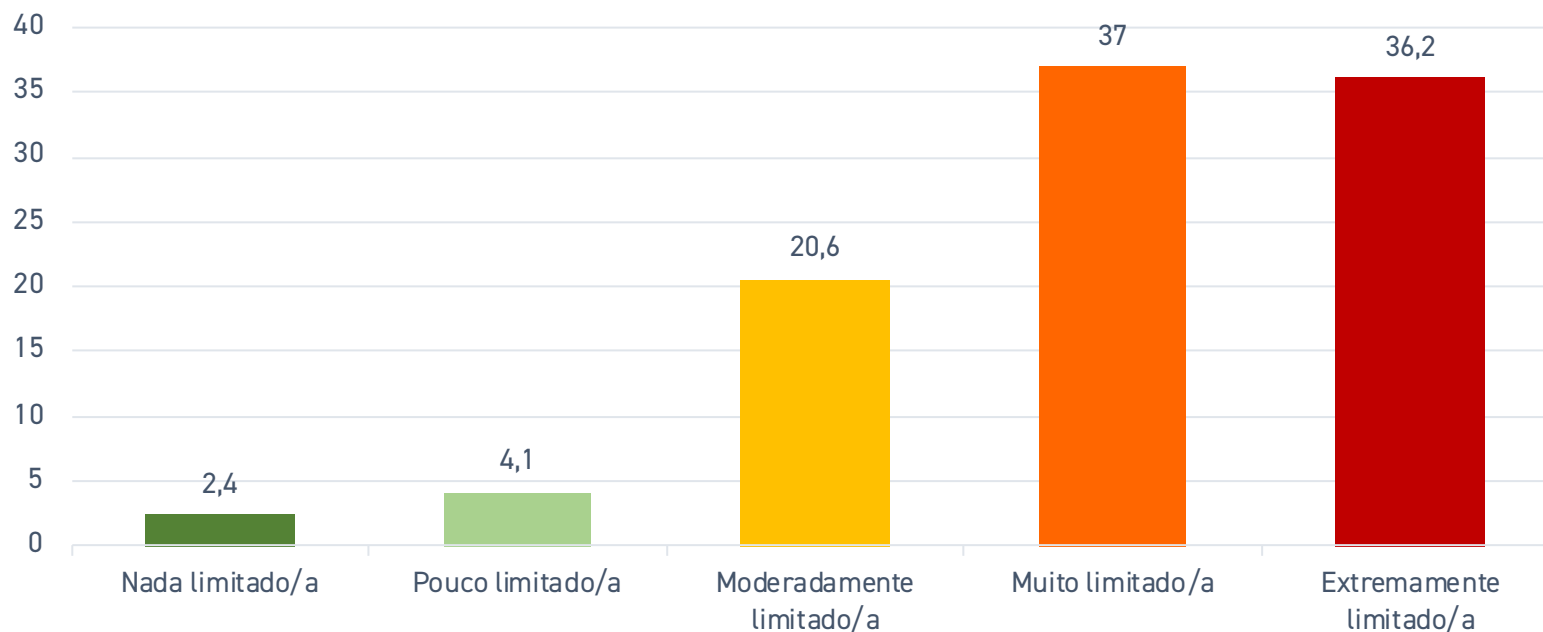
# Até que ponto é que a pandemia de COVID-19 afetou a sua vida?

Para a larga maioria dos/as jovens a pandemia de COVID-19 teve impacto na sua vida, sendo que 6 em cada 10 consideraram mesmo que a situação afetou muito ou severamente a sua vida.



