



Ispa

Instituto Universitário
das Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

**Programa de Psicoeducação LGBTI+ Afirmativa,
Online, para Grupos
– Uma Avaliação de Eficácia**

JOÃO CARLOS COLLADO VASQUES MARQUES DOS REIS

Orientador de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ GONZALEZ

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROF. DOUTOR ANTÓNIO JOSÉ GONZALEZ

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Clínica

2022

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António José Gonzalez, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Ao Prof. Doutor António Gonzalez pela orientação, pelo apoio e pela aposta

Ao Prof. Doutor Henrique Pereira pelo incentivo, pelo conhecimento e pelo
caminho

À Prof^ª. Doutora Gabriela Moita pela atenção e pela inspiração

À Dra. Sara Malcato pela confiança e pela generosidade

Aos Profs. Doutores Jorge Gato, e Pedro Costa pelos conselhos e pelo trabalho

À Dra. Patrícia Câmara pelo acolhimento e pela visão

À ILGA, à equipa e voluntários/as/es, por serem tantas vezes a minha casa segura

Ao ISPA, pela qualidade, pelos valores vivos e pelo saber

À Prof^ª. Doutora Maria Antónia Carreiras pela dádiva do pensamento clínico

Ao Prof. Doutor José Abreu Afonso pelo *tempo* na voz terapêutica

Às Profs. Doutoras Ana Cristina Martins, Maria Gouveia-Pereira e

Mariana Pires de Miranda pelas aulas e pelas chaves de compreensão

Ao meu colega Paulo Ferreira, pelo desafio e pelo amparo

Às minhas pessoas do sempre, Fanny, Alexandra, Hugo e Ana Dulce, por tudo

Ao Daniel, por todas as horas

Ao Fernando, pelo amor

“To be yourself in a world that is constantly trying to make you something else
is the greatest accomplishment.”

Ralph Waldo Emerson

“(…) ainda há muito potencial de desenvolvimento de programas online noutras
temáticas de natureza psicológica, nomeadamente na promoção da saúde mental e do
bem-estar de pessoas LGBT.”

Henrique Pereira, Pedro Alexandre Costa e José A. Ribeiro Gonçalves

Resumo

Nesta investigação-acção foi desenhado e implementado um programa de Psicoeducação LGBTI+ Afirmativa, para grupos, on-line, com o objectivo de ser eficaz no aumento da saúde desta população.

Começámos por observar a discrepância em saúde mental desta população face à população geral. Procurámos quadros teóricos – e escolhemos o Modelo do Stress de Minorias e o conceito da Descompensação – que permitissem compreender esta situação para se poder intervir eficazmente. Para a sua operacionalização prática, e neste contexto específico, (associação ILGA Portugal), foi desenhado um protocolo – seleccionando conteúdos e definindo estratégias pedagógicas a adoptar – com vista a maximizar a eficácia da intervenção. A homofobia foi tida como uma atitude, o que permitiu a sua operacionalização num protocolo desenhado para promover alterações atitudinais.

Esta dissertação foca-se na avaliação do programa, em que se procuraram indícios de eficácia através da metodologia qualitativa de análise de conteúdo. Usou-se uma amostra de conveniência que abrangeu duas intervenções. Apresentam-se os principais resultados que mostram que o programa foi eficaz na promoção de bem-estar e saúde mental. Discutem-se os limites da investigação e sugerem-se estudos futuros de forma a gerar o aprimoramento sistemático do protocolo, intrínseco a uma investigação-acção.

Palavras-Chave: LGBTI+; Afirmativa; Psicoeducação; Grupo, On-line.

Abstract

This action-research implemented a programme of LGBTI+ affirmative psychoeducation, online, for groups, so it would be beneficial to this population's health.

We started observing the mental health discrepancy between this population and general population. We searched for theoretical frameworks – and choose the minority stress model and decompensation concept – that allowed us to understand this situation so we could intervene properly. To implement it and in the context of an association (ILGA Portugal) we designed a protocol – selecting materials and choosing pedagogical strategies in order to maximise the efficiency of the intervention. Homophobia was taken as an attitude which allowed us to intervene by designing the protocol so it promotes attitude's changing.

This dissertation focus is the programme's evaluation where we looked for efficacy hints through the method of content analysis. We used a convenience sample from two of the interventions. The results show that the programme was successful promoting well-being and mental health. Accordingly to action research methods, we discuss the research limits and further studies are suggested in a way to systematically improve the protocol.

Keywords: LGBTI+; Affirmative; Psychoeducation; Group; On-line.

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo.....	v
Abstract	vi
Índice.....	vii
Índice de Diagramas.....	ix
Índice de Tabelas.....	ix
Índice de Gráficos	ix
Glossário	x
Introdução	1
1. Fundamentação Teórica	2
1.1. Origem da disparidade nos indicadores de saúde mental	2
1.2. Especificidades da discriminação e do estigma.....	3
1.3. Stressores e mecanismos protectores; descompensação e mecanismos de compensação	6
1.4. Intervenção de Psicoeducação	8
1.4.1. Componentes para uma intervenção eficaz	8
1.4.2. Componentes para o desenho de um protocolo eficaz de psicoeducação	12
2. Método	15
2.1. Uma investigação-acção para promover a saúde em pessoas LGBTI+.....	16
2.2. Avaliação da eficácia do programa através de uma metodologia qualitativa	17

a) Questão de investigação.....	17
b) Amostra.....	17
c) Instrumentos e técnicas	18
d) Ciclos de codificação	19
e) Grelha de análise.....	25
f) Procedimentos	25
3. Resultados	27
4. Discussão	39
4.1. Identificação dos limites da investigação	39
4.2. Discussão dos resultados obtidos	41
4.3. Conclusões finais e estudos futuros.....	49
Referências.....	51
Anexos	56
Anexo 1. Parecer Comité Ética.....	56
Anexo 2. Guião Entrevista Preliminar.....	57
Anexo 3. Questionários (escalas)	58
Anexo 4. Sessões Semanais – Temas	59
Anexo 5. Guião Entrevista Reflexão	60
Anexo 6. Guião Entrevista Conclusão.....	62
Anexo 7. Livro de Códigos e Material Codificado	63
Anexo 8. Dados de Distribuição Geográfica	89

Índice de Diagramas

Diagrama 1. Procedimentos	26
---------------------------------	----

Índice de Tabelas

Tabela 1. Distribuição por Casos das duas Primeiras Dimensões em Análise	28
Tabela 2. Índícios Distribuídos por Caso e Codificação.....	34
Tabela 3. Contagens Absolutas e por Código	35
Tabela 4. Distribuição por Casos dos Códigos de Referências ao Protocolo	36
Tabela 5. Grelha de análise de Coincidências entre Dimensões.....	38

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Distribuição por Casos das duas Primeiras Dimensões em Análise	29
Gráfico 2. Contagens Absolutas.....	35
Gráfico 3. Distribuição pelos Casos dos Índícios de Referências ao Protocolo	37

Glossário

Apresentamos uma lista de termos e a forma como foram utilizados nesta dissertação para maior precisão do que é exposto.

Intervenção – Usamos os termos “primeira intervenção” ou “cada intervenção”, para referir cada edição (ou temporada) de sessões semanais.

Coping – Segundo (Simão, 2019) é o conjunto de estratégias cognitivas, emocionais ou comportamentais às quais o indivíduo recorre para fazer frente a uma solicitação externa ou interna avaliada como stressante.

Programa – Usamos o termo quando nos referimos a todo o processo de implementação das intervenções de psicoeducação.

Protocolo – É o termo que em psicoeducação define as escolhas de conteúdos, de procedimentos a implementar, e dos aspectos formais de uma intervenção (Ettin et al., 1988).

Saúde – Neste trabalho utilizámos sempre o termo como o define a Organização Mundial da Saúde (2020): “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade” (p. 6).

Introdução

Nesta investigação-acção foi desenhado e implementado um programa de intervenção com o objectivo de ser eficaz a trazer melhorias para a saúde da população LGBTI+. Uma investigação-acção visa uma mudança, num terreno específico, com participação de todos os intervenientes, e visa o refinamento sistemático da intervenção através de formas de auto-avaliação (Coutinho, 2018). Neste caso, a avaliação da eficácia foi feita também através de uma metodologia qualitativa. Assim, o objecto desta dissertação foi avaliar a eficácia de um programa de intervenções de psicoeducação LGBTI+ afirmativa, online, para grupos.

Começamos por apresentar um quadro teórico (1) construído para compreender problemáticas específicas da saúde desta população, os seus stressores, e os mecanismos protectores e compensadores àqueles efeitos. Seguidamente, apresentamos os conceitos e modelos a que recorremos para a concepção de uma intervenção eficaz e a estratégia situacional da psicoeducação. Segue-se a apresentação (2) da metodologia da investigação-acção e a escolha do método de análise de conteúdo – consentâneo com a investigação-acção – usado para a avaliação da eficácia do programa. Os resultados (3) da análise de conteúdo são apresentados, e conclui-se a dissertação com a discussão (4) dos limites da investigação, a discussão dos resultados, e apresentação das principais conclusões e desenvolvimentos futuros da investigação, com vista a um programa eficaz de intervenções psicoeducativas LGBTI+ afirmativas, online, para grupos.

1. Fundamentação Teórica

Tendo em conta que o nosso objectivo é a melhoria da saúde das pessoas LGBTI+, começámos por procurar um quadro teórico que compreendesse os factores e mecanismos que condicionam, de forma específica, a saúde desta população.

1.1. Origem da disparidade nos indicadores de saúde mental

A pertinência de intervenções de saúde com a população LGBTI+ torna-se manifesta quando uma quantidade significativa de investigação sugere que há uma disparidade em termos de indicadores de saúde mental entre a população geral e as minorias sexuais ou de género (Cochran & Mays, 2000a, 2000b; Gilman et al., 2001; King et al., 2008; Sandfort, de Graaf, Bijl, & Schnabel, 2001,) citados por Pachankis e Safren, (2019).

Como podemos compreender essa disparidade? Gato (2022) em 2022, citando organizações com grupos de trabalho de investigadores sobre o tema, como a American Psychological Association (APA) (2021) ou a Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020), refere que não há base científica para considerar as identidades LGBTI+ como doença mental, nem estas pessoas têm predisposição intrínseca para a psicopatologia (Gonsiorek e Weinrich, (1991) cit por Gato, 2022). Estas disparidades em saúde mental serão devidas a stressores advindos do estigma que incide sobre as pessoas destas minorias (Pachankis & Safren, 2019).

Posto isto, para implementar uma intervenção eficaz com pessoas desta população foi necessário compreender bem fatores externos e internos, não intrínsecos às pessoas

LGBTI+, que afetam a sua saúde mental. É necessário aprofundar a compreensão da discriminação e do estigma, e dos seus efeitos na saúde da população.

1.2. Especificidades da discriminação e do estigma

Começamos por compreender algumas especificidades da discriminação e do estigma nesta população.

Para se caracterizar a saúde desta população é necessário ter em conta a especificidade da discriminação de que são alvo pessoas LGBTI+. Usamos aqui a mnemónica dos “três iii” para referir três factores: o insulto, o isolamento e a invisibilidade; que se potenciam mutuamente, (sendo que o insulto aqui representa também as outras formas de violência) (Moleiro et al., 2016).

A discriminação pode ser implícita — como a não-inclusão ou o não-reconhecimento da identidade de uma pessoa LGBTI+ — ou explícita, sob a forma de violência verbal ou física (Peel et al., 2021). Os mesmos autores citam Kitzinger, (1996) que qualifica estes actos de violência não como aleatórios ou oportunisticamente motivados, mas fazendo da pessoa-alvo o símbolo de um grupo ou categoria a que pertence (ou é percebida pertencer), sendo assim é um crime-mensagem de intimidação à comunidade de pessoas daquela categoria.

A violência e o insulto, dado possuírem também esse valor simbólico, além de atingirem directamente as pessoas visadas têm repercussões em todas as pessoas daquela categoria, criando intimidação e sentimentos de insegurança. Como evitamento face a estas intimidações e sentimentos de insegurança, as pessoas LGBTI+ tendem a “refugiar-se”, invisibilizando as suas identidades (Ellis, Bailey, & McNeil, 2016; Rivers, Gonzalez, Nodin, Peel, & Tyler, 2018; Schmitz & Tyler, 2018 cit por Peel et al.,2021). Dessa invisibilidade decorrem uma série de consequências nefastas, como o

consumo de recursos cognitivos numa hiper-vigilância constante para manterem a sua invisibilidade (Meyer, 2015); recursos esses, que poderiam ser empregues no desenvolvimento pessoal, escolar ou profissional, por exemplo.

Isto configura um círculo vicioso: o apoio social percebido (por definição protector e contrário ao isolamento) que poderia contrariar os efeitos nefastos de stressores distais e proximais (e.g. intimidação e o consumo de recursos pela hiper-vigilância) (Meyer, 2003, 2015), só é possível, se a identidade da pessoa for visível pelos relacionamentos familiares e sociais; visibilidade essa que, num primeiro momento, lhe traria mais exposição à intimidação. A exposição repetida à intimidação e à negatividade pode levar à criação de expectativas de rejeição. Estas expectativas de rejeição, por sua vez, favorecem comportamentos de evitamento como o isolamento e a invisibilidade reforçando o círculo.

Ao contrário do que acontece com outras categorias alvo de discriminação (em que as pessoas aprendem mecanismos protectores face ao estigma com suas famílias e com a comunidade em que se desenvolvem), as pessoas LGBTI+ não nascem, tipicamente, em famílias que partilham a sua categoria estigmatizante, portanto os indivíduos crescem isolados, sem modelos positivos para construção das suas identidades e sem os recursos protectores que poderiam ganhar por aprendizagem social entre pares (Israel & Selvidge, 2003; Moleiro et al., 2016).

A discriminação específica, reforçada por e alicerçada no insulto (ou, em qualquer forma de violência), no isolamento e na invisibilidade, a par da privação de vários mecanismos protectores, é um aspeto a ter em conta para a compreensão da saúde mental da população. Analisemos agora as especificidades do estigma sobre pessoas LGBTI+.

Um desafio para as intervenções com esta população é o facto de o estigma não estar só no exterior. Meyer e Dean (1998), citados por Pereira e Leal (2002), definem homofobia internalizada como “o direccionamento das atitudes sociais negativas para o self da pessoa gay, levando à desvalorização desse self e resultantes conflitos internos e uma auto-imagem empobrecida” (p.107). Também a propósito de homofobia internalizada, Herek, em 2004 cita Allport (1954, p.152) no seu racional de entendimento de auto-ódio (*self-hate*) que consistiria numa identificação da pessoa (de uma minoria) com o grupo dominante, levando a um auto-ódio e vergonha por si própria, por ser portadora das características e qualidades tipicamente desprezadas pelo grupo maioritário (estigma, acrescentamos nós), e da mesma forma, sente ou manifesta repugnância por outros membros do seu grupo visto serem portadores das mesmas características. O conceito de auto-ódio de Allport serve-nos de racional de entendimento partilhado nos vários processos atitudinais auto e hétero dirigidos, e de algumas das suas consequências como a baixa auto-estima e o isolamento.

Assim, o conceito de auto-ódio de Allport, e a homofobia internalizada descrita por Meyer e Dean (ou fenómenos de homo-bi-trans-fobia internalizadas ou estigma auto-dirigido acrescentamos nós) são atitudes, o que é pertinente para este programa: as atitudes são passíveis de serem transformadas (Leyens & Yzerbyt, 2004).

As especificidades da discriminação e do estigma, sendo este último desenvolvido nos conceitos de “homofobia internalizada”, “auto-ódio” e “estigma auto-dirigido”, trazem um maior rigor ao entendimento dos fatores que interferem com a saúde das pessoas LGBTI+. Importa continuar a construir o quadro teórico para a compreensão dos diferentes mecanismos que podem afectar a saúde das pessoas. Este quadro foi, no essencial, fornecido pelo modelo sistemático de stress de minorias proposto por Meyer (2003, 2015).

1.3. Stressores e mecanismos protectores; descompensação e mecanismos de compensação

Gato em 2022, explica o modelo de stress de minorias de Meyer (2003, 2015) segundo o qual as pessoas LGBTI+, para além dos stressores gerais vividos por todas as pessoas, sofrem stressores específicos devidos à discriminação e ao estigma. Como vimos anteriormente é relevante para o nosso problema – melhorar a saúde mental desta população – a identificação de fatores e mecanismos externos e internos que a afetam.

O autor, apresenta a componente distal, que compreenderá os stressores de origem exterior ao indivíduo como “episódios de discriminação interpessoal, vitimização, crimes de ódio, tentativas de mudança da orientação sexual e da identidade de género, microagressões e outras situações de discriminação quotidiana” (p.18), e a componente proximal que compreende “a internalização do estigma via processos cognitivos e afectivos e inclui a LGBTI-fobia internalizada, a antecipação do estigma (e ansiedade daí resultante) e a ocultação da própria orientação sexual e/ou da identidade de género” (p.18). Fundamental, para o nosso propósito é o modelo de Meyer identificar e compreender mecanismos protectores – os processos de coping individual e o suporte social – que moderam os efeitos dos stressores na saúde (Meyer, 2003, 2015 cit. por Gato 2022). Outros moderadores dos efeitos stressores, apontados pelo autor, são as características da identidade de minoria, a saber: a proeminência com que esta identidade é vivida, que pode aumentar ou diminuir a exposição e conseqüentemente, a vitimização; a valência com que a identidade é vivida, podendo ser algo positivo ou negativo para a pessoa; e a maior ou menor integração desta identidade com outros aspectos da personalidade (Meyer, 2003, 2015).

Para poder compreender e intervir sobre as especificidades da saúde das pessoas LGBTI+, é necessário entender no que consistem os stressores (distais e proximais) que as afetam, bem como os mecanismos protectores e moderadores.

Complementar aos stressores e aos mecanismos protetores analisados por Meyer, o processo de descompensação, proposto por Riggs e Treharne (2017), permite compreender processos de descompensação e mecanismos compensadores, e consequentemente, ampliar o espaço para uma intervenção eficaz que vise a melhoria da saúde das pessoas LGBTI+.

O conceito de descompensação (Riggs & Treharne, 2017) permite compreender o quê? Segundo os autores, por causa do estigma, pela discriminação diária, e pelo confronto com ideologias que questionam o próprio direito de se ser ou de existir, a pessoa que tem uma identidade de minoria tem de mobilizar mecanismos de compensação. Quando esses mecanismos já não conseguem compensar os efeitos da adversidade diária vivida, essa a pessoa entra numa situação de sofrimento psicológico. O conceito de descompensação permite compreender efeitos de gradação – por exemplo, no caso das micro-agressões, a gradação permite compreender o efeito cumulativo dessas agressões – e ainda os mecanismos de compensação como recuperadores – por exemplo, a possibilidade de muitos elementos da “cultura LGBTI+” (como músicas, filmes, etc) terem um efeito de empoderamento (que é, por definição, a reposição — compensação, leia-se — do poder que foi retirado). Paralelamente à possibilidade de compensação para contrariar efeitos da adversidade, o conceito da descompensação indica também que há um ponto em que a compensação é impossível, dado o consumo de recursos que as adversidades geram.

Em conclusão, nesta parte, dispomos já de um quadro teórico para compreender as especificidades da saúde das pessoas LGBTI+, os fatores e mecanismos que a podem

afetar em diferentes sentidos. Podemos agora colocar a questão de como se operacionalizou esta fundamentação numa intervenção para melhorar a saúde desta população.

1.4. Intervenção de Psicoeducação

Estabelecido o quadro teórico com os modelos e conceitos que, em conjunto, permitem entender a problemática de forma a uma intervenção ser eficaz, esta parte ocupa-se com a operacionalização desse quadro teórico e de outros conceitos necessários para especificamente desenhar uma intervenção eficaz; tendo em conta as condições práticas desta investigação-ação, que relembramos: o objetivo de mudança através de ação, a ação situada, o envolvimento dos participantes e a auto-avaliação permanente (Coutinho, 2018).

1.4.1. Componentes para uma intervenção eficaz

Dado o quadro teórico anterior, para criar uma intervenção eficaz ela teria de ser capaz de activar mecanismos protectores, mecanismos de compensação, diminuir a vulnerabilidade a stressores, e provocar mudanças atitudinais.

Para uma intervenção ser eficaz é necessário que seja adequada à população. Para pensar esta adequação existem referências e precedentes práticos: as psicoterapias ajustadas a populações específicas, ou com competências multiculturais, seguem pressupostos que são úteis para a eficácia desta intervenção.

A comparação entre minorias étnicas e minorias sexuais, e as respetivas intervenções, é instrutiva. Tanto as minorias étnicas como as minorias sexuais sofrem experiências de estigmatização e discriminação vindas das próprias ciências como a psicologia, da vida cultural, ou directamente de pessoas da maioria dominante, e estas minorias têm também processos semelhantes de desenvolvimento de identidade (Cass,

1979; Cross, 1995; Fassinger & Miller, 1996; Gramick, 1984, cit por (Israel & Selvidge, 2003). Contudo, a comparação permite também encontrar diferenças. Ainda que com numerosos paralelos também ao nível das intervenções (como o conhecimento, as atitudes e as capacidades para aconselhamento competente com estas populações e ainda o conhecimento, por parte dos agentes da intervenção, dos seus próprios vieses e estereótipos), as psicoterapias com minorias étnicas e com minorias sexuais têm também diferenças fundamentais, por exemplo, nas áreas como a parentalidade, as estruturas da família, e os processos de *coming out* (Israel & Selvidge, 2003).

Pelas especificidades das intervenções apresentadas, e pelas razões anteriormente – especificidades da discriminação e estigma sobre pessoas LGBTI+, como o isolamento e a invisibilidade – podemos concluir que é necessário que os agentes de uma intervenção com pessoas LGBTI+ tenham o conhecimento destas especificidades e dos recursos disponíveis da comunidade LGBTI+ (Israel & Selvidge, 2003); e que o desenho das intervenções compreenda também essas especificidades.

Assim, para ser eficaz, uma das características que uma intervenção LGBTI+ deverá ter é ser afirmativa. Segundo Borges (2009), foi Alan Malyon, num artigo publicado em 1982, quem primeiro usou o termo “*gay affirmative therapy*”, identificando a homofobia (e não a homossexualidade) como a variável patológica mais importante para explicar certas condições sintomáticas encontradas em homossexuais. Davies e Neal (1996) referem que a psicoterapia afirmativa não é uma forma de terapia *per se*, mas um conjunto de ajustes aplicáveis às variadas escolas de psicoterapia. Por exemplo, a neutralidade do terapeuta não se lhes deveria aplicar, para contrariar as mensagens negativas sobre homossexualidade a que as pessoas terão sido expostas toda a vida, e o viés heteronormativo prevalecente.

No dicionário de psicologia da American Psychological Association (VandenBos, 2015) o verbete de terapia afirmativa (“*affirmative therapy*”) descreve

(...) uma intervenção socioculturalmente informada que traz empoderamento aos consulentes e às suas comunidades, particularmente em situações nas quais tem havido resistências à diversidade étnica, de gênero, ou de orientação sexual, ou situações em que condições normais (por exemplo, uma identidade homossexual) têm sido patologizadas. Enfatizando a autoconsciência e a consciência cultural, esta terapia pode ser praticada como uma intervenção distinta ou no contexto de outras psicoterapias (p. 28) (tradução nossa).

Não sendo uma psicoterapia, a intervenção desenhada seguiu parâmetros das terapias afirmativas.

Dado o nosso quadro teórico, uma intervenção eficaz terá de activar ou potenciar os mecanismos protectores previstos no modelo do stress de minorias (Meyer, 2003, 2015), nomeadamente, promover o aumento do repertório de estratégias de *coping* adaptativas, incentivar a criação e solidificação dos sistemas de suporte social das pessoas, e trazer entendimento das características da identidade de minoria, explorando, no sentido adaptativo, as variações da valência, proeminência e integração desta identidade.

Ao potenciar aqueles mecanismos protectores, diminuir-se-á a vulnerabilidade aos efeitos dos stressores por forma que os resultados negativos na saúde possam ser evitados ou reduzidos (Meyer, 2015). Salientamos a utilidade da noção de diminuição da vulnerabilidade no caso dos stressores distais – fora do alcance de uma intervenção directa – em que podemos ainda assim diminuir os seus efeitos, protegendo a saúde das pessoas. Os modelos do stress-diátese (Zuckerman, 1999) apontam, como condição para

a patologia, a coexistência de um stressor e da vulnerabilidade a esse stressor. Temos, assim, a possibilidade de intervir em qualquer dos pontos, ou em ambos.

A diminuição da vulnerabilidade a stressores é, segundo (Blatt et al., 2002) uma medida de eficácia para intervenções psicoterapêuticas e o mesmo racional parece-nos aplicável ao desenho de uma intervenção como a que aqui se pretende.

O conceito de descompensação (Riggs & Treharne, 2017) estabelece uma economia entre os recursos disponíveis e adversidade sofrida. Este conceito pode ser usado para identificar o efeito de abrasão e o efeito cumulativo da discriminação e das micro-agressões. Pode ajudar a explicar o surgimento de vulnerabilidades nesta população – que não existem intrinsecamente (Gonsiorek e Weinrich, (1991) cit por Gato, 2022) – e traz uma outra chave (e uma hipótese): a identificação daqueles processos pode levar-nos à procura deliberada de processos recuperadores – compensatórios (Fergus & Zimmerman, 2005). Nos modelos de compensação (Fergus & Zimmerman, 2005), esta deverá ser inversa no efeito, mas não necessariamente simétrica, o que nos abre um leque de possibilidades em termos de intervenções eficazes com efeitos recuperadores.

Dos modelos e conceitos anteriormente expostos falta aprofundar o entendimento da homofobia como atitude, e das estratégias possíveis para promover alterações atitudinais.

A homofobia e o estigma podem, como já vimos, ser tidas como atitudes. Ao considerá-las como atitudes (Meyer & Dean 1998 cit. por Pereira & Leal, 2002) tornamo-las “operacionalizáveis”, alteráveis (Bartos et al., 2014; Leyens & Yzerbyt, 2004). Assim, as estratégias para promover alterações atitudinais, permearam o desenho de toda a intervenção.

Bartos et al., (2014) apontam quatro estratégias: a) a educação acerca das pessoas LGB e das suas vidas; b) o contacto com as pessoas LGB; c) exposição a vidas de pessoas LGB, por exemplo, via representações positivas nos media; d) situações em que a norma social é de inclusão ou tolerância. Assim, as atitudes face a pessoas LGB são alteráveis, pelo menos através daquelas quatro formas. Eventualmente, as mesmas estratégias poderão ser eficazes face às outras identidades das minorias sexuais e também no caso de atitudes autodirigidas como o auto-estigma.

Além do exposto inicialmente, o desenho da intervenção considerou especificidades das intervenções com minorias, a promoção de alterações atitudinais, e usou parâmetros afirmativos. Para continuar a desenhar a intervenção, no âmbito de uma investigação-ação, torna-se necessário pensá-la na situação concreta em que a ação decorre. Essa situação conduziu-nos ao desenho de uma intervenção de psicoeducação.

1.4.2. Componentes para o desenho de um protocolo eficaz de psicoeducação

Colocámos a hipótese que uma psicoeducação – que é um formato de transmissão de informação – permitisse atingir os objetivos de uma intervenção eficaz (tal como a pensámos anteriormente), na sua situação específica. Na medida em que parte das condições do terreno – institucionais e pessoais, económicas, administrativas e logísticas – são extremamente relevantes para uma investigação-ação, mas não são centrais para o propósito desta dissertação, só as referimos quando foi indispensável.

Recentemente, em contexto de estágio curricular (na especialidade de psicologia clínica) na associação ILGA Portugal, o investigador principal participou das supervisões para psicólogos/as do Serviço de Apoio Psicológico (SAP) onde identificou, nos relatos da prática dos/as clínicos, que as pessoas em acompanhamento no SAP (pessoas da população LGBTI+ ou familiares) beneficiam com informação em

temas como homofobia, *coming out* ou questões de género. A decisão de uma intervenção psicoeducativa iniciou-se nesta constatação.

Uma psicoterapia é um tratamento psicológico (Leal, 2018). Actualmente entende-se que as psicoterapias são promovidas por um psicoterapeuta, numa relação formal e temporalmente limitada centrada na problemática do cliente, obedecendo a critérios técnicos e teóricos estáveis (Leal, 2005, 2018). Por contraste, os grupos de psicoeducação enfatizam processos educacionais e de aquisição de estratégias de coping, entendimento de processos desenvolvimentais desafiantes, ou prevenção de distúrbios psicológicos (Gladding 1995, cit por Brown, 2004). Estes grupos não são considerados grupos psicoterapêuticos ainda que tenham efeitos terapêuticos (Brown, 2004).

Seguimos rigorosamente Brown (2004) na sua caracterização de grupos de psicoeducação, na medida em que no desenho do protocolo atribuímos centralidade à tarefa de aprendizagem sobre os processos relacionais, e demos ênfase à componente didáctica, planeada com actividades, objectivos, materiais e estratégias bem definidas.

O protocolo foi desenhado para formato on-line. Neto e Silva (2019), referem que as intervenções à distância, por telefone ou por videoconferência, já constituíam soluções pontuais para muitos psicoterapeutas. Mencionam vários estudos de eficácia de terapias inteiramente feitas por telefone. A maior crítica, dizem, a apontar nas intervenções via telefone, “é a inexistência de informação e de acção do não-verbal visual” (p.104). O uso de videoconferência permite contornar aquela falta, pois, (se forem tomados os cuidados devidos, acrescentamos nós), a imagem fará parte da comunicação dos intervenientes. Neste formato, referem que, segundo vários estudos, haverá equivalência de resultados comparados com o presencial. A abrangência geográfica (que casa com a necessidade acrescida de combater o isolamento nas pessoas

que vivem fora dos centros urbanos) é uma mais-valia do uso do formato on-line (cf. anexo 08).

Dadas as especificidades da discriminação apresentadas, o combate ao isolamento e à invisibilidade pode ser feito também através de intervenções em grupo. O formato de grupo reforça os efeitos de pertença, de identificação, e pode alterar os estereótipos através do contacto (Allport, 1954) com a diversidade e pluralidade das pessoas, e, sendo os estereótipos componentes atitudinais (Miguel, 2019), a escolha por este formato é uma estratégia para a alteração de atitudes (de estigma).

Também para a psicoeducação LGBT em grupo, online, encontramos referências e precedentes práticos.

No capítulo dedicado à Intervenção Psicológica Online com Pessoas Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero (LGBT), Pereira et al. (2019) apresentam um quadro sinóptico com oito intervenções online dirigidas a esta população. Observando o quadro, concordamos com os autores quanto ao foco daquelas intervenções ter sido: “(...) *demasiado centrada nos comportamentos e nas práticas sexuais, pelo que ainda há muito potencial de desenvolvimento de programas online noutras temáticas de natureza psicológica, nomeadamente na promoção da saúde mental e do bem-estar de pessoas LGBT*”. Esta sugestão marcou decisivamente o desenho do nosso programa, tanto na compreensão da sua necessidade como na oportunidade de experimentar novos desenhos.

Os autores propuseram uma intervenção online baseada no modelo do *Mental Health Online* do Departamento de Saúde e Envelhecimento do governo australiano que muito sumariamente, consiste em 8 sessões semanais com exercícios de relaxamento e mindfulness, identificação de pensamentos disruptivos e crenças desadaptativas, adopção de comportamentos úteis, construção de auto-afirmações positivas acerca da

identidade, e atenção ao autocuidado (como nutrição, sono, valorização pessoal e auto-estima), contém também aprendizagens para estabelecimento de objetivos saudáveis e para accionar planos de apoio.

Incluimos vários aspectos daquela proposta a que juntámos maior foco na integração comunitária e na pluralidade identitária, e respectiva procura de mecanismos de apoio: incentivos à procura de grupos de pares, conteúdos de informação da literatura sobre a população LGBTI+ (sobre as identidades (Pereira, 2005) , processos desenvolvimentais específicos, formatos de relacionamentos, a lei – e sua função legitimadora), exploração dos recursos online, o incentivo à exposição deliberada de representatividades positivas (hipótese do contacto para-social), e literacia sobre procura de apoio psicológico e escolha de modalidades ou profissionais com práticas LGBTI+ afirmativas..

Ao longo deste capítulo parte obtivemos os fundamentos teóricos, as orientações específicas, e algumas práticas exemplares para o desenho de uma psicoeducação LGBTI+ afirmativa, online, para grupos, eficaz. Faltava-nos, no âmbito de uma investigação-acção, fixar um programa e o protocolo inicial, implementá-los e avaliar a sua eficácia.

2. Método

Neste capítulo, apresentamos a metodologia de investigação-acção com a qual foi desenhado e implementado um programa de intervenção em psicoeducação LGBTI+ afirmativa, online, para grupos, com o objectivo de trazer melhorias para a saúde das pessoas participantes. A metodologia investigação-acção foi sendo referida de acordo com as necessidades da progressão da investigação e sua exposição. Mas, não foi definida. Foi definida neste capítulo – dedicado à metodologia – apenas para

contextualizar toda a investigação; uma vez que o objeto da investigação foi a avaliação da eficácia do programa feita através de análise de conteúdo, que merecerá uma exposição mais detalhada.

2.1. Uma investigação-acção para promover a saúde em pessoas LGBTI+

Esta investigação é uma investigação-acção (Coutinho, 2018). Segundo a autora trata-se de uma metodologia interventiva e situacional: implica intervir (e não apenas descrever ou estudar) numa questão, de um contexto social específico. Nesta investigação-acção implementou-se um programa – numa associação de defesa de direitos de pessoas LGBTI+ – com intervenções psicoeducativas que procuram activamente a melhoria da saúde daquelas pessoas. A mesma autora caracteriza ainda, esta metodologia, como participativa e auto-avaliativa: na mesma linha, aplicou-se o conhecimento do terreno do investigador principal, a auscultação aos/as clínicos do SAP e a integração da informação das dúvidas, questões, sugestões e críticas partilhadas pelas pessoas participantes. O programa e o protocolo foram sendo continuamente avaliados, por sessão (em função das solicitações das interacções), e cumulativamente, num processo de correção em espiral, aprimorando a prática – e aqui reside a consequência da sua componente auto-avaliativa.

Esta definição sumária da metodologia fornece o contexto desta investigação e permite compreender alguns dos procedimentos feitos.

2.2. Avaliação da eficácia do programa através de uma metodologia qualitativa

A avaliação da eficácia do programa de intervenções implementado foi feita através de métodos qualitativos, nomeadamente, através de análise de conteúdo (Bardin, 2010); que é um método que permite planeamento, uma abordagem dedutiva à investigação (Miles et al., 2014), em que se parte de um conjunto de hipóteses (ou de um quadro teórico) que vêm a ser confirmadas, ou não, pelos dados (Saldaña, 2014); e a contagem, quantificação e encontrar padrões nos indícios recolhidos, mantendo os testemunhos das suas experiências. Este método contém vários ciclos chamados ciclos de codificação. Willig, em 2013, refere que a codificação pode ser do tipo manifesta (ou semântica) quando é derivada dos dados, ou do tipo latente, quando é derivada de conceitos ou da teoria e inferida contextualmente. Refere também que estes dois tipos podem ser utilizados alternadamente. Neste estudo usámos ambas, sendo que a codificação latente aconteceu sobretudo pela natureza contextual do material.

a) Questão de investigação

Surge a questão de investigação: o programa foi eficaz? Ou, dito de outra forma, há melhoria na saúde das pessoas participantes? Donde resultam três questões secundárias : Existem indícios de activação dos mecanismos protectores? Existem indícios de alterações atitudinais no sentido esperado? Existem indícios de relação dos constituintes do protocolo com as alterações nos mecanismos protectores ou com as alterações atitudinais?

b) Amostra

A amostra é não-probabilística e de conveniência, pois as entrevistas (de reflexão) foram facultativas. O início da primeira intervenção e respectivo questionário inicial contou com 27 pessoas, e responderam ao questionário final 17 pessoas. Destas, 11

participaram na entrevista (de reflexão). Na segunda intervenção, o questionário inicial foi respondido por 17 pessoas e o final foi respondido por 9 pessoas. Destas, 5 participaram na entrevista (de reflexão). A amostra é constituída por 16 respostas às entrevistas.

c) Instrumentos e técnicas

Guião das Entrevistas (de reflexão)

As entrevistas (de reflexão) são a fonte de material para avaliar indícios da eficácia do programa, bem como para recolher sugestões e críticas das pessoas participantes. Dada a abertura das questões e alguma directividade, consideram-se entrevistas semi-estruturadas (Leal, 2008). No nosso caso, elaboramos o guião que pode ser consultado no Anexo 05.

Entrevistas de reflexão

Para diminuir o efeito da desejabilidade nas respostas, as entrevistas de reflexão foram conduzidas por pessoas da área da psicologia exteriores à investigação. Estas pessoas tiveram uma breve formação e prática de role-play em linguagem inclusiva (género e identidades não-binárias) a seguir o guião de entrevista semi-estruturada que foi aplicado. Terminou-se com a confirmação do contacto do investigador principal para quaisquer dúvidas que ocorressem. Os dados não constituem transcrições, mas anotações manuais feitas em tempo real com a pessoa entrevistada. Trata-se do uso da técnica do reconto, num processo participativo de diálogo na linha da entrevista compreensiva de Kaufmann (2013), em que se afinam e convergem os significados, e se produz conhecimento pela reflexão. O reconto é uma técnica da pedagogia que é utilizada para a avaliação da compreensão de uma narrativa “por possibilitar o acesso à expressão directa da representação mental que o leitor construiu a partir das

informações do texto” (Leslie & Cadwell, 2009; Reed & Vaughn, 2012; Riley & Lee, 1996, cit. por Kida et al., 2015, p. 606). Aplicada em entrevista, as anotações da resposta a uma questão são devolvidas ao entrevistado para que as confirme, ajuste, reflita sobre elas e proponha uma formulação até à que será a final, desta feita, mais limpa de construções por defesa ou ansiedade, e, pretende-se, mais perto da sua verdade. Até porque, com esta técnica, se exclui expressamente o uso de gravações. Outro efeito que procurámos com a escolha desta técnica foi provocar a sensação de se ser compreendido/a por uma pessoa estranha – a pessoa entrevistadora. Isto pretende ser, na escala possível, uma experiência reparadora para pessoas desta população que frequentemente se sentem incompreendidas na sua vivência de minoria.

Tecnologias utilizadas

Para apoio na análise dos dados, foi usado o software para análise qualitativa QDA MINER lite V2.0.9. que foi também utilizado na produção de gráficos e tabelas a par com o Microsoft® Excel® for Microsoft 365 MSO (Version 2209 Build 16.0.15629.20200) 64-bit.

d) Ciclos de codificação

O primeiro contacto com os dados, — a leitura flutuante — (Bardin, 2010), constitui o primeiro ciclo de codificação e foi feito usando uma codificação provisória (*provisional*) (Saldaña, 2014), criada com base em aspectos da literatura, na experiência no terreno do investigador principal e na questão da investigação. Devido ao objecto e questão da investigação, o plano escolhido foi um formato de codificação de hipótese (*hipotesis coding*) — uma forma de codificação utilizada para confirmação de hipóteses ou asserções dos investigadores (Saldaña, 2014).

A especificidade dos dados levou o investigador, repetidamente, a ajustar os códigos iniciais que, por excesso de abrangência ou por sobreposição, tiveram de ser refinados, e recomeçar a codificação para corrigir as imprecisões da codificação inicial. Para garantir a especificidade, quando muitas expressões pontuaram num mesmo código, isto foi lido como uma indicação de que seria necessária uma sub-codificação ou pluralidade. Este procedimento foi o segundo ciclo de codificação, num ajuste e refinamento informados pelos dados, e consistiu numa abordagem indutiva que dialoga com a abordagem dedutiva (Miles et al., 2014) da codificação de hipótese (Saldaña, 2014). Eliminaram-se uns códigos, criaram-se outros, mas sobretudo, ajustaram-se as definições operacionais de todos, de forma a criar, em cada dimensão (categoria), uma codificação que captasse, sem ambiguidade, a verdade dos conteúdos, quer na diversidade, quer nos padrões.

Para captar indícios diferentes, que mostram impactos diferentes, embora coincidentes no material, criou-se a solução de organizar em dimensões diferentes as categorias de codificação. Assim, a regra da exclusão (Bardin, 2010) mantém-se porque, numa dimensão, um excerto é codificado com um só código, não havendo sobreposições, podendo apenas constituir outro código numa outra dimensão.

Estabelecemos como as três dimensões em análise: as alterações atitudinais no sentido esperado; a activação dos mecanismos protectores previstos no modelo de Meyer (2003); e as referências a constituintes do protocolo. Esta terceira dimensão possibilita captar informações de sugestões e críticas específicas contribuindo para o refinamento contínuo do programa e do protocolo. No mesmo sentido, colocada numa grelha de análise em relação com as outras (Bardin, 2010), pretende-se averiguar quais são os constituintes do protocolo que podemos associar directamente aos indícios de impactos das outras dimensões.

Chegados a um livro de códigos estabilizado final, fez-se a codificação de parte do material e, passados alguns dias, procedeu-se à codificação do mesmo material para se aferir o grau de concordância entre cada volta (Miles et al., 2014) . A concordância aproximou-se dos 85% das codificações na amostra *intra-coder* pelo que se procedeu à codificação final de todo o material com este livro de códigos. É este livro de códigos que apresentamos com exemplos do material.

Códigos utilizados

Na primeira análise dos dados procuraram-se impactos positivos das intervenções, que teriam de ser indícios dos mecanismos protectores previstos no modelo de Meyer. Assim, criámos duas categorias de códigos: coping individual com o prefixo «COP», e suporte social com o prefixo «SOC». De seguida apresentamos as definições operacionais que criámos para cada código.

O código do COP-INFO foi operacionalizado através da identificação, nas entrevistas, de «indícios de uso da informação como recurso de coping (reestruturação cognitiva, enquadramento ou naturalização)».

Considerámos também de especial relevância a possibilidade de captar alterações comportamentais. Criámos o código COP-COMPORT-ADQUIRIDOS «Indícios de aquisição de comportamentos mais adaptativos. Expansão do repertório comportamental». Durante os primeiros ciclos de codificação emergiram indícios de resoluções para novos comportamentos que, não constituindo um novo comportamento adquirido, mas ainda assim, um movimento nesse sentido, considerámos relevante e criámos o código, COP-COMPORT-RESOLUCAO, operacionalizado como «Indícios de resolução para novos comportamentos mais adaptativos.».

Ainda na categoria de coping individual e de acordo com a literatura sobre psicoeducação (Burnes & Hovanesian, 2017), criámos o código COP-RECURSOS operacionalizado como «Indícios de aquisição de recursos ou activação e mobilização de recursos já existentes».

Para aferir resultados relativos ao outro constructo dos mecanismos protectores – o suporte social – procurámos indícios através de 5 códigos: nas primeiras leituras emergiu referência à noção de suporte social através da própria participação no grupo online da psicoeducação, para que criámos o código SOC-EXPERIÊNCIA+GRUPO-ped, operacionalizado como «Indícios de valorização da experiência em grupo na psicoeducação»; criámos também o código SOC-CONTACT-PARASOCIAL, operacionalizado como «Indícios de referências a contacto para-social». Estes dois vemos como de especial importância dado que subjazem ao desenho do protocolo do programa as hipóteses de contacto de Allport (1954) e de contacto para-social (Schiappa et al., 2006). Por outro lado, com base na literatura das psicoterapias afirmativas (Borges, 2009; Pachankis & Safren, 2019) criámos os códigos SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID, operacionalizado como «indícios de integração em grupos ou actividades com componente identitária ou intenção de o fazer» e o código SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL operacionalizado como, «indícios de movimentos no sentido da integração e apoio social em grupos não-especificamente identitários, ou na sociedade em geral, sem recorrer à dissimulação e com noção de valor e pertença ou sentir-se visado/a pela sociedade de forma positiva». Na mesma linha, e emergindo do material expressões como: *“falava muito com a [minha] mãe a dizer que a sessão tinha sido incrível e sobre o que tinha aprendido e isso também ajudava a [minha] mãe a compreender”*, criámos o código SOC-FAMILIA que foi operacionalizado como «indícios de impactos na interacção familiar, ou em atitudes favoráveis ao suporte e apoio».

As Alterações atitudinais são a segunda dimensão estudada. Estão transversalmente referidas na literatura de empoderamento de minorias e, necessariamente, na literatura de abordagens LGBTI+ afirmativas e modelos de coming out (Meyer, 2003). Usámos, para aferir indícios de alterações atitudinais, uma só categoria com três códigos: a VALÊNCIA; a Integração_da_IDENTIDADE_m; e a VISIBILIDADE.

A valência e a integração são conceitos que integram a instância de «características da identidade de minoria» que, no modelo de Meyer, são moderadores dos efeitos do stress proximal. São constructos afins e têm relação com outros da literatura do tema como a auto-estima, o auto-estigma ou a homofobia internalizada. No âmbito desta investigação-ação não codificámos o outro construto das características da identidade de minoria do modelo de Meyer (a proeminência), devido à impossibilidade de operacionalização dada a incidência do guião em questões LTGIBI+ (inevitavelmente apareceria uma forte tónica nestas questões impossibilitando a diferenciação).

O código da VALÊNCIA, cuja definição operacional que criámos foi «Indícios de alteração para atitude mais favorável: face a si própria/o ou às pessoas/comunidade LGBTI+; Valorização.», assinalou indícios como: “*Percebo que me vou libertando de pesos, de estereótipos.*” ou “*Senti muita empatia com as pessoas do grupo e com a comunidade LGBTI, foi reforçado*”.

O código da Integração_da_IDENTIDADE_m, cuja definição operacional que criámos foi «indícios de integração da identidade de minoria *per se* no conjunto das identidades pessoais, ou indícios de integração de processos de desenvolvimento identitários LGBTI+; Indícios de identificação com representatividades (reverberação) (distinguir de visibilidade própria)», reuniu os indícios como “*Perceber o efeito das*

ideias que me foram transmitidas na infância. Ter a noção que essas ideias incutidas, não só em casa, mas na escola, na família”, ou “Também mudou algumas coisas. Principalmente relacionado com a família. E contextos sociais. Infância, adolescência. Acho que todas as fases. Tive a refletir e compreender um pouco melhor o meu passado. Percebendo aquilo que sou hoje.”, ou “primeira vez me coloquei no papel de minoria”, ou ainda “Primeiro, a mudança interpares, depois talvez a instituição onde trabalho, o grupo de amigos, a família, etc..”.

A VISIBILIDADE, cuja definição operacional que criámos foi «Indício de maior expressão ou de diminuição de dissimulação enquanto LGBTI+. Inclui-se aqui também referência à integração em grupos sem ocultação da identidade minoritária», assinalou indícios como: *“com menos medo de ser quem é, de se relacionar com as outras pessoas”, ou “confiança em verbalizar e falar sobre a minha orientação”, ou “Penso em ter algo que me identifique como pessoa LGBT em mim (Pin, Pulseira) e até no meu [local de trabalho] para que [quem lá entra] se sinta melhor e mais acolhido/a”.*

A terceira dimensão é constituída por referências ao próprio protocolo usado no programa psicoeducativo. Esta codificação consiste na lista de conteúdos transmitidos durante as intervenções de psicoeducação acrescida de algumas questões formais, como o suporte online por exemplo, e alguns códigos serviram para captar as sugestões e críticas ao programa como por exemplo “experiência negativa específica” ou “experiência positiva específica”. Prestou-se atenção a associações de qualificativos como “importante” ou “bom” ou “não gostei” junto de referências aos constituintes do protocolo. Estas codificações foram tratadas como avaliações do programa (evaluation coding) (Saldaña, 2014).

e) Grelha de análise

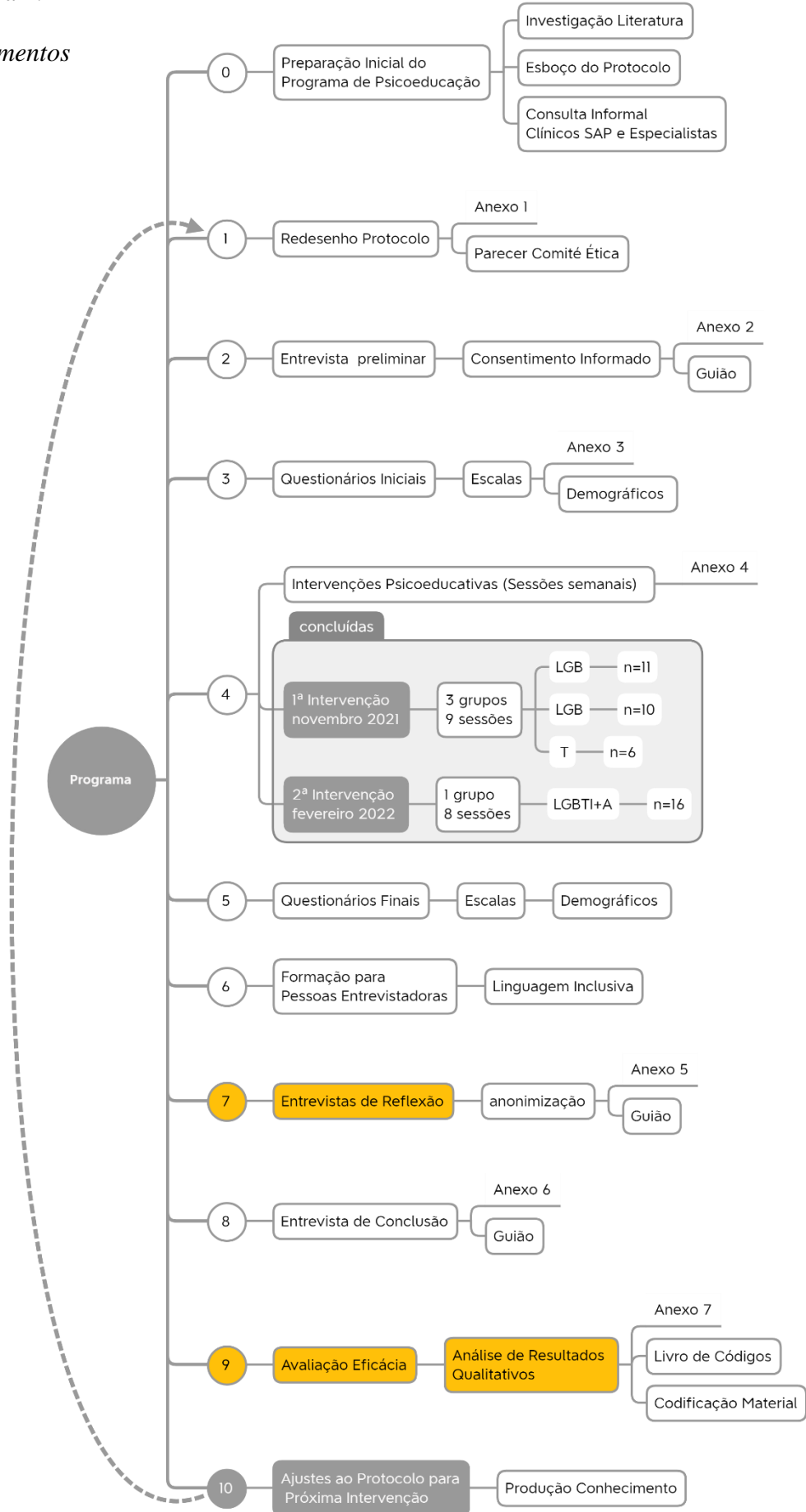
Criou-se uma grelha de análise de duas entradas à semelhança do que apresenta Bardin (2010): “Se as duas dimensões se podem cruzar (...) é possível então, realizar-se a síntese dos resultados sob a forma de um quadro de dupla entrada. Esta grelha de análise reúne os resultados e é susceptível de fazer surgir um sentido suplementar” (p.65). A grelha de 2 entradas aponta o que podem ser relações entre dimensões. No nosso caso, essa possibilidade emerge quando, no material onde se assinala um código da primeira ou da segunda dimensão, é assinalado também um código da terceira. Por exemplo, poderemos estar diante de uma relação entre a activação de mecanismos protectores e um determinado constituinte do protocolo. Cada intersecção é observada podendo ser uma coincidência ou revelar um padrão.

f) Procedimentos

Para maior facilidade de leitura, apresentamos os procedimentos em formato de diagrama, (diagrama 1) dada a repetição dos processos – típico de uma investigação-acção – e a complexidade de passos.

Diagrama 1.

Procedimentos



3. Resultados

Na impossibilidade de avaliar uma alteração de saúde directamente (sintomas por exemplo), poderemos avaliá-la através de outros indícios como a diminuição da vulnerabilidade aos stressores, dados os raciais com que desenhámos o protocolo do programa. Assim procurámos indícios da activação de mecanismos protectores e indícios de alterações atitudinais no sentido esperado. E de forma a contribuir para o melhoramento do protocolo, procurámos indícios de relações dos constituintes do protocolo quer com os mecanismos protectores, quer com as alterações atitudinais.

Apresentamos primeiro os resultados de duas dimensões – mecanismos protectores segundo o modelo de Meyer – que contém as categorias suporte social “SOC” e coping individual “COP”; e da dimensão das alterações atitudinais com a categoria única “AAT”, numa tabela de códigos com as respectivas definições operacionais e a sua distribuição pelos casos. Segue-se um gráfico com a distribuição das duas dimensões pelos casos, para clareza de comparação.

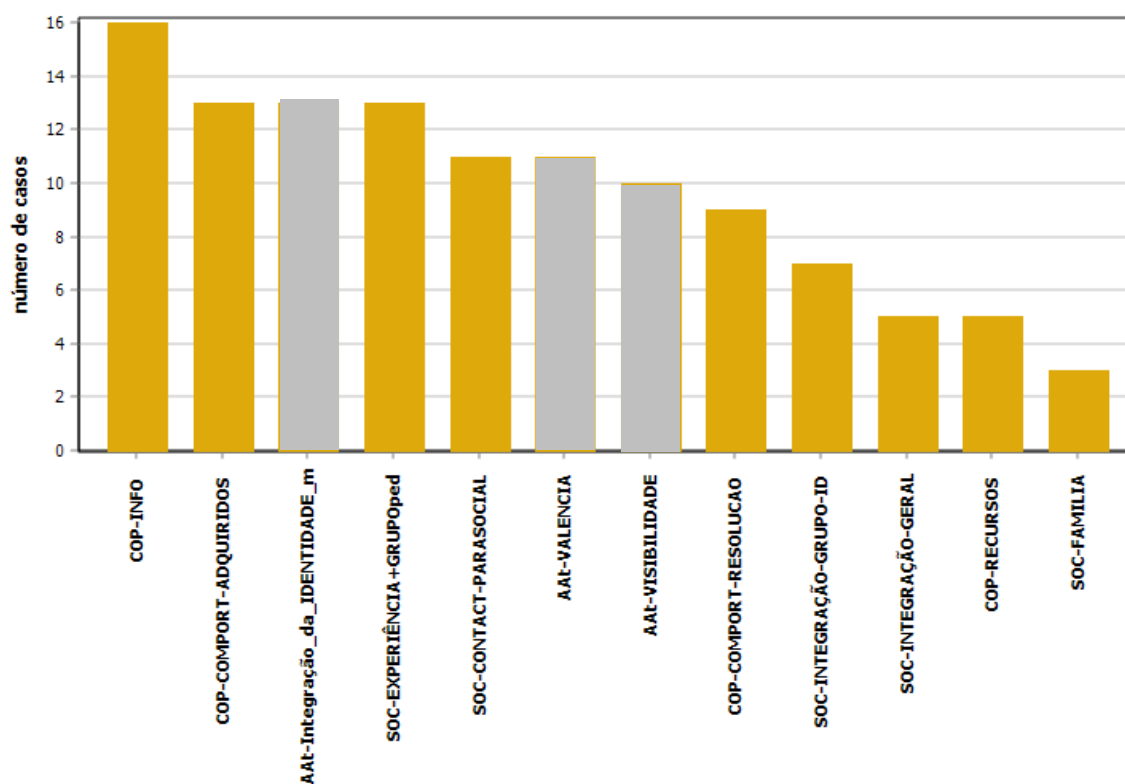
Tabela 1.

Distribuição por Casos das duas Primeiras Dimensões em Análise

Categoria-Código	Definição Operacional	n Casos	% Casos
COP-INFO	Indícios de uso da informação como recurso de coping (reestruturação cognitiva, enquadramento, naturalização).	16	100%
COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	Indícios de aquisição de comportamentos mais adaptativos. Expansão do repertório comportamental.	13	81%
COP-COMPORT-RESOLUCAO	Indícios de resolução para novos comportamentos mais adaptativos.	9	56%
COP-RECURSOS	Indícios de aquisição de recursos ou activação, mobilização de recursos já existentes.	5	31%
SOC-EXPERIÊNCIA+GRUPOped	Indícios de valorização da experiência em grupo na psicoeducação.	13	81%
SOC-CONTACT-PARASOCIAL	Indícios de referências a contacto para-social.	11	69%
SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	Indícios de integração em grupos ou actividades com componente identitária ou intenção de o fazer.	7	44%
SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	Indícios de movimentos no sentido da integração e apoio social em grupos não-especificamente identitários, ou na sociedade em geral, sem recorrer à dissimulação e com noção de valor e pertença ou sentir-se visado/a pela sociedade de forma positiva.	5	31%
SOC-FAMILIA	Indícios de impactos na interacção familiar, ou em atitudes favoráveis ao suporte e apoio.	3	19%
AAAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	indícios de integração da identidade de minoria per se no conjunto das identidades pessoais, ou indícios de integração de processos de desenvolvimento identitários LGBTI+; Indícios de identificação com representatividades (reverberação) (distinguir de visibilidade própria).	13	81%
AAAt-VALÊNCIA	Indícios de alteração para atitude mais favorável: face a si própria/o ou às pessoas/comunidade LGBTI+; Valorização.	11	69%
AAAt-VISIBILIDADE	Indício de maior expressão ou de diminuição de dissimulação enquanto LGBTI+. Inclui-se aqui também referência à integração em grupos sem dissimulação (sem ocultação deliberada da identidade minoritária).	10	63%

Gráfico 1.

Distribuição por Casos das duas Primeiras Dimensões em Análise



Os guiões de entrevista têm perguntas abertas sobre a qualidade da experiência, alterações de atitudes e impactos que a participação na intervenção tenha trazido às pessoas. A análise de conteúdo foi feita segundo um enquadramento dedutivo, e a codificação com base nos quadros teóricos do programa. A primeira dimensão – mecanismos protectores do modelo do stress de minorias – contém duas categorias: Coping Individual e Suporte Social.

Na primeira categoria, Coping Individual, os códigos detectam indícios de mecanismos de coping activados, desde o uso de informação para uma melhor compreensão de si mesmo/a, naturalização de processos desenvolvimentais (importantes devido à falta de referências), à alteração de comportamentos para repertório mais

adaptativo. De seguida apresentamos os códigos que compõem esta categoria e alguns dos exemplos representativos.

O código do COP-INFO que foi operacionalizado como «indícios de uso da informação como recurso de coping (reestruturação cognitiva, enquadramento ou naturalização)» foi encontrado em 100% dos casos. Apresentamos os exemplos: *“ao me explicarem alguns processos que foram acontecendo comigo, algumas coisas começam a fazer mais sentido”*; *“Eu pensava que não era suposto sentir-me assim. Acabei por perceber que eu sempre fui assim, apenas não percebia o porquê e agora já vejo diferença. Finalmente vejo uma lógica”* e *“(…) o tema da homofobia internalizada, perceber que isto é muito maior do que nós. Perceber que não sou o único com este bloqueio. Foi bom”*.

Considerámos também relevante o código COP-COMPORT-ADQUIRIDOS «Indícios de aquisição de comportamentos mais adaptativos. Expansão do repertório comportamental» ter sido detectado em 13 dos 16 casos. Passagens como *“A partir da terceira sessão pedi às pessoas para me tratarem pelo nome que eu queria e pronomes neutros. As pessoas próximas de mim fizeram efectivamente isso. Penso que se não fosse às reuniões, talvez não me tivesse sentido tão bem e segura para o fazer”*.

O código COP-COMPORT-RESOLUCAO, que capta resoluções no sentido da alteração de comportamentos esteve presente em 9 dos 16 casos: *“Foi um momento de me lançar, no sentido de ser mais ativo, a partir da pequena mudança (...)”*, ou, resoluções de iniciar psicoterapia adequada: *“E perceber que preciso de ajuda a desbloquear isto”* (a escolha do tipo de apoio psicológico – afirmativo – e os passos habituais de início de uma psicoterapia constituem o material de uma sessão).

O código COP-RECURSOS operacionalizado como «indícios de aquisição de recursos ou activação e mobilização de recursos já existentes» esteve presente em 5 casos. Um dos exemplos, referindo-se à sua mãe e a respeito de ter sido apresentado o contacto da associação AMPLOS: *“que ela soubesse que há pessoas com que ela pode falar. É o "coming out dos pais", e foi bom saber que a podia ajudar”*. Encontramos impacto sobre os círculos próximos das pessoas. Três dos casos fazem referência à capacidade de procurar acompanhamento psicológico qualificado. Outro caso refere a assimilação da prática de um exercício *mindfulness* e relaxamento aprendido na psicoeducação. À pergunta *“o que é que a psicoeducação lhe trouxe?”*, respondeu: – *“ferramentas pessoais para lidar com o preconceito”* e *“autodefesa”*.

A outra categoria dos mecanismos protectores – Suporte Social – contém 5 códigos: a análise captou indícios de que as pessoas tiveram uma vivência de suporte social através da participação na psicoeducação, como mostra a frequência em 13 dos 16 casos o código SOC-EXPERIÊNCIA+GRUPOped, operacionalizado como «Indícios de valorização da experiência em grupo na psicoeducação». À pergunta – *“Como foi para si a experiência de participar nas sessões?”* – uma das respostas iniciou com: – *“Foi muito confortável. Primeira vez num grupo com o nome de eleição e com o meu pronome de eleição também”*. O código SOC-CONTACT-PARASOCIAL, presente em 11 casos, foi operacionalizado como «Indícios de referências a contacto para-social». Por exemplo, um caso refere como material de maior impacto: *“As entrevistas com as pessoas Trans, os seus testemunhos. Sobre como a sociedade as vê”*. Outro caso refere uma curta-metragem: *“o vídeo do menino de ouro, também porque também me vi nele(s)”*.

Por outro lado, encontrámos menos indícios, na mesma categoria de Suporte Social, nos códigos que, de alguma forma, mostram as situações das vidas das pessoas.

Os códigos SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID, operacionalizado como «Indícios de integração em grupos ou actividades com componente identitária ou intenção de o fazer» (7 dos 16 casos); SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL operacionalizado como «Indícios de movimentos no sentido da integração e apoio social em grupos não-especificamente identitários, ou na sociedade em geral, sem recorrer à dissimulação e com noção de valor e pertença ou sentir-se visado/a pela sociedade de forma positiva» esteve presente em 5 casos, e ainda com o código SOC-FAMILIA operacionalizado como «indícios de impactos na interacção familiar, ou em atitudes favoráveis ao suporte e apoio» esteve presente em 3 dos 16 casos. Exemplos: *“Percebi que não tenho muitos amigos gays ou lésbicas e percebi a importância (...)”* *“eu podia, no meu trabalho, ter algum símbolo que dissesse que – isto é um espaço seguro para pessoas LGBT –, fez-me imenso sentido”* e ainda, *“(...)A problemática da questão familiar. Eu precisava de ouvir exemplos de estratégias de como abordar a família. Isso acabou por me ajudar a falar com a minha mãe”*.

As Alterações atitudinais são a segunda dimensão estudada, e usámos uma só categoria com três códigos: a Integração_da_IDENTIDADE_m; a VALÊNCIA; e a VISIBILIDADE (representados no gráfico 01 a cinza).

O código da Integração_da_IDENTIDADE_m, cuja definição operacional criada foi «Indícios de integração da identidade de minoria *per se*, no conjunto das identidades pessoais, ou indícios de integração de processos de desenvolvimento identitários LGBTI+; Indícios de identificação com representatividades (reverberação) (distinguir de visibilidade própria)»; presente em 13 dos 16 casos, reuniu os indícios como *“Perceber o efeito das ideias que me foram transmitidas na infância. Ter a noção que essas ideias são inculcadas, não só em casa, mas na escola, na família”*, ou *“Também mudou algumas coisas. Principalmente relacionado com a família. E contextos sociais.*

Infância, adolescência. Acho que todas as fases. Tive a reflectir e compreender um pouco melhor o meu passado. Percebendo aquilo que sou hoje.”, ou “primeira vez que me coloquei no papel de minoria”, ou ainda “Primeiro, a mudança interpares, depois talvez a instituição onde trabalho, o grupo de amigos, a família, etc..”.

O código da VALÊNCIA, cuja definição operacional criada foi «Indícios de alteração para atitude mais favorável: face a si própria/o ou às pessoas/comunidade LGBTI+; Valorização.», presente em 11 dos 16 casos, assinalou indícios como: “*Não tenho nada de errado*” ou “*sobre a maneira como me via antes e como me vejo agora*”; ou ainda “*Ajudou a lembrar que eu não estou louca!*”.

A VISIBILIDADE, cuja definição operacional que criámos foi «Indício de maior expressão ou de diminuição de dissimulação enquanto LGBTI+; inclui-se aqui também referência à integração em grupos sem dissimulação (sem ocultação deliberada da identidade minoritária)», presente em 10 dos 16 casos, reuniu os indícios como: “*com menos medo de ser quem é [e] de se relacionar com as outras pessoas.*”, ou “*confiança em verbalizar e falar sobre a minha orientação*”, ou “*Penso em ter algo que me identifique como pessoa LGBT em mim (Pin, Pulseira) e até no meu [local de trabalho] para que [quem lá entra] se sinta melhor e mais acolhido/a*”.

Apresentamos seguidamente uma tabela com os indícios encontrados por caso e código de forma a tornar evidente a distribuição e padrões na dimensão Mecanismos Protectores (com as categorias Coping Individual e Suporte Social), e a categoria Alterações Atitudinais com uma só dimensão com o mesmo nome:

Tabela 2.

Indícios Distribuídos por Caso e Codificação

		casos em análise															
		1a intervenção											2a intervenção				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
legenda: 0= AUSENCIAS 1= INDÍCIO encontrado																	
COPING_ INDIVIDUAL	COP-INFO	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	
	COP-COMPORT-RESOLUCAO	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	
	COP-RECURSOS	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	
SUPORTE_ SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUPOped	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	
	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	
	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	
	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	SOC-FAMILIA	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
Alterações ATTUDINAIS	AAt-Integração_da_IDENTIDADE	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
	AAt-VALENCIA	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	
	AAt-VISIBILIDADE	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	
total de indícios por caso:		7	4	8	5	9	8	6	6	8	9	6	10	7	5	10	

Todos os casos mostram indícios nos dois sentidos dos mecanismos protectores, com variações (alguns mais em coping individual, outros mais em suporte social), e todos apresentam indícios de alterações atitudinais, também com variações. Comparando a variedade dos códigos por caso, podemos ver uma distribuição semelhante na primeira e na segunda intervenções. Os casos 2, 4 e 14 foram os que registaram menor variedade de indícios de impactos. Destes, quando comparamos a diversidade de indícios codificados com o número absoluto de indícios codificados no discurso das respostas, os casos 2 e 14 apresentaram respectivamente 5 e 7 indícios codificados, enquanto o caso 4 apresentou 36 indícios codificados. Apresentamos de seguida a tabela 3 e o gráfico 3 com incidências absolutas, por caso, das duas primeiras dimensões.

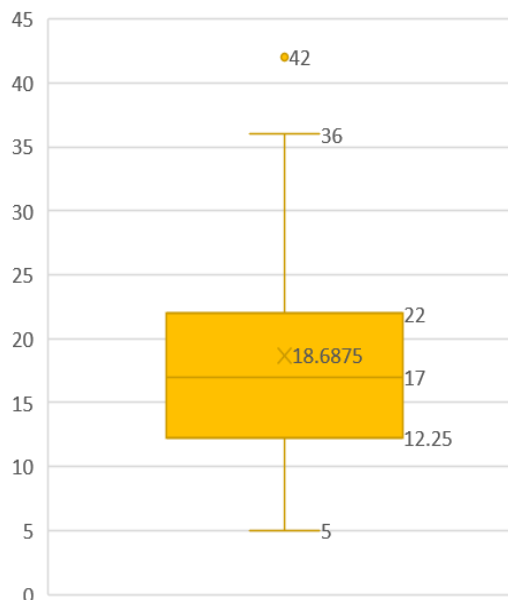
Tabela 3.

Contagens Absolutas e por Código

Caso	Incidências Absolutas	n Códigos Assinalados
caso 1	12	7
caso 2	5	4
caso 3	13	8
caso 4	36	5
caso 5	22	9
caso 6	17	8
caso 7	10	6
caso 8	15	6
caso 9	17	8
caso 10	18	9
caso 11	17	6
caso 12	22	10
caso 13	26	7
caso 14	7	5
caso 15	42	10
caso 16	20	9

Gráfico 2.

Contagens Absolutas



Os resultados apresentados até aqui são referentes às duas primeiras dimensões.

De seguida apresentamos os resultados da terceira dimensão em estudo: Referências ao Protocolo. Apresentamos a tabela 04 com a distribuição por casos dos códigos da dimensão protocolo, seguida do gráfico 03 para melhor leitura comparativa.

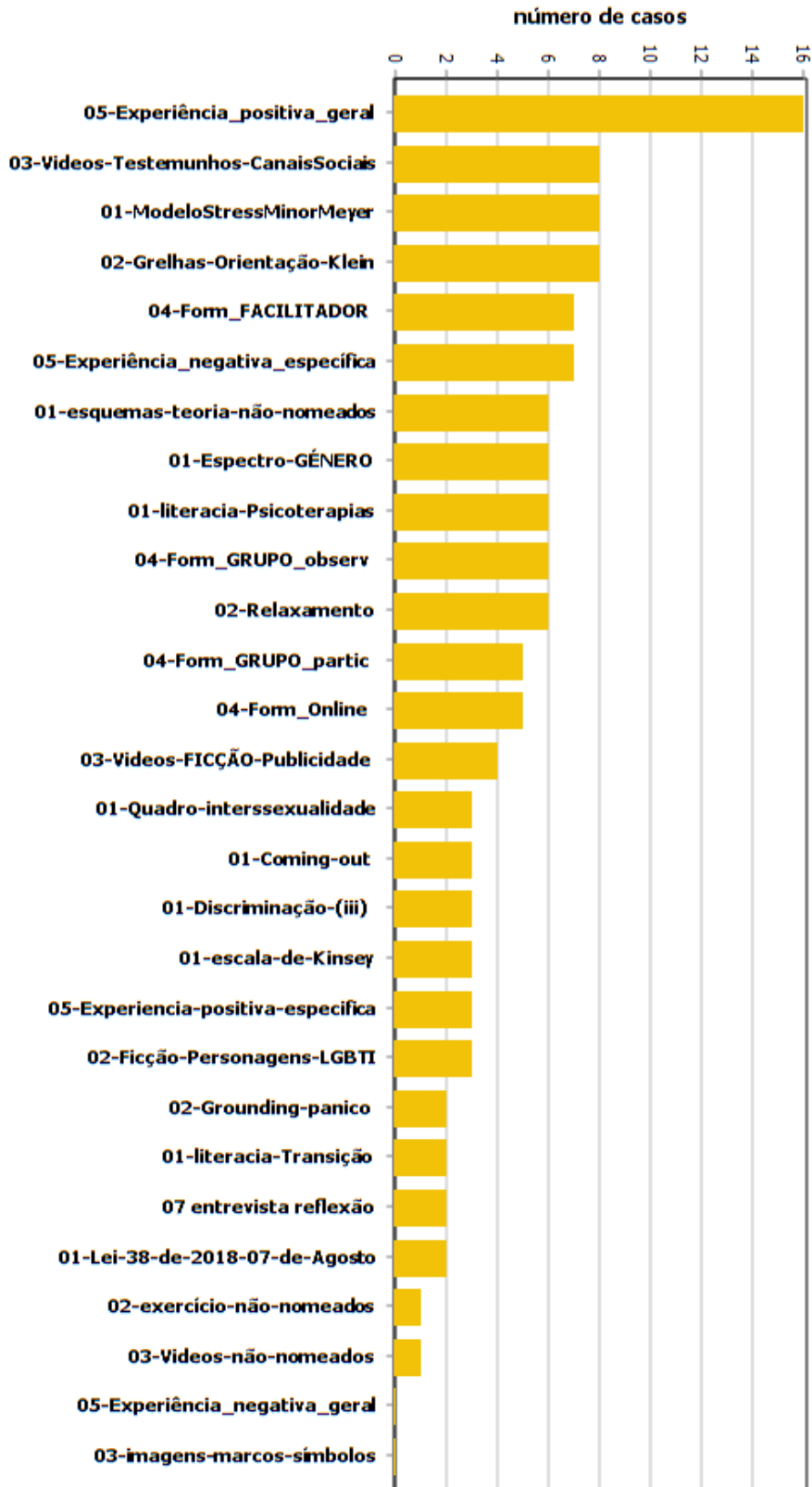
Tabela 4.

Distribuição por Casos dos Códigos de Referências ao Protocolo

Código	Definição operacional	n casos	% Casos
05-Experiência_positiva_geral	Referência à experiência global positiva	16	100%
01-ModeloStressMinorMeyer	Esquema explicado	8	50%
02-Grelhas-Orientação-Klein	Exercício individual de preenchimento de uma adaptação da grelha de orientação de Klein	8	50%
03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	Comentados; Pessoas reais em diferido.	8	50%
04-Form_FACILITADOR	Indícios de referência ao (ou atitude face ao) facilitador, performance pedagógica, gestão do grupo; explicitar em comentário + ou -	7	44%
05-Experiência_negativa_específica	Quando é especificamente nomeado um aspecto da PEd	7	44%
01-Espectro-GÉNERO	Gender bread person	6	38%
01-literacia-Psicoterapias	Tipos e forma de início de psicoterapia, onde começar e como escolher um/a profissional adequada/o	6	38%
01-esquemas-teoria-não-nomeados	Referencia a teoria apresentada com suporte grafico em equema	6	38%
02-Relaxamento	Exercício de relaxamento com apoio na visualização e foco no corpo	6	38%
04-Form_GRUPO_observ	Indícios de referência à forma em grupo sendo observador	6	38%
04-Form_Online	Indícios de referência à forma online	5	31%
04-Form_GRUPO_partic	Indícios de referência à forma em grupo sendo participante	5	31%
03-Videos-FICÇÃO-Publicidade	Personagens situações assumidamente ficcionais.	4	25%
01-escala-de-Kinsey	Conceito de espectro	3	19%
01-Quadro-intersexualidade	Beyond xx and xy	3	19%
01-Discriminação-(iii)	Dinâmicas da discriminação (insulto,isolamento,invisibilidade)	3	19%
01-Coming-out	Modelos (Cass, Wooman & Lena, etc)	3	19%
02-Ficção-Personagens-LGBTI	Exercício de compilação de lista com títulos de ficção que incluam personagens LGBTI+ com ênfase na(s) letra(s) própria.	3	19%
05-Experiencia-positiva-especifica	Quando é especificamente nomeado um aspecto da PEd	3	19%
01-Lei-38-de-2018-07-de-Agosto	Direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e à proteção das características sexuais de cada pessoa	2	13%
01-literacia-Transição	Abordagem Questões Trans, passos, intervenções e lei.	2	13%
02-Grounding-panico	Exercício cognitivo de diminuição ou controlo de um eventual ataque de pânico	2	13%
07 entrevista reflexão	Referência ao próprio momento da entrevista como indicio de valor pela reflexão ou para uma das dimensões em estudo	2	13%
02-exercício-não-nomeados		1	6%
03-Videos-não-nomeados		1	6%
03-imagens-marcos-símbolos	Comentados		
05-Experiência_negativa_geral	Referência a experiência global negativa		

Gráfico 3.

Distribuição pelos Casos dos Índícios de Referências ao Protocolo



Na dimensão de referências ao protocolo, o código EXPERIÊNCIA POSITIVA GERAL apareceu em 100% dos casos, contrastando com os outros 27 códigos desta categoria que mostram incidências distribuídas entre zero até à presença em metade dos casos (8). Nenhuma codificação específica (não-geral) se destacou acima da metade dos casos. A EXPERIÊNCIA NEGATIVA GERAL e o código referente a IMAGENS DE MARCOS E SÍMBOLOS não tiveram quaisquer incidências.

Por este estudo fazer parte de uma investigação-acção, para estudar a relação entre as duas primeiras dimensões e a terceira – Referências ao Protocolo – usou-se uma grelha de análise de duas entradas (Bardin, 2010).

Tabela 5.

Grelha de análise de Coincidências entre Dimensões

	COP-INFO	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	COP-COMPORT-RESOLUCAO	COP-RECURSOS	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	SOC-EXPERIENCIA+GRUPOped	AAAT-Integração_da_IDENTIDADE_m	AAAT-VISIBILIDADE
01-Coming-out	2							
01-Espectro-GÉNERO	2						2	
01-literacia-Psicoterapias			1					
01-literacia-Transição	3							
01-ModeloStressMinorMeyer	6							
01-Quadro-intersexualidade					1			
02-exercício-não-nomeados	1							
02-Ficção-Personagens-LGBTI		2			2			
02-Grelhas-Orientação-Klein	2						1	
02-Relaxamento				1				
03-Videos-FICÇÃO-Publicidade					3		1	
03-Videos-Testemunhos-CanaisSOCiais					12			
04-Form_FACILITADOR								2
04-Form_GRUPO_observ						1		
04-Form_GRUPO_partic						3		
04-Form_Online	2							
05-Experiência_positiva_geral	2	4						
05-Experiencia-positiva-especifica	1							

A grelha de análise acima apresenta as situações em que, no mesmo material (expressão ou frase), coincidiram os indícios de uma das primeiras dimensões com os indícios da dimensão Referência ao Protocolo. Não apresenta códigos sem coincidências.

4. Discussão

Esta dissertação é um momento de avaliação de uma intervenção de psicoeducação, parte de um trabalho mais amplo e ambicioso de investigação-acção, que teve o propósito de responder a algumas perguntas pertinentes para a literatura da especialidade, e simultaneamente, desenvolver e melhorar progressivamente um programa de intervenções de Psicoeducação afirmativa, online, para grupos, para trazer maior saúde às pessoas da comunidade LGBTI+.

Chegados ao final deste trabalho – o da dissertação, já que o programa continua em curso, assim como estão em curso novos processos de investigação pela necessidade de avaliação intrínseca à investigação-acção, sobretudo a aplicação de metodologias mais indutivas (bottom-up) para dar mais voz às pessoas – pretendemos identificar alguns limites da investigação; discutir os resultados obtidos e, por fim, apresentar conclusões e desenvolvimentos futuros.

4.1. Identificação dos limites da investigação

Na medida em que este estudo é uma investigação para a obtenção do grau de mestre em psicologia, excluímos desta discussão tanto restrições como resultados de ordem económica, administrativa e institucional que estão sempre presentes numa investigação-acção (Coutinho, 2018).

Numa investigação-ação, o investigador está implicado na situação e intervém sobre ela. O conhecimento situacional não estaria acessível a um investigador externo como esteve ao investigador principal (Coutinho, 2018). Na análise de conteúdo, um dos procedimentos foi a recodificação pelo mesmo codificador uns dias mais tarde e foi feita a comparação dos resultados (Miles et al., 2014). Este procedimento foi escolhido, em vez da comparação inter-codificadores, pois alguns códigos implicam o conhecimento contextual na situação das sessões. O facto do investigador aplicar melhoramentos (por intervenção e por sessão) que resultam da auto-avaliação permanente e da reflexão (Coutinho, 2018), poderia ser uma limitação do estudo já que assim não se garante completamente o princípio da replicação da experiência.

Outra limitação, inerente a uma recolha de dados por autorrelato, é a ameaça da desejabilidade social nas respostas. Tentámos contornar este efeito usando entrevistadores estranhos e externos ao estudo e a anonimização das respostas.

A anonimização do material das respostas antes de chegar ao investigador principal foi uma condição, (para as entrevistas puderem captar sugestões e críticas com menos efeito da desejabilidade da resposta), mas tornou impossível a triangulação dos dados qualitativos com outros dados. Por outro lado, o número de casos torna impossível obter resultados com significância estatística o que invalida uma relação dos resultados obtidos com dados quantitativos estatísticos, (ou seja, comparações com as tendências do grupo, por exemplo). Futuramente, uma forma de contornar esta limitação será fazer a captação das críticas e sugestões de forma independente das entrevistas, com momentos de anonimização diferentes, para pudermos triangular resultados das entrevistas com dados quantitativos, vindos de escalas, ou demográficos, antes da anonimização, por exemplo.

4.2. Discussão dos resultados obtidos

A dissertação teve como questão a avaliação da eficácia do programa. A discussão fará o confronto entre a literatura (que serviu de base à investigação e ao racional de desenho do protocolo do programa implementado) e os resultados obtidos, de forma a apurar a eficácia do programa, e informar a revisão sistemática do protocolo (Coutinho, 2018).

Para iniciar a discussão dos resultados é necessário, preliminarmente, discutir como se podem ler os indícios para a avaliação das intervenções. Uma dificuldade que encontramos na leitura dos resultados foi a leitura privilegiar a diversidade dos códigos, pois procura-se assinalar todas as ocorrências codificáveis, e assim, inadvertidamente, desvalorizam-se as repetições. Corre-se assim o risco de não registrar a importância atribuída pelas pessoas a um elemento codificado quando a importância se manifesta pela repetição. Como exemplo, veja-se a particularidade dos casos 2, 4, e 14 (cf. tabela 3) que apresentam os números mais baixos de indícios na tabela. Os casos 2 e 4 apresentam, em contagem absoluta, também poucos indícios, o que nos sugere pouco impacto da intervenção para estas pessoas. Por outro lado, o discurso do caso 14 gerou muitas incidências em contagem absoluta, embora em temas da mesma codificação. Partindo de um mesmo guião, uma maior produção (absoluta) de indícios no discurso, pode indicar (a par de um discurso mais palavroso e repetitivo) um maior envolvimento da pessoa, ou maior impacto do programa.

Os resultados obtidos indiciam a eficácia do programa em contribuir para a melhoria da saúde dos participantes. Deste resultado podemos também inferir que o quadro teórico utilizado, assim como as estratégias de intervenção em psicoeducação, são pertinentes. De forma mais detalhada, discutimos os resultados por cada categoria.

Quanto à categoria de Coping Individual, todas as pessoas referiram a importância da informação dispensada. O código «INFO» está presente em 100% dos casos. Na metodologia de análise qualitativa, recomenda-se refinar um código quando isto acontece por poder ser um caso de hipersensibilidade ou indiscriminação (Miles et al., 2014). Não procedemos a uma subcategorização do código, e mantemos como relevantes os resultados, já que são consentâneos com o propósito da psicoeducação e são coerentes com a literatura disponível (Burnes & Hovanesian, 2017). Mais, as várias especificidades da definição operacional, por onde o poderíamos subcategorizar, não são objecto de análise particular neste estudo.

Um dos intuitos da informação passada foi proporcionar uma reestruturação cognitiva que pudesse combater a homonegatividade (entendida aqui como abrangente a todas as letras do acrónimo). Essa reestruturação foi feita, sobretudo, ao nível das atribuições. Pretendeu-se alterar a fonte do problema, que estava atribuída à identidade do que se é, e gerava a menorização do indivíduo por si próprio, de forma que a nova atribuição (ao estigma cultural omnipresente) tem consequências protectoras na auto-estima e auto-imagem. Temos um exemplo de naturalização e de reestruturação cognitiva quando, face a uma pergunta sobre alterações de atitudes, uma pessoa respondeu: *“O rebanho é que está todo negro. Eu não sou a ovelha negra; (...). Não tenho nada de errado. Não é estúpido, não é estranho. É só natural. Tenho (...) a minha expressão de género (...)”*.

Ainda na categoria de Coping Individual, procurámos indícios de alterações comportamentais. O contacto com o material levou-nos a distinguir uma resolução para comportamentos mais adaptativos (que surgiram em 9 dos 16 casos), dos indícios de aquisição de comportamentos ou expansão de repertório comportamental, que surgiu em 13 dos 16 casos, pois parece-nos relevante haver consequências comportamentais

imediatas no âmbito de um programa com foco na transmissão de informação. Outro impacto detectado por este código mostra o que parecem ser efeitos de empoderamento com impacto nas relações sociais destas pessoas, e permitindo-lhes até defender direitos e exigir respeito: “*Senti que é importante responder à homofobia; dizer ao meu patrão “pára com isso”, para não perpetuar o ciclo*”, por exemplo.

Ainda que em menor número (5 casos), alguns recursos adquiridos foram detectados, como por exemplo o relato da continuação de práticas de relaxamento aprendidas durante a psicoeducação.

Quanto à categoria do outro mecanismo protector – o suporte social – os códigos criados sugerem uma diferença clara: por um lado, as codificações que de alguma forma detectam a situação familiar, social e a integração destas pessoas, apresentam indícios pouco numerosos. A menos que tenha acontecido alguma alteração na relação familiar, nas relações sociais, ou na relação com um grupo identitário, o número baixo de indícios nestes códigos mostra, sobretudo, a falta de suporte social na vida das pessoas. Por outro lado, temos muitos indícios de suporte social sentido pela interação com o próprio grupo da psicoeducação e também (de forma indireta) através do contacto para-social. O código do grupo de psicoeducação como suporte social emergiu das primeiras leituras dos resultados, é confirmado por aparecer em 13 dos 16 casos, e não era totalmente previsível, dado o formato não favorecer a participação.

De acordo com a literatura, a hipótese interpretativa deste resultado aponta no sentido da importância de espaços com normas, em que a expressão da diversidade é segura e é promovida (Bartos et al., 2014). O protocolo foi desenhado destacando a hipótese de contacto para-social, e os resultados parecem mostrar a importância disso mesmo, pela importância dada ao contacto (em diferido) com diversidade além do grupo. As referências ao protocolo associadas a este resultado mostram uma maior

incidência quando o material era composto de testemunhos de pessoas reais do que quando a referência era ficcional. Dada a quantidade de referências à importância dada aos visionamentos de testemunhos, poderá ser interessante, num estudo futuro, investigar a relação dos conteúdos desses testemunhos com a biografia das pessoas (integração, *coming out*, etc.), de forma a identificar que materiais são mais eficazes em que momento e para cada pessoa. Por fim, ainda na categoria de suporte social, o código que focou a importância das experiências do próprio grupo de psicoeducação foi o que apresentou mais resultados. Os códigos do protocolo referentes ao formato de grupo mostram que as pessoas beneficiam do formato e têm-no como importante, quer quando estão a participar, quer quando estão a observar a interacção ou uma partilha das outras pessoas.

A segunda questão incidiu sobre que eficácia se pode inferir dos indícios de alterações atitudinais no sentido esperado? A dimensão das alterações atitudinais teve incidências elevadas nos três códigos que a constituem. A Valência captou indícios dos processos de melhor aceitação de si mesma/o e das pessoas das outras letras da comunidade: *“Sinto-me mais confiante”* e *“Talvez me sinta um pouco mais relaxado quando me cruzo com pessoas LGBTI+ que não pertencem ao meu grupo próximo (estou a perceber isso agora, como se houvesse uma empatia diferente, mais empatia)”*, o que, segundo a literatura, é importante por o estigma ser uma atitude aprendida e dirigida tanto a si próprio quanto às outras pessoas da comunidade, com efeitos stressores e de prejuízo na saúde (Pachankis & Safren, 2019) e para a autoestima e relações. As intervenções que focam a homofobia internalizada trabalham sobretudo esta característica da identidade de minoria de acordo com Meyer (2003).

Os indícios que contabilizam alterações na visibilidade, 10 dos 16 casos, atestam mudanças da expressão que, por um lado, podem ser protectores no sentido da

autenticidade e de menor dispêndio na ocultação, mas inevitavelmente aumenta o grau de exposição aos stressores distais. O outro código desta dimensão é a integração da identidade, presente em 13 dos 16 casos. A integração será um processo complexo de negociação de identidades múltiplas (Meyer, 2003) de uma personalidade e teremos de ter atenção para que o número alto de indícios de integração não a mascare. Da mesma forma, para a visibilidade, que é uma negociação permanente com o exterior, o número alto de indícios deverá ser lido com cautela, já que incluem desde passos muito representativos de uma alteração da identidade, até gestos mais isolados.

A terceira questão procura ligações entre constituintes do protocolo e as outras dimensões, de forma a melhorar o protocolo. Encontrámos poucas sobreposições entre os constituintes do protocolo e os indícios de impactos nas outras dimensões do estudo como mostra a grelha de análise da tabela 5. Colocamos a hipótese de não ser possível discriminar que constituintes do protocolo estão relacionados com que impactos. Estes resultados apontam, eventualmente, para que a eficácia do protocolo da psicoeducação se deva a uma acção holística, dependente da heterogeneidade dos materiais utilizados e da diversidade das biografias das pessoas. Se, por um lado, parece ser difícil discriminar os conteúdos mais eficazes, por outro, os resultados mostram a importância de um ambiente seguro que proporciona o contacto com a diversidade e afirma essa diversidade. Este factor é englobante e modulador de todo o processo.

As pessoas referiram como mais importantes vários constituintes diferentes, pelo que, ou não conseguimos identificar o factor determinante da importância, ou a eficácia de cada constituinte depende da sua relação com a biografia de cada pessoa. Provavelmente há uma homogeneidade no funcionamento do processo de estigma, porém, não podemos assumir uma homogeneidade nas biografias, pelo que a diversidade de conteúdos é essencial dada a diversidade de biografias das pessoas e,

consequentemente, para a recuperação individual, promovendo os mecanismos protectores face aos stressores de minorias adequados a cada uma.

Para a discussão dos constituintes revelaram-se significativos os códigos que se referem à literacia em psicoterapias; a experiências negativas específicas; a sugestões; ao grupo como observador; à entrevista de reflexão; e ao facilitador. A literacia em psicoterapias é um código de um constituinte do protocolo que não estava planeado à partida. Primeiramente, pensou-se fazer apenas referência à escolha de psicoterapeutas com uma perspectiva afirmativa. Em sessão, na primeira edição, as pessoas mostraram-se interessadas e apresentaram muitas dúvidas acerca do processo, do início, das certificações, etc. Assim, pela importância que lhe atribuíram os participantes, este tema passou a ocupar uma sessão inteira. A continuidade do contacto com as pessoas através das sessões de psicoeducação proporciona a emergência de temas que não são referidos ou são pouco referidos pela literatura.

Os códigos «EXPERIÊNCIA_NEGATIVA_ESPECÍFICA» e «SUGESTÕES» permitiram captar sugestões e críticas de forma a melhorar o protocolo da psicoeducação. Detectámos um padrão na experiência negativa específica referida que foi a referência “a poucos momentos de participação”. As mesmas pessoas referiram que os espaços para participação não tiveram adesão do grupo. Esta sugestão levou a alterações para a 3ª edição incluir “quizzes” e outras formas que possam ser mais convidativas à interacção. Talvez possamos interpretar esse desejo de maior participação com o auxílio da literatura, que atribui vivências de muito isolamento às pessoas desta população. Num sentido que reforça esta interpretação vemos o código «grupo como observador». Este código emergiu da leitura do material quando, por várias vezes, as pessoas referiram como era importante estar em grupo enquanto observadoras das interações das outras pessoas. Referiam que se sentiam identificadas

com esta ou aquela partilha, e que isso as ajudou a não se sentirem casos únicos, “*porque mais pessoas teriam as mesmas dúvidas*”, e até dúvidas que tiveram acanhamento para expor. Este efeito é proporcionado pelo formato de grupo, e contribui para a naturalização das vivências.

Ainda no código da experiência negativa específica, registou-se a sugestão de haver, pelo menos nalgumas sessões, a facilitação feita por uma mulher lésbica no sentido da representatividade.

Várias pessoas referiram o próprio momento da entrevista que estavam a ter como um momento importante de reflexão e de consciência dos processos vividos, uma “*boa conclusão*”. Isto é importante dada a técnica – na linha da entrevista compreensiva (Kaufmann, 2013) com uso do reconto (Kida et al., 2015) – ter sido escolhida especificamente para proporcionar uma experiência de se sentir compreendido/a e valorizado/a: “*Curioso, agora que falamos disto vejo que afinal algo mudou, ao contrário do que disse anteriormente*” e “*(...) importante esta entrevista enquanto momento que permite refletir e fechar a ação*”.

Para a construção da eficácia do programa, foi também relevante a decisão a de formato de grupo online. Isto porque se partiu do reconhecimento da especificidade da discriminação contra pessoas LGBTI+, em que o isolamento é um factor agravante (Moleiro et al., 2016). Assim, esta escolha pretendeu proporcionar contacto variado, representatividade e, ao mesmo tempo, proporcionar uma experiência de integração que contrariasse a antecipação da rejeição (Meyer, 2015). Trouxe também a naturalização das vivências partilhadas por identificação entre as pessoas participantes. “*Perceber que há pessoas que passam pelo mesmo do que eu, mas também outras que passam por coisas totalmente diferentes, pessoas com muito mais questões. Isso ajuda*”.

A decisão pelo formato online foi consequência da literatura, para contrariar o isolamento das pessoas que não vivem nos centros (um dos factores da especificidade da discriminação contra pessoas LGBTI+ (Moleiro et al., 2016), foi confirmada pelos dados demográficos que dispomos: (cf. Gráfico no anexo 08).

Ainda quanto ao grupo, há hipóteses que importa testar, relativamente à homogeneidade da composição e ao tamanho dos grupos. São escolhas protocolares que alteram a dinâmica entre o facilitador e o grupo: por um lado, uma maior homogeneidade nos grupos poderá proporcionar mais segurança inicial, por outro, maior heterogeneidade poderá trazer mais contacto com a diversidade e aprendizagens no sentido de construção de comunidade. Maior homogeneidade solicita do facilitador maior incidência nos temas de contacto com a diversidade, enquanto que uma maior diversidade dos grupos exigirá do facilitador maior empenho no estabelecimento da segurança e da aliança. Estas são hipóteses que precisam de mais dados para serem confirmadas ou infirmadas.

Da análise dos resultados emergem duas qualidades atribuídas ao facilitador – que podem ser aprendidas, e nesse sentido, são impessoais: a naturalização com que se recebe as partilhas, e a disponibilidade para as pessoas. Os impactos dessas qualidades são potenciados pelo papel de autoridade de quem facilita o grupo.

O investigador principal, com a sua experiência de trabalho de 12 anos, com o aprofundamento dessa experiência no âmbito do estágio curricular de psicologia clínica, tinha a convicção de que a homofobia internalizada resulta de muitos factores, e parece necessário serem contrabalançados eficazmente com abordagens afirmativas complementares de uma intervenção sobre a negatividade da homofobia. Para ser eficaz para as pessoas participantes, uma psicoeducação teria de se focar em coisas que

pudessem ser alteradas, que estivessem ao alcance do que as pessoas pudessem fazer nas suas vidas.

4.3. Conclusões finais e estudos futuros

Como estudos futuros para compreendermos melhor o que determina a eficácia do programa de psicoeducação, apresentamos algumas hipóteses de trabalho: a continuação da análise de conteúdo em intervenções futuras poderá confirmar com mais dados os indícios agora recolhidos; a durabilidade dos impactos das intervenções poderá ser avaliada num estudo de *follow-up*; e a utilização de escalas clínicas com o tratamento dos dados – que talvez pudesse apontar-nos alguma relação entre os *drop outs* e os resultados dessas pessoas nas escalas, e informar-nos melhor sobre o perfil das pessoas para quem a psicoeducação é eficaz. É possível desenhar outro tipo de estudos (quasi-experimental por exemplo, se houvesse uma lista de espera), porém os que sugerimos são realizáveis na instituição que acolhe este programa.

Outros resultados são a disponibilização de uma ferramenta replicável – protocolo e indicações de técnica pedagógica – para intervenções futuras junto desta população. Como técnica pedagógica podemos referir uma validação da especificidade das identidades ao mesmo tempo que cria pontes para o grupo e para a pertença comunitária. Além disso a utilização de linguagem inclusiva (diversidade e plural, conjugações perifrásticas) revelou-se importante em vários testemunhos. O último contributo que apresentamos nesta parte é o reforço do espaço da psicoeducação como actividade *per se* entre as actividades profissionais da psicologia.

Além dos contributos académicos, e não substituindo a psicoterapia, percebemos a importância da psicoeducação como um serviço de apoio, que é abrangente e eficaz, a uma comunidade que é heterogénea e tem diferentes urgências de saúde e bem-estar. É

isto que depreendemos da reportagem da percepção da eficácia pelos participantes – pelas recomendações que fizeram a outras pessoas, e na manifestação do desejo de continuidade – e a percepção da eficácia pela instituição que decidiu continuar o programa.

Referências

- Allport, G. W. (1954). *The Nature Of Prejudice*. 554.
- Bardin, L. (2010). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Bartos, S. E., Berger, I., & Hegarty, P. (2014). Interventions to reduce sexual prejudice: A study-space analysis and meta-analytic review. *The Journal of Sex Research*, 51(4), 363–382.
- Blatt, S. J., Shahar, G., & Zurhoff, D. C. (2002). Anaclitic/sociotropic and introjective/autonomous dimensions. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work 2002 therapist contributions and responsiveness to patients* (pp. 315–333). Oxford University Press.
- Borges, K. (2009). *Terapia Afirmativa—Uma introdução à psicologia e à psicoterapia dirigida a gays, lésbicas e bissexuais*. Edições GLS.
- Brown, N. W. (2004). *Psychoeducational groups: Process and practice* (2nd ed). Brunner-Routledge.
- Burnes, T. R., & Hovanessian, P. N. T. (2017). Psychoeducational groups in LGBTQ psychology. In T. R. Burnes & J. L. Stanley (Eds.), *Teaching LGBTQ psychology: Queering innovative pedagogy and practice*. (pp. 117–138). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000015-007>
- Coutinho, C. M. P. (2018). *Metodologia de investigação em ciencias sociais e humanas: Teoria e prática* (2nd ed.). Almedina.
- Davies, D., & Neal, C. (Eds.). (1996). *Pink therapy: A guide for counsellors and therapists working with lesbian, gay, and bisexual clients*. Open University Press.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). ADOLESCENT RESILIENCE: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of*

Public Health, 26(1), 399–419.

<https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>

- Gato, J. (2022). Discriminação contra pessoas LGBTI+: Uma revisão de literatura nacional e internacional. *Estudo Nacional Sobre as Necessidades Das Pessoas LGBTI e Sobre a Discriminação Em Razão Da Orientação Sexual, Identidade e Expressão de Género e Características Sexuais*.
- Israel, T., & Selvidge, M. M. D. (2003). Contributions of Multicultural Counseling to competence with LGB Clients. *Journal of Multicultural Counselling and Development*, 31.
- Kaufmann, J.-C. (2013). *A entrevista compreensiva: Um guia para pesquisa de campo*. Editora Vozes Limitada.
- Kida, A. de S. B., Bueno, G. J., Lima, V. L. C. de C., Rossi, S. G., Nepomuceno, P. F., Martin, M. de M. M., & Ávila, C. R. B. de. (2015). Influência da modalidade de relato na avaliação do desempenho de escolares em compreensão leitora. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32, 605–615. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000400004>
- Leal, I. (2005). *Iniciação às psicoterapias*. Fim de Século Lisboa.
- Leal, I. (2008). *A entrevista psicológica: Técnica, teoria e clínica*. Fim de Século.
- Leal, I. (2018). *Psicoterapias*. Lisboa: Pactor.
- Leyens, J. P., & Yzerbyt, V. (2004). *Psicologia social* (B. Lalardy & L. Porto, Trans.). Edições 70.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209–213. <https://doi.org/10.1037/sgd0000132>
- Meyer, I. H., & Dean, L. (1998). Internalized Homophobia, Intimacy, and Sexual Behavior Among Gay and Bisexual Men ILAN H. MEYER LAURA DEAN. In G. Herek (Ed.), *Stigma and Sexual Orientation Understanding Prejudice Against Lesbians, Gay Men, and Bisexuals* (pp. 160–186).
- Miguel, I. C. (2019). Estereótipo. In *Dicionário de Psicologia* (1st ed., pp. 196–197). Edições Sílabo.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (Third edition). SAGE Publications, Inc.
- Moleiro, C., Pinto, N., Oliveira, J. M. de, & Santos, M. H. (2016). Violência doméstica: Boas práticas no apoio a vítimas LGBT: guia de boas práticas para profissionais de estruturas de apoio a vítimas. In *Violência doméstica: Boas práticas no apoio a vítimas LGBT: guia de boas práticas para profissionais de estruturas de apoio a vítimas*. Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.
- Neto, D. D., & Silva, A. N. (2019). Intervenções Psicoterapêuticas Online: Deontologia e Eficácia. In I. Leal & I. Padrão (Eds.), *Intervenção em Ciberpsicologia* (pp. 101–113).
- Pachankis, J. E., & Safren, S. A. (Eds.). (2019). *Handbook of evidence-based mental health practice with sexual and gender minorities*. Oxford University Press.
- Peel, E., Ellis, S. J., & Riggs, D. W. (2021). Prejudice, stereotyping, discrimination and social change. *The Routledge International Handbook of Discrimination, Prejudice and Stereotyping*, 104.

- Pereira, H., Costa, P., & Gonçalves, J. (2019). Intervenção Psicológica Online com Pessoas Lésbicas, Gays, Bissexuais e Transgénero (LGBT). In I. Leal & I. Padrão (Eds.), *Intervenção em Ciberpsicologia* (pp. 179–191). Pactor.
- Pereira, H. M. (2005). *A Identidade (Homo) sexual: A construção de um modelo empírico* [Tese de doutoramento em Psicologia, Ispa – Instituto Superior de Psicologia Aplicada (Portugal)]. <http://hdl.handle.net/10400.12/1670>
- Riggs, D. W., & Treharne, G. J. (2017). Decompensation: A Novel Approach to Accounting for Stress Arising From the Effects of Ideology and Social Norms. *Journal of Homosexuality*, *64*(5), 592–605.
<https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1194116>
- Saldaña, J. (2014). Coding and analysis strategies. In P. Leavy (Ed.), *The Oxford handbook of qualitative research* (pp. 581–605). Oxford University Press.
- Schiappa, E., Gregg, P. B., & Hewes, D. E. (2006). Can One TV Show Make a Difference? *a Will & Grace* and the Parasocial Contact Hypothesis. *Journal of Homosexuality*, *51*(4), 15–37. https://doi.org/10.1300/J082v51n04_02
- Simão, A. M. V. (2019). Coping Enfrentamento. In T. V. M. Baptista & D. D. Neto (Eds.), *Dicionário de Psicologia* (p. 176). Edições Sílabo.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology (2nd ed.)*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- World Health Organization, W. H. (2020). *Basic documents*. World Health Organization.
- Zuckerman, M. (1999). Diathesis-stress models. In M. Zuckerman, *Vulnerability to psychopathology: A biosocial model*. (pp. 3–23). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10316-001>

Anexos

Anexo 1. Parecer Comité Ética



Comissão de Ética de Investigação
ISPA - Instituto Universitário de Ciências
Psicológicas, Sociais e da Vida
Rua Jardim do Tabaco, 34,
1149-041 Lisboa
Telefone: (351) 218 811 700
Fax: (351) 218 860 954

COMISSÃO DE ÉTICA

PARECER

Título do projeto: Psicoeducação LGBTI Afirmativa – uma intervenção on-line, para grupos.

Investigador responsável: António José Gonzalez / João Carlos Collado

Instituição/Curso: ISPA – Instituto Universitário

O protocolo do estudo apresenta objetivos relevantes. Foram descritos adequadamente os métodos e procedimentos a adotar e estes respeitam os direitos humanos e as recomendações constantes nos documentos nacionais e internacionais relativos à ética em investigação.

Assim, o parecer da Comissão de Ética do ISPA-Instituto Universitário é favorável à realização do estudo em epígrafe.

Qualquer alteração futura aos procedimentos descritos do estudo que possam colidir com os critérios éticos de investigação com seres humanos ou animais não humanos constantes nos referidos regulamentos, exigem uma reapresentação do pedido de apreciação a esta Comissão.

Comissão Ética do ISPA – Instituto Universitário

(Assinatura do Presidente da CE)

Lisboa, 28 de Junho de 2022.

Anexo 2. *Guião Entrevista Preliminar*

Guião de entrevista preliminar

Apresentação:

– Olá, eu chamo-me João Carlos, e uso por nomes masculinos.

E quem é que eu tenho desse lado? –

– Esta conversa preliminar está pensada para durar cerca de 20 minutos, serve para dar mais informações acerca do que consiste este programa de psicoeducação, que completam aquelas que estão na divulgação online, permitir que as pessoas coloquem questões que tiverem, para travar um primeiro contacto comigo e para fazerem a sua escolha de ingresso ou não, de uma forma informada.

– Eu sigo um guião durante esta entrevista, pelo que peço que esteja à vontade para me interromper sempre que quiser, (eu não me vou perder no que tenho para transmitir) está bem?

– O que é a psicoeducação? é um termo utilizado para designar a passagem de informação (normalmente por um/a profissional de saúde ou assistente social) que é pertinente devido a uma situação, momento na vida ou desafio para as pessoas. É parte de várias psicoterapias, mas não é uma psicoterapia. Pode acontecer em paralelo com os mais variados tipos de acompanhamento.

– A informação transmitida pretende capacitar para desafios, ajudar a enquadrar vivências, e mobilizar recursos para proporcionar situações melhor adaptadas ao que a pessoa estiver a viver. Promovem-se visões e perspectivas diferentes. Incluímos alguns exercícios práticos de relaxamento e sugestões para autocuidado.

– Os temas abordados serão os temas identitários com definições e categorias em comparação em contraste, Temas como homofobia transfobia bifobia, elementos protetores face àquelas situações; vamos falar do auto-estigma e da auto-estima. Vamos falar de *coming outs*, e de relacionamentos: de trabalho, de amizade, familiares, românticos, e sexuais.

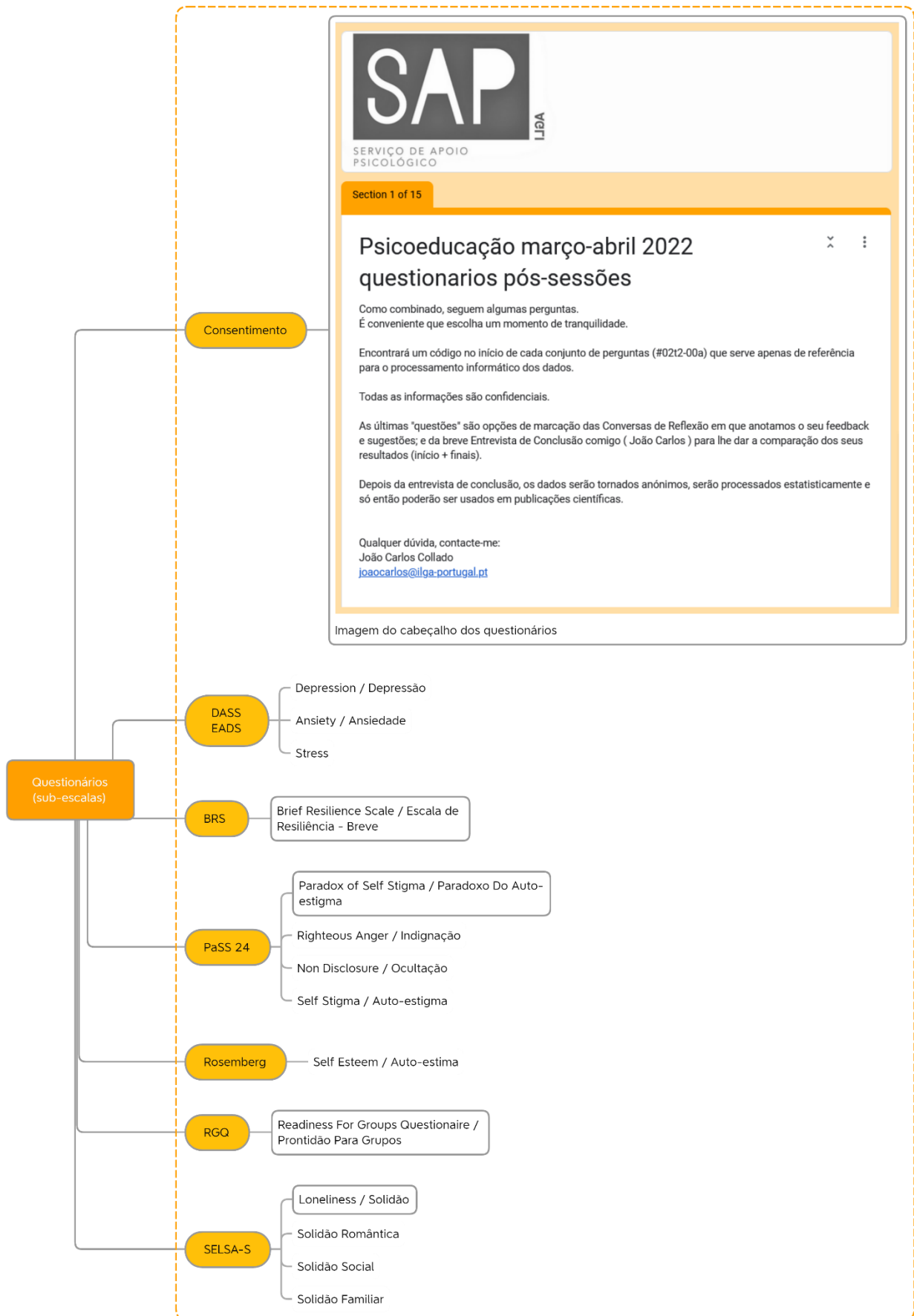
– O que espera das pessoas participantes? ...que tragam questões, peçam esclarecimentos e façam partilhas, sendo que não é um daqueles grupos em que se partilha o drama da vida pessoal pois não temos forma de tornar esse processo produtivo. As partilhas terão como foco os temas que estiverem a ser abordados.

– Regras: deverá criar um espaço seguro que assegure a privacidade, quer de imagem quer de som, sem interrupções. Pede-se que a câmara esteja sempre ligada e o rosto bem iluminado para nos vermos bem e poder acontecer comunicação não-verbal com todas as pessoas do grupo (é importante percebermos quem sorri das mesmas coisas, ou quem tem uma reacção de indignação com os mesmos temas que nós). Se tiver de sair, desliga-se da sessão e depois usa o link para entrar novamente.

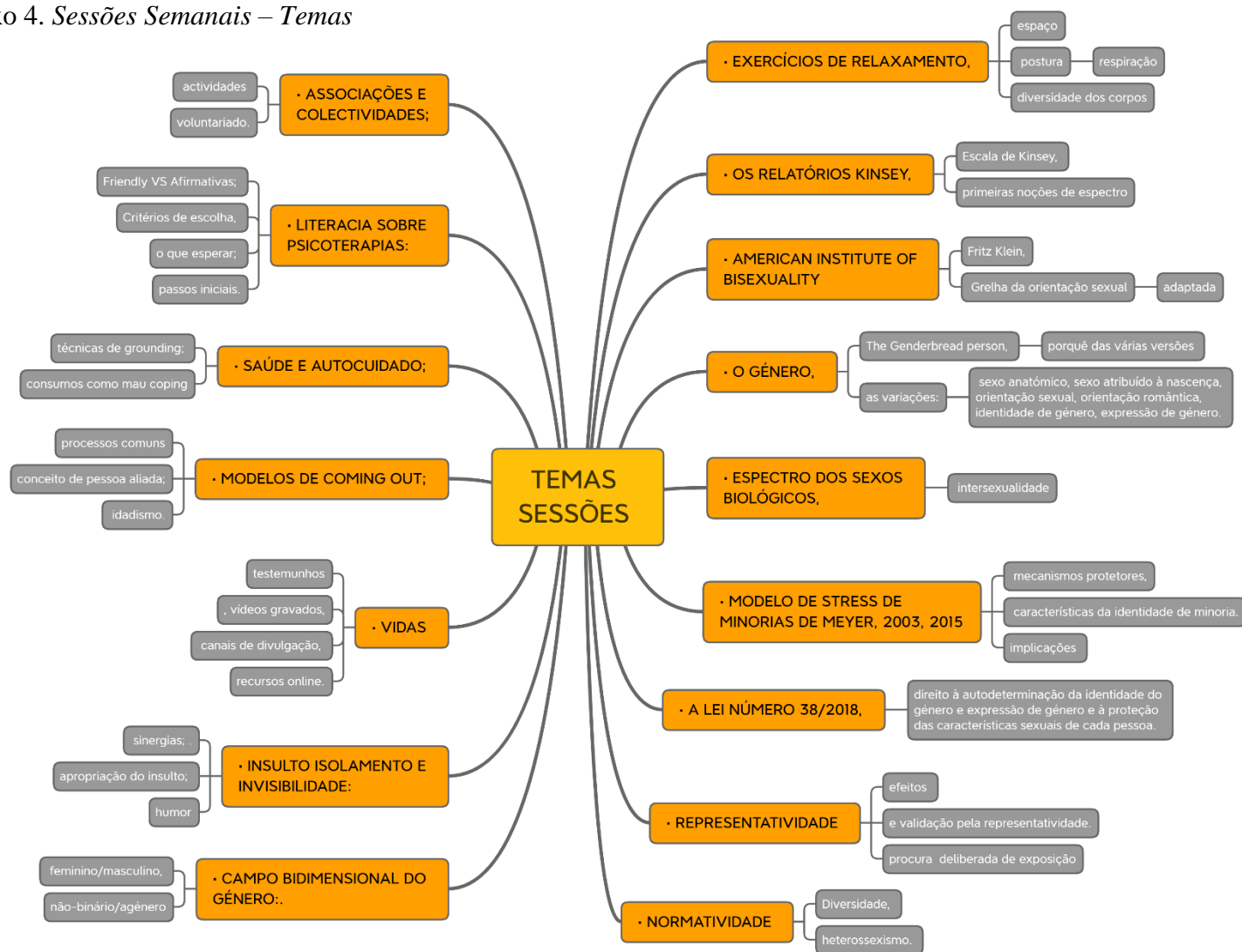
– Estamos a criar um grupo, o processo de pagamentos é que configura a inscrição propriamente dita e as indicações para isto serão enviadas por e-mail. Com a inscrição será enviado um link para questionários iniciais, (e prevemos já que haverá questionários finais), que pedimos às pessoas que respondam. Além dos questionários, podemos convidar as pessoas para serem entrevistadas de forma a transmitirem como é que foi a sua vivência como participantes (a entrevista é facultativa). Os dados obtidos são todos confidenciais, e vão ser utilizados para o aperfeiçoamento do programa de psicoeducação e para fins de investigação com possíveis publicações científicas, sempre depois de serem anonimizados. A inscrição implica que concorda com isto.

– Cheguei ao fim do que eu aqui tinha para dizer nesta conversa, tem alguma dúvida ou questão que queira colocar? Peço então que aguarde o e-mail para proceder à inscrição. Tem o meu contacto, mande-me um mail se tiver alguma dúvida, entretanto. Muito obrigado.

Anexo 3. Questionários (escalas)



Anexo 4. Sessões Semanais – Temas



Guião Entrevista Reflexão

Psico-educação LGBTI+ Afirmativa

Noções prévias:

Trata-se de uma entrevista numa linha compreensiva: o/a entrevistador/a não é um mero instrumento de registo, é um ser humano que pretende compreender a experiência do outro e reportá-la fielmente. A subjetividade do/a entrevistador/a é controlada através da técnica do relato e feedback de confirmação.

As questões sublinhadas devem ser exploradas no sentido do desenvolvimento da resposta. O foco é o que está destacado a amarelo.

0. Apresentação:

- a. Olá.
- b. Eