



A POPULAÇÃO LGBTQIA+ E A PSICOLOGIA AFIRMATIVA: QUANDO O CUIDADO E O RESPEITO SE ENTRELÇAM

¹Mariluz Sott Bender; ²Kethllen Stephanie Beranger; ³Caroline Plates da Silva; ⁴Edna Linhares Garcia; ⁵Jane Dagmar Pollo Renner.

¹ Psicóloga, Doutoranda em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC;

² Biomédica, Doutoranda em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC; ³ Psicóloga residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde do HSC;

⁴ Psicóloga, Doutora em Psicologia Clínica. Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

⁵ Farmacêutica, Doutora em Biologia Celular e Molecular, Docente do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

Área temática: Inovações em Psicologia, Psicoterapia e Saúde mental

Modalidade: Comunicação Oral Online

E-mail dos autores: mariluzabender@unisc.br¹; beranger@mx2.unisc.br²; carolineplates@unisc.br³; edna@unisc.br⁴; janerenner@unisc.br⁵

RESUMO

INTRODUÇÃO: A histórica estigmatização e marginalização da população LGBTQIA+, produzida e reproduzida socialmente, deixa esta população mais suscetível ao sofrimento psíquico e ao desenvolvimento de transtornos mentais, **OBJETIVO:** Nesse sentido, toma-se como objetivo discutir as possibilidades da Psicologia Afirmativa para a redução do sofrimento psíquico da população LGBTQIA+. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. **RESULTADOS:** Os estudos relatam sobre as contribuições da Psicologia Afirmativa aos atendimentos da população LGBTQIA+. **CONCLUSÃO:** É fundamental que a população LGBTQIA+ receba atendimento integral, humanizado e que respeite as suas particularidades e necessidades. Para isso, faz-se necessário o reconhecimento da sociedade enquanto produtora e disparadora do sofrimento psíquico desta população. A Psicologia Afirmativa possui um importante papel neste sentido.

Palavras-chave: LGBTQIA+, Psicologia Afirmativa, Saúde Mental.

1. INTRODUÇÃO

Os cursos das ciências humanas e da saúde são articuladores importantes da formulação e propagação dos discursos acerca da sexualidade e do gênero, podendo naturalizar e reforçar a vitimização, a culpabilização e o binarismo. Essa produção discursiva é baseada no discurso biomédico, que privilegia determinados aspectos normativos relacionados aos comportamentos sexuais e de gênero. No que tange ao campo da Psicologia, as diferentes teorias articulam “possibilidades de existência e marcações de diferenças, controlando corpos, prazeres, desejos e





relações, legitimando assimetrias e desigualdades”. Assim, a Psicologia ganha destaque na produção sobre gênero e sexualidade (BORGES et al., 2013, p. 735).

Muitos psicólogos consideram que por não apresentarem preconceito acerca da diversidade sexual e de gênero, estão aptos a realizar o atendimento das pessoas LGBTQIA+. Contudo, apesar disso ser fundamental, não é suficiente, pois estes atendimentos requerem um conhecimento profundo sobre os desafios que este grupo populacional enfrenta cotidianamente (MOBARACK, 2023).

O encontro da Psicologia com os estudos de gênero torna-se um desafio ao exigir o deslocamento do discurso familiar e seguro (BORGES, et al., 2013) para a discussão das mudanças paradigmáticas e dogmáticas necessárias na sociedade, colocando em xeque o binarismo sexual e de gênero e a supremacia hetero e cisnormativa. Nessa perspectiva, a Psicologia Afirmativa é um conjunto de conhecimentos psicológicos que busca questionar a ideia tradicional e patológica da identidade de gênero e da orientação sexual (MOBARACK, 2023).

A Psicologia Afirmativa não se refere à uma orientação teórica utilizada, mas sim à adoção de condutas pautadas no respeito à diversidade (LEITE; CATELAN, 2020). Nessa perspectiva, os psicólogos afirmativos devem considerar a diversidade sexual e de gênero como variantes humanas e buscar conhecimentos específicos acerca da realidade das pessoas LGBTQIA+ (GARCIA; LOPEZ, 2022). Assim, objetivou-se discutir as possibilidades da Psicologia Afirmativa para a redução do sofrimento psíquico da população LGBTQIA+.

2. MÉTODO

A fim de alcançar o objetivo supracitado, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, pautada na abordagem construcionista da Psicologia, que considera que os indivíduos e a realidade são constructos sociais, não havendo, portanto, uma essência inata nos sujeitos (NOGUEIRA, 2001). As buscas foram realizadas no Google Acadêmico, utilizando os termos: Psicologia Afirmativa; LGBTQIA+; identidade de gênero; orientação sexual. Os estudos incluídos foram escolhidos de acordo com o objetivo de pesquisa, sem necessidade de estabelecer critérios a priori, conforme permitido pela revisão narrativa.





3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Muitas pessoas LGBTQIA+ apresentam manifestações clínicas significativas como baixa autoestima, isolamento social, atitude crítica acerca de si, dos outros e do futuro, baixa imunidade, ansiedade, depressão e uso abusivo de substâncias (MOBARACK, 2023). Nessa perspectiva, no início dos anos 2000, nos Estados Unidos, Meyer (2003) desenvolveu a Teoria do Estresse de Minoria (EM), visando sistematizar as condições vividas por pessoas LGB e o modo como tais condições estavam associadas a desfechos positivos e negativos de saúde mental.

Essa teoria, que sugere que minorias sociais vivenciam estressores específicos adicionais aos estressores cotidianos, destaca três tipos básicos de estressores: 1) experiências de vitimização, marcadas pelo preconceito, violência, rejeição e agressões relacionadas à orientação sexual; 2) homofobia internalizada, relacionada a ideias aversivas do sujeito acerca da própria sexualidade; 3) ocultação da orientação sexual, quando o indivíduo esconde sua identidade devido ao medo. A teoria do EM foi adaptada posteriormente para outros grupos minoritários como a população transgênero e pessoas LGB não brancas. Tal adaptação se fez necessária pois entende-se que os estressores serão diferentes e específicos para cada grupo (MEYER, 2003; PAVELTCHUK; BORSA, 2020). Assim, o trabalho da Psicologia assume grande importância.

O primeiro passo para que o psicólogo possa trabalhar de forma afirmativa é a busca por conhecimentos acerca dos desafios vivenciados pela população LGBTQIA+, os recursos comunitários disponíveis, as legislações, os estilos de vida, e as questões culturais da cis e heteronormatividade. O psicólogo necessita ainda compreender como o preconceito internalizado pode provocar vieses no seu atendimento, pois também está inserido na sociedade que exclui e estigmatiza, e trabalhar ativamente para a não reprodução deste (BORGES, 2009).

McCullough et al. (2017) corroboram a informação supracitada, apontando a importância do conhecimento das particularidades deste grupo populacional e as formas como a discriminação e o preconceito se propagam, comprometendo-se com as reais necessidades destes indivíduos. Para uma prática afirmativa, os psicólogos necessitam realizar uma auto exploração sobre a sua própria subjetividade, com foco nas percepções e crenças relacionadas ao gênero, identidade de gênero e orientação sexual, pois estas podem impactar suas condutas terapêuticas (HARMON; DONOHUE, 2018).



Os estudos comprovam que o treinamento dos psicólogos para a terapia e atendimentos afirmativos relacionados à população LGBTQIA+ estão associados a crenças positivas e maior eficácia das intervenções realizadas (ALESSI; DILLON; KIM, 2016). O papel do psicólogo afirmativo inclui a validação da orientação sexual e/ou identidade de gênero do indivíduo, a identificação das forças pessoais, a construção e reconstrução de redes sociais e familiares de apoio, a diferenciação entre os pensamentos disfuncionais do paciente e os problemas ambientais, o manejo de estressores e vivências traumáticas de preconceito (CRAIG; AUSTIN; ALESSI, 2013).

Ademais, o desenvolvimento de competências multiculturais torna-se fundamental para desenvolver uma práxis psicológica sensível e empática, com vínculo terapêutico adequado e um trabalho centrado no paciente e que faça sentido para o mesmo. Também é imprescindível a utilização de terminologias adequadas e de acordo com a identificação de cada paciente, evitando as confusões conceituais (LEITE; CATELAN, 2020) e o julgamento moral.

Assim, a práxis psicológica afirmativa permitirá que o paciente vivencie de forma autêntica sua identidade, expressão de gênero e orientação sexual, a flexibilização das estratégias utilizadas para a adaptação às particularidades de cada um, o desenvolvimento de um espaço terapêutico seguro que respeita o tempo e a velocidade de cada processo terapêutico, a redução das barreiras sistêmicas de acesso aos serviços de saúde, e a adoção de uma postura questionadora do próprio gênero e sexualidade (CRAPANZANO; MIXON, 2022; MCCULLOUGH et al., 2017).

4. CONCLUSÃO

O sofrimento psíquico da população LGBTQIA+ está relacionado às vivências cotidianas de estigmatização e preconceitos na sociedade, que impactam na qualidade de vida dos indivíduos. Nessa perspectiva, o atendimento psicológico baseado na Psicologia Afirmativa é fundamental para proporcionar um espaço de escuta e acolhimento pautado na humanização e no cuidado integral. Essa abordagem permite a diminuição do sofrimento psíquico e o acionamento de estratégias de enfrentamento adaptativas.

Além disso, a Psicologia Afirmativa não está relacionada a uma abordagem teórica específica, mas sim a uma forma de compreender e perceber a realidade e as demandas do paciente e por isso, deve servir de base para repensar a práxis psicológica nos diferentes campos e distintas abordagens. Ademais, a prática afirmativa aproxima o psicólogo da maior compreensão sobre as dificuldades





vivenciadas pelo grupo LGBTQIA+ e as particularidades dos subgrupos que o compõem, permitindo um atendimento mais efetivo, humano e sensível.

REFERÊNCIAS

ALESSI, E. J.; DILLON, F. R.; KIM, H. M. S. Therapist correlates of attitudes toward sexual minority individuals, affirmative counseling self-efficacy, and beliefs about affirmative practice. *Psychotherapy Research*, v. 26, n. 4, p. 446-458, 2016.

BORGES, L. S. *et al.* Abordagens de gênero e sexualidade na Psicologia: revendo conceitos, repensando práticas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 33, n. 3, p. 730-745, 2013.

BORGES, K. *Terapia afirmativa: Uma introdução a psicologia e a terapia dirigida a gays, lésbicas e bissexuais*. São Paulo: GLS, 2009.

CRAIG, S. L.; AUSTIN, A.; ALESSI, E. Gay affirmative cognitive behavioral therapy for sexual minority youth: A clinical adaptation. *Journal of Clinical and Social Work*, v. 41, p. 258-266, 2013. doi:10.1007/s10615-012-0427-9

CRAPANZANO, A.; MIXON, L. The state of affirmative mental health care for Transgender and Gender Non-Confirming people: an analysis of current research, debates, and standards of care. *Rivista Di Psichiatria*, v. 57, p. 44-54, 2022.

GARCIA, A. D.; LOPEZ, X. How Cisgender Clinicians Can Help Prevent Harm During Encounters With Transgender Patients. *AMA Journal of Ethics*, v. 24, n. 8, p. 753-761, 2022.

HARMON, K.; DONOHUE, G. "Not Becoming Mother": A Phenomenological Exploration of the Therapeutic Relationship with Transgender Clients. *Issues in Mental Health Nursing*, v. 39, n. 1, p. 53-58, 2018. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1395932>

LEITE, M.; CATELAN, R. F. Terapia familiar afirmativa com lésbicas, gays e bissexuais. *Pensando fam.*, v. 24, n. 1, p. 239-254, 2020. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000100017&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 22 de maio 2023.

MCCULLOUGH, R. *et al.* The Counseling Experiences of Transgender and Gender Nonconforming Clients. *Journal of Counseling & Development*, v. 95, n. 4, p. 423-434, 2017. <https://doi.org/10.1002/JCAD.12157>

MEYER, I. H. Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, v.129, n.5, 2003. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>





MOBARACK, G. Você sabe o que é terapia afirmativa? 2023. In: *Psico aqui: saúde da mente*. Disponível em: <https://psicoaqui.com.br/voce-sabe-o-que-e-terapia-afirmativa/> Acesso em 22 de maio de 2023.

NOGUEIRA, C. Contribuições do construcionismo social a uma nova psicologia do gênero. *Cadernos de Pesquisa*, v. 112, p. 137-153, 2013.

NOGUEIRA, N.; OLIVEIRA, J. M. Introdução: Um olhar da psicologia feminista crítica sobre os direitos humanos de pessoas LGBT. In: NOGUEIRA, N.; OLIVEIRA, J. M. *Estudo sobre a discriminação em função da orientação sexual e da identidade de gênero*, 2010, p. 09-17.

PAVELTCHUCK, F.; BORSA, F. A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. *Rev. SPAGESP*, v.21, n.2, p.41-54, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200004&lng=pt&nrm=iso.