# Até que ponto se sente limitado/a para realizar atividades habituais devido à pandemia de COVID-19?

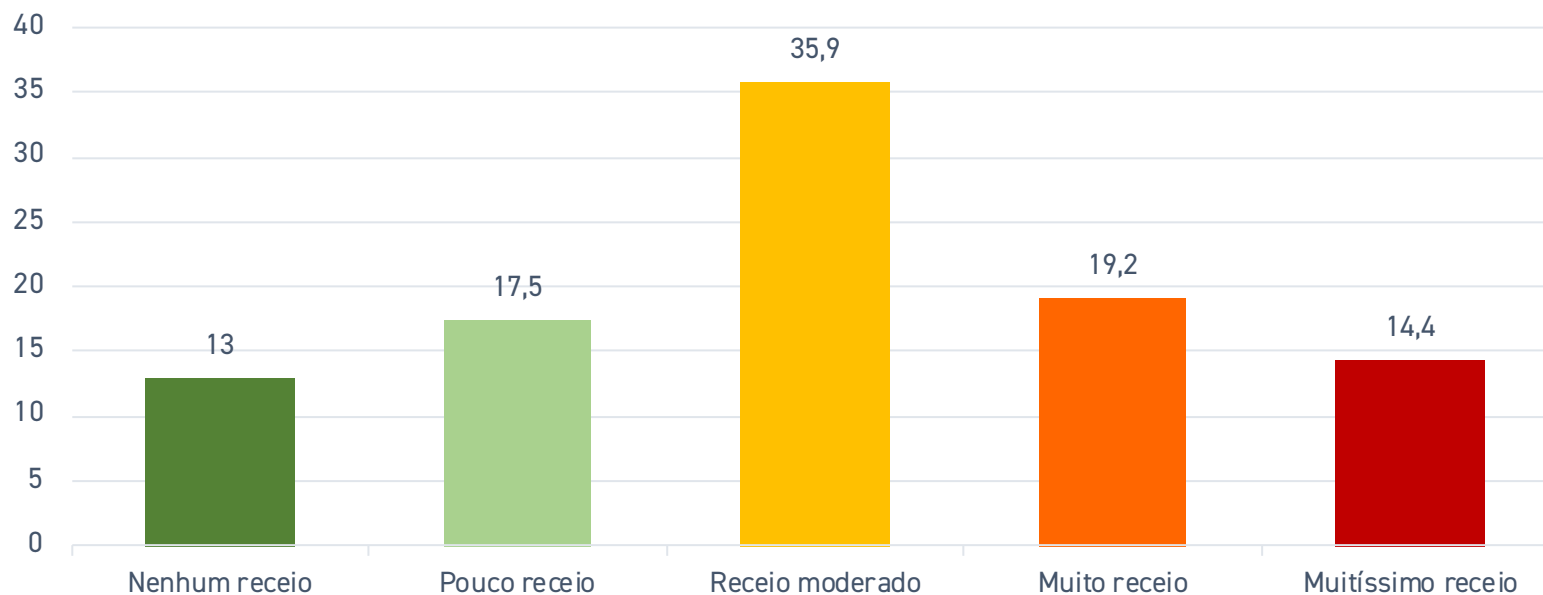
Cerca de 7 em cada 10 jovens sentiram-se muito ou extremamente limitados/as para realizar atividades habituais.





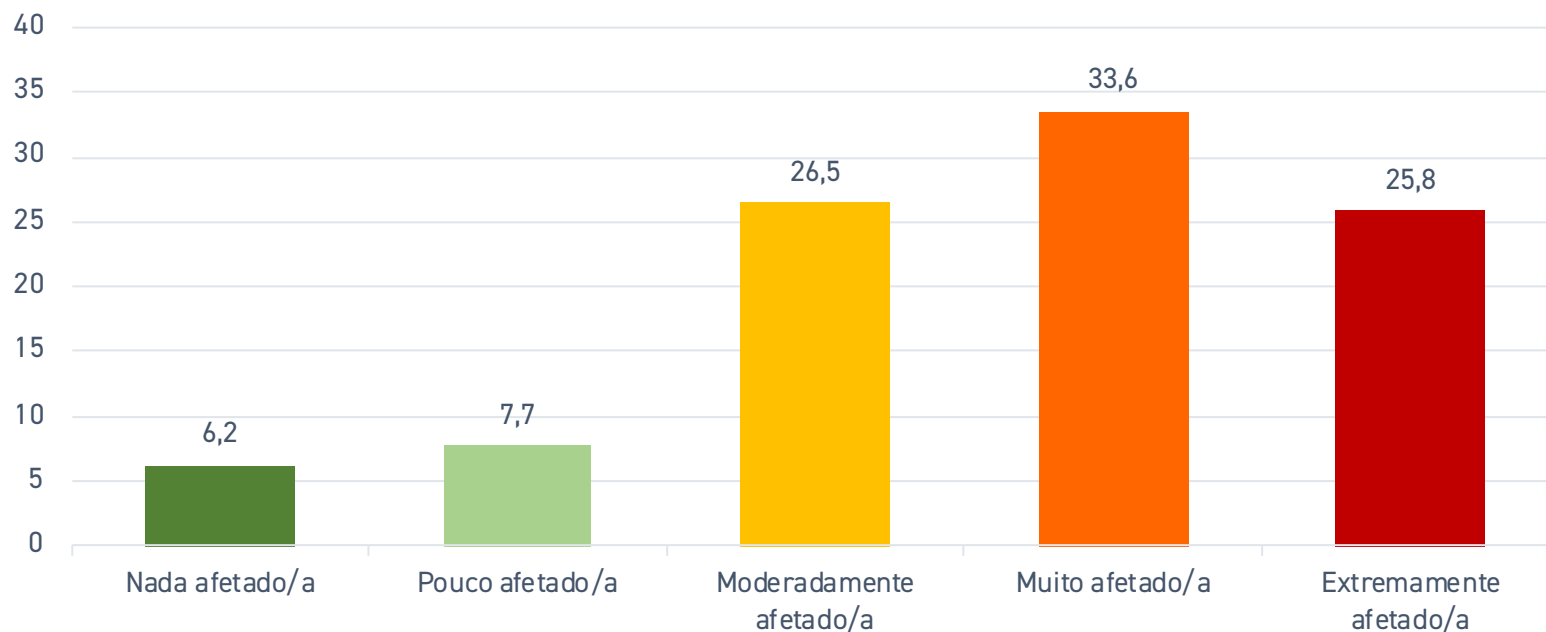
## Até que ponto tem receio de vir a ser infectado/a com o novo coronavírus?

A maior parte dos/as jovens manifestou um receio moderado de infecção com o novo coronavírus, sendo que 35% tinham um receio bastante elevado de vir a ser infectados/as.



# Até que ponto é que a pandemia COVID-19 o/a afetou emocionalmente [fez com que ficasse zangado/a, assustado/a, perturbado/a ou deprimido/a]?

Seis em cada 10 jovens sentiram-se emocionalmente afetados com a pandemia, sendo que apenas uma pequena minoria (14%) não se sentiu nada ou quase nada afetada pela a situação.

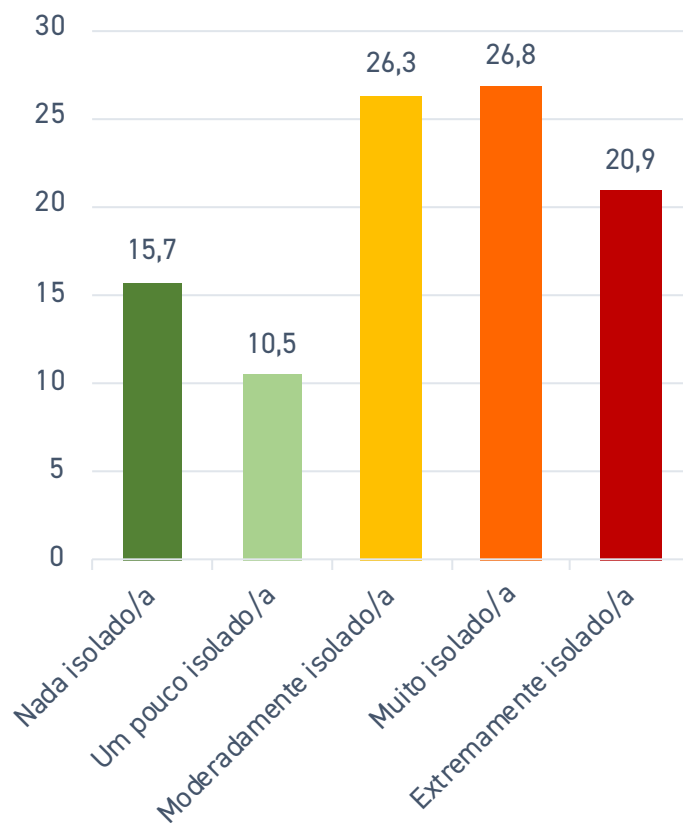


# **Impacto da pandemia a nível social (amigos e família)**

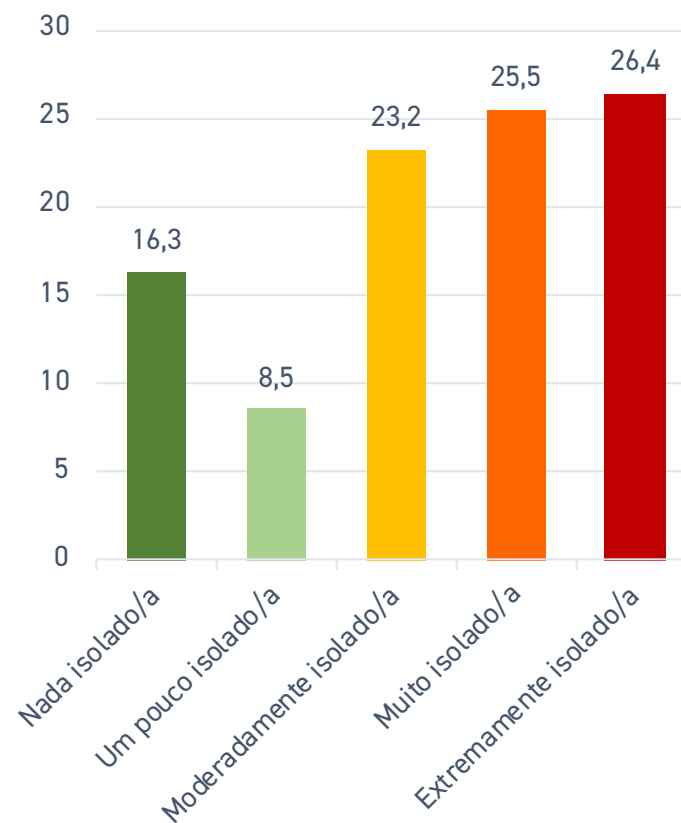


# Até que ponto é que a pandemia COVID-19 o/a fez sentir-se isolado/a...

... dos/as seus/suas amigos/as heterossexuais ou cisgénero?

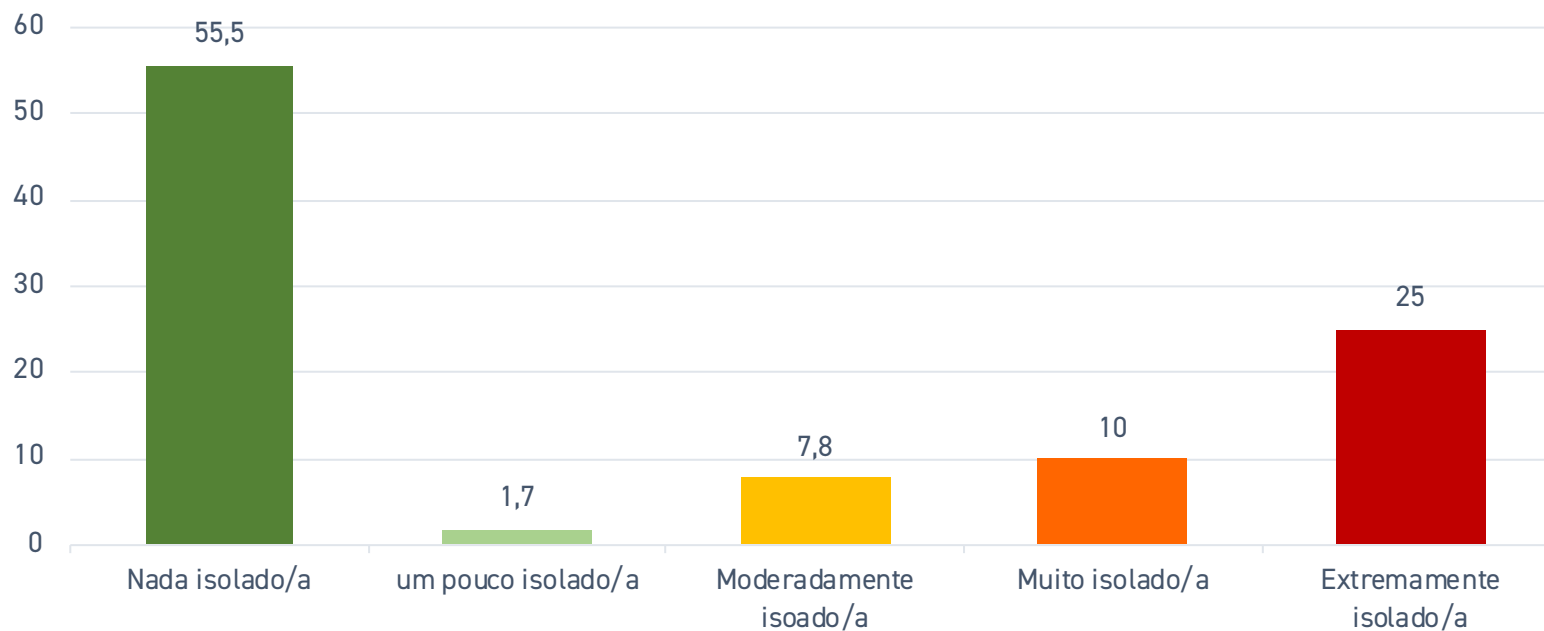


...dos/as seus/suas amigos/as LGBT+?



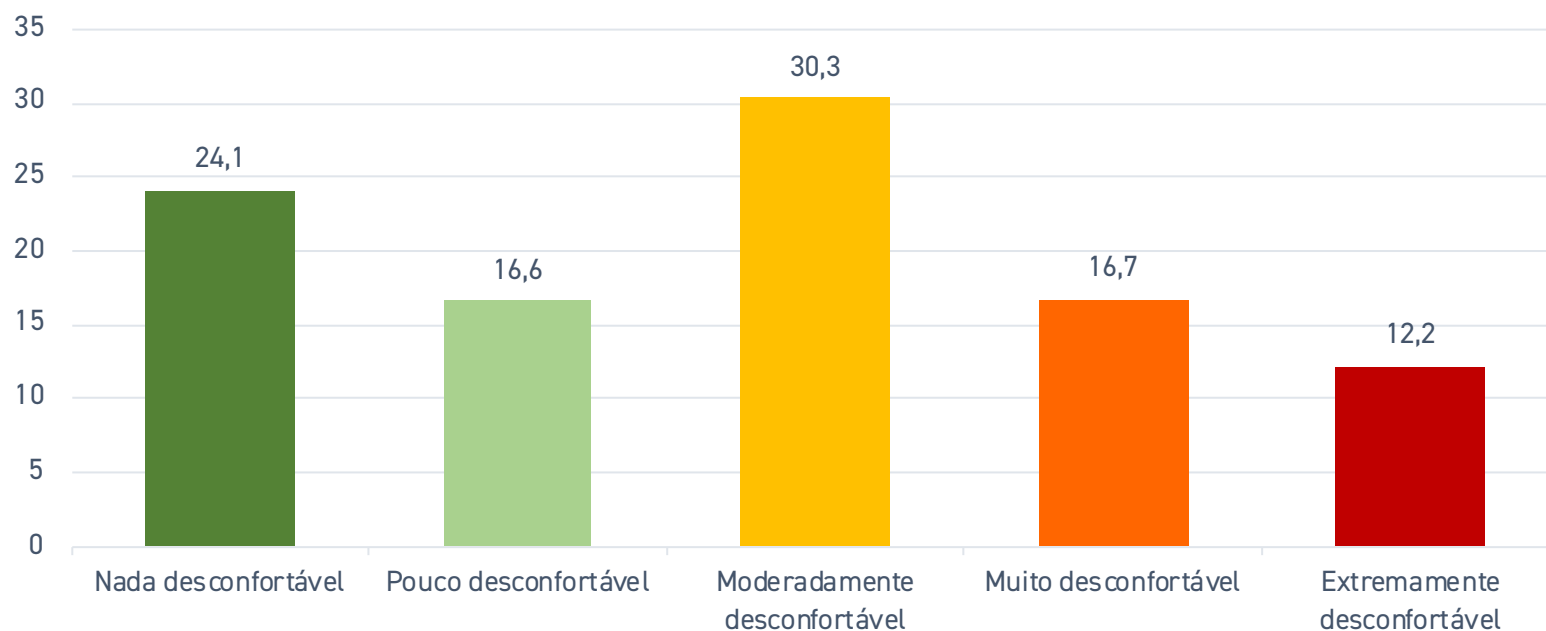
## Até que ponto é que a pandemia COVID-19 o/a fez sentir-se isolado/a do/a seu/sua namorado/a?

Ligeiramente mais de metade dos/as participantes afirmaram não se sentir isolados/as do par romântico. No entanto, 35% disseram sentir-se muito ou extremamente isolados/as do/a namorado/a.



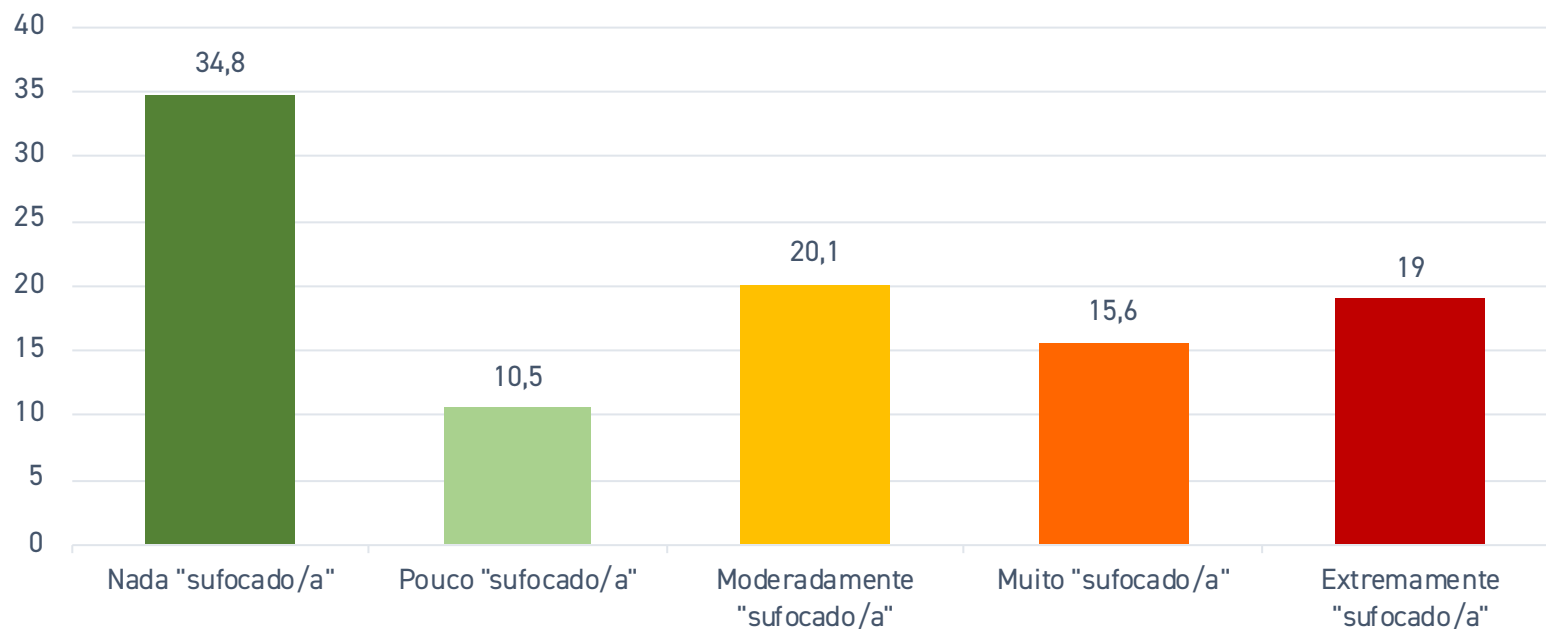
## Em que medida é que se sente desconfortável na sua família, na situação atual de confinamento social?

A maior parte dos/as jovens sentia-se desconfortável na sua família (59%), sendo que 3 em cada 10 jovens se sentiam muito ou extremamente desconfortáveis a viver em casa dos pais na situação de confinamento.



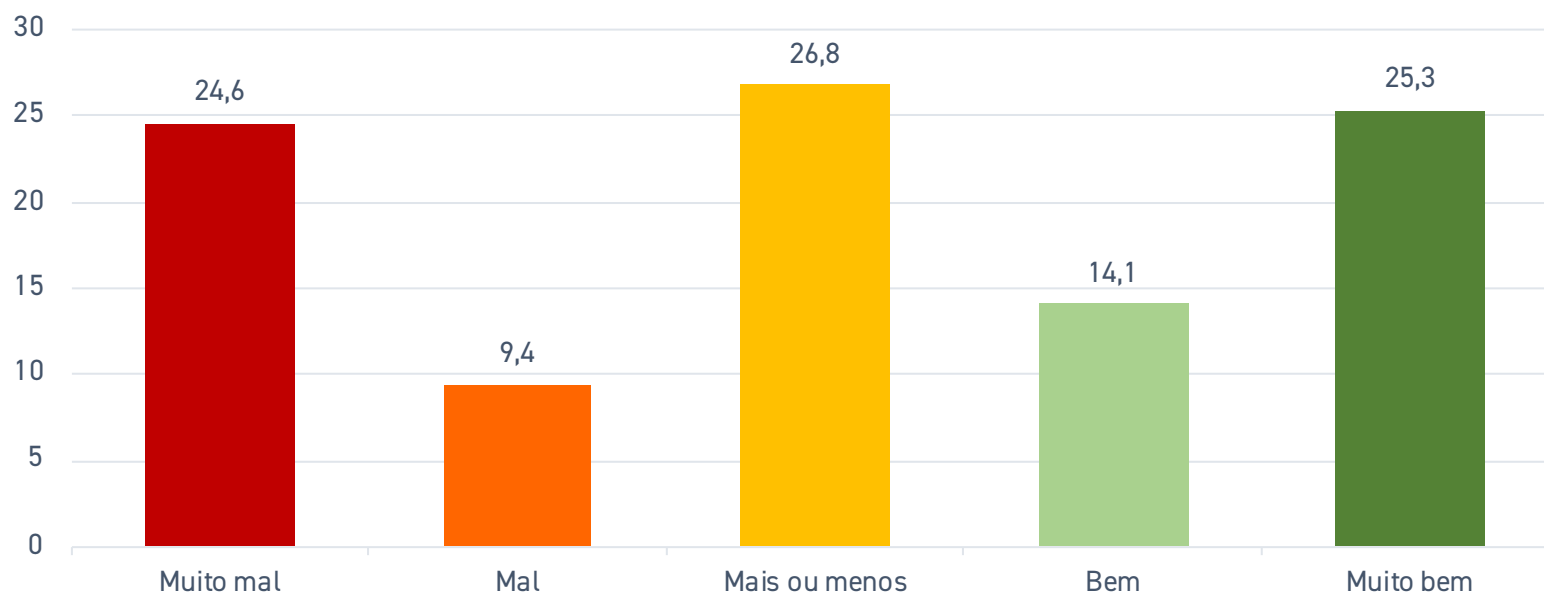
# Até que ponto é que se sente “sufocado/a” por não poder expressar a sua identidade LGBT+ com a sua família na situação de confinamento atual?

Aproximadamente 35% dos/as jovens sentiam-se muito ou extremamente “sufocados/as” por não poder expressar a sua identidade LGBT+ com a sua família.



## Caso as pessoas com quem vive atualmente tenham conhecimento da sua identidade LGBT+, como é que lidam com isso?

Cerca de 35% dos/as jovens cuja família tem conhecimento da sua identidade LGBT+, consideram que esta lida mal ou muito mal com a mesma.





# Síntese

No que diz respeito às **circunstâncias de vida dos/as participantes** à data da realização do inquérito, 8 em cada 10 jovens estavam numa situação de confinamento total. A maior parte dos/as participantes vivia habitualmente com os pais. Dada a situação de pandemia, 1 em cada 5 regressou a casa. Seis em cada 10 jovens estavam em teletrabalho/ensino à distância. Quanto à perceção do risco de infeção, 1 em cada 10 pertenciam a um grupo profissional de risco e 3 em cada 10 moravam com alguém que pertencia a um grupo profissional de risco. A larga maioria dos/as jovens disseram estar muito bem informados/as sobre a pandemia de COVID-19.

Quanto ao **impacto da pandemia a nível individual**, 6 em cada 10 jovens consideraram que esta situação afetou bastante a sua vida, sentindo-se muito ou mesmo extremamente limitados/as para realizar atividades habituais. A maior parte dos/as jovens manifestou um receio moderado de infeção com o novo coronavírus, sendo que 3 em cada 10 tinham um receio bastante elevado de vir a ser infetados/as. Finalmente, no que diz respeito ao impacto emocional da pandemia, apenas uma pequena minoria (16%) não se sentiu nada ou quase nada afetada com a situação; no entanto, 6 em cada 10 jovens sentiram-se emocionalmente afetados/as.

# Síntese (continuação)

Finalmente, no que concerne ao **impacto da pandemia nas redes de apoio social**, cerca de metade dos/as jovens sentiram-se isolados/as dos seus amigos e das suas amigas (independentemente da orientação sexual e da identidade de género dos/as mesmos/as). Ligeiramente mais de metade dos/as participantes disseram não se sentir isolados/as do par romântico. Ainda assim, 35% disseram sentir-se muito ou extremamente isolados/as do/a namorado/a.

A maior parte dos/as jovens sentia-se desconfortável na sua família (59%), sendo que 3 em cada 10 se sentiam mesmo bastante desconfortáveis a viver em casa dos pais na situação de confinamento. Aproximadamente 35% dos/as jovens sentia-se bastante "sufocado/a" por não poder expressar a sua identidade LGBT+ com a sua família. No caso dos/as jovens cuja família tinha conhecimento da sua identidade LGBT+, 35% consideraram que esta lida mal ou muito mal com a mesma.

# Conclusões



# Conclusões

Os resultados *preliminares* apresentados dão conta de *tendências gerais* evidenciadas na primeira fase do estudo **REDES DE APOIO SOCIAL E SAÚDE PSICOLÓGICA EM JOVENS LGBT+ DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19**, não devendo, por esse motivo, ser feitas inferências causais e retiradas conclusões definitivas. Salienta-se o facto de a amostra ser de conveniência, pelo que os resultados deverão ser analisados com cautela, no que diz respeito à generalização para toda a população LGBT+. Em todo o caso, oferecem um retrato da realidade dos/as 632 jovens que responderam ao inquérito entre 17 de abril e 4 de maio de 2020.

É geralmente na adolescência e início da idade adulta que as pessoas LGBT+ revelam aos outros a sua orientação sexual ou identidade de género. Durante esta altura, amigos/as e família podem funcionar como fontes de apoio ou, pelo contrário, reproduzir o preconceito social ainda existente. Uma outra investigação realizada em Portugal, junto de cerca de 700 jovens LGBT+, revelou que estes/as identificam como principais fontes de apoio, os/as amigos/as. Quanto à família, se em alguns casos foi vista como protetora, noutros foi identificada como uma fonte adicional de discriminação, potenciando situações de mal-estar (Gato et al., 2020). Quanto ao presente estudo, se para alguns e algumas jovens a pandemia de COVID-19 não teve impacto nas suas redes de apoio social, uma proporção importante sentiu-se bastante isolada dos seus amigos e das suas amigas. A situação de confinamento com a família representou também um desafio para muitos/as participantes que disseram

# Conclusões (continuação)

não se sentir confortáveis no núcleo familiar por não poderem aí expressar a sua identidade LGBT+. Em que medida estas circunstâncias afetam a curto, médio e longo prazo, a saúde psicológica destes/as jovens é uma questão que será aprofundada futuramente.

Para já, considerando os resultados preliminares do presente estudo e as orientações da Alta Comissária para os Direitos Humanos da ONU (United Nations, 2020), recomenda-se que os serviços de apoio, abrigos e demais redes de apoio social permaneçam particularmente atentos e disponíveis durante este período para atender às necessidades dos/as jovens LGBT+.

# Serviços de Apoio

## ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO DURANTE A PANDEMIA COVID-19

808 24 24 24, escolher tecla 4

## RECURSOS PARA PESSOAS LGBT+

### ASSOCIAÇÃO AMPLOS

Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género

<https://www.amplos.pt>

E-mail: [amplos.bo@gmail.com](mailto:amplos.bo@gmail.com)

Tel. Geral: 918 820 063

Tel. Porto: 913 814 884

### ASSOCIAÇÃO ILGA PORTUGAL

Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo

<https://ilga-portugal.pt/>

E-mail: [ilga-portugal@ilga.org](mailto:ilga-portugal@ilga.org)

- **CENTRO LGBT**

Rua dos Fanqueiros, 40 | 1100-231 LISBOA

<https://www.facebook.com/CentroLGBT>

- **LINHA LGBT**

Linha telefónica de Apoio e Informação: 218 873 922

- **SAP – SERVIÇO DE ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO**

E-mail: [sap@ilga-portugal.pt](mailto:sap@ilga-portugal.pt)

Tel. 927 247 468

- **DEPARTAMENTO JURÍDICO**

E-mail: [juridico@ilga-portugal.pt](mailto:juridico@ilga-portugal.pt)

- **SAV – SERVIÇO DE APOIO A VÍTIMAS LGBT**

E-mail: [sav@ilga-portugal.pt](mailto:sav@ilga-portugal.pt)

### ASSOCIAÇÃO PLANO I

<http://www.associacaoplanoi.org/>

E-mail: [direcao@associacaoplanoi.org](mailto:direcao@associacaoplanoi.org)

### CENTRO GIS

Centro de Respostas às populações LGBT

Rua de Brito Capelo, n.º 223 - loja 40 | 4450-073 MATOSINHOS

<http://www.facebook.com/centrogis/>

E-mail: [gis@associacaoplanoi.org](mailto:gis@associacaoplanoi.org)

### CASA ARCO-ÍRIS

Casa de acolhimento de emergência para vítimas de violência doméstica LGBTI

E-mail: [casaarcoiris@associacaoplanoi.org](mailto:casaarcoiris@associacaoplanoi.org)

### API

Associação pela Identidade, Intervenção Transexual e Intersexo

<http://apidentidade.blogspot.pt/>

### ASSOCIAÇÃO NÃO TE PRIVES

Grupo de Defesa dos Direitos Sexuais

<https://www.facebook.com/ntprives/>

E-mail: [naoteprives@yahoo.com](mailto:naoteprives@yahoo.com)

# Serviços de Apoio (continuação)

## **CASA QUI**

Associação de Solidariedade Social

Rua Ferreira de Castro | 1900-315 LISBOA

<https://www.casa-qui.pt/>

E-mail: [geral@casa-qui.pt](mailto:geral@casa-qui.pt)

Tel: 960 081 111

- **Gabinete de Apoio à Vítima Juventude LGBTI**

E-mail: [gav@casa-qui.pt](mailto:gav@casa-qui.pt)

- **Serviço de Psicologia**

E-mail: [psicologia@casa-qui.pt](mailto:psicologia@casa-qui.pt)

## **CLUBE SAFO**

Associação de Defesa dos Direitos das Lésbicas

<https://www.facebook.com/clubesafo/>

E-mail: [clubesafo@clubesafo.com](mailto:clubesafo@clubesafo.com)

## **CORES UNIVERS@S**

<https://www.facebook.com/coresuniversas/>

E-mail: [coresuniversas@fpce.uc.pt](mailto:coresuniversas@fpce.uc.pt)

## **EXISTÊNCIAS**

<https://www.existencias.net/>

E-mail: [a.existencias@gmail.com](mailto:a.existencias@gmail.com)

Tel. 239 837 033 / 965 592 651

## **IT GETS BETTER PORTUGAL**

<http://itgetsbetter.pt/>

<https://www.facebook.com/Itgetsbetterpt/>

E-mail: [geral@tudovaimelhorar.org](mailto:geral@tudovaimelhorar.org)

## **OPUS GAY**

<http://www.opusgay.org/>

## **REDE EX AEQUO**

Associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes

<https://www.rea.pt/>

E-mail: [geral@rea.pt](mailto:geral@rea.pt)

## **PANTERAS ROSA**

<http://panterasrosa.blogspot.pt/>

## **RUMOS NOVOS**

Associação de Homossexuais Católicos

<https://www.facebook.com/rumosnovos>

E-mail: [geral@novosrumos.org](mailto:geral@novosrumos.org)

## **TRANSEXUAL PORTUGAL**

E-mail: [transexual.portugal@gmail.com](mailto:transexual.portugal@gmail.com)

## **GRUPO LGBTI da SEIES**

Reuniões online de partilha e apoio para pessoas LGBTI de todas as idades

<http://www.cooperativaseies.org/>

E-mail: [lgbti@cooperativaseies.org](mailto:lgbti@cooperativaseies.org)

Tel. 914 423 532

# Ficha técnica

## Referências

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Gato, J., Leal, D., Moleiro, C., Fernandes, T., Nunes, D., Marinho, I., Pizmony-Levy, O., & Freeman, C. (2020). “The Worst Part Was Coming Back Home and Feeling Like Crying”: Experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Trans Students in Portuguese Schools. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02936>

United Nations (2020, Abril 17). COVID-19 and the human rights of LGBTI people. <https://www.ohchr.org/Documents/Issues/LGBT/LGBTIpeople.pdf>

## Citação

Gato, J., Leal, D., & Seabra, D. (2020, Maio 17). Redes de apoio social e saúde psicológica em jovens LGBT+ durante a pandemia de COVID-19: Relatório de divulgação de dados preliminares.

A investigação recebeu o parecer positivo da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e da Ordem dos Psicólogos Portugueses. A informação veiculada neste relatório é da exclusiva responsabilidade da equipa de investigação.

## Equipa de Investigação (Portugal)

- Jorge Gato, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto
- Daniela Leal, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto
- Daniel Seabra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

## Equipa de Investigação (Internacional)

- Fiona Tasker e Marie Houghton (Birkbeck Universidade de Londres, Reino Unido)
- Marina Miscioscia (Universidade de Pádua, Itália)
- Elder Cerqueira-Santos (Universidade Federal de Sergipe, Brasil)
- Jaime Barrientos Delgado (Universidade Alberto Hurtado, Chile)

## Entidades Parceiras

- Ordem dos Psicólogos Portugueses
- CIG – Comissão Para a Cidadania e Igualdade de Género
- Associação ILGA Portugal - Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo
- Rede Ex-Aequo - Associação de jovens LGBTI+ e apoiantes
- It Gets Better
- Casa Qui
- Associação Plano i

## Design gráfico

Miguel Jesus

Fotografias utilizadas do [Unsplash](#) > capa: [Peter Bucks](#); p.8: [Oleg Ivanov](#); p.14: [Kunj Parekh](#), p.19: [Riccardo Mion](#), p.27 [Kate Kalvach](#)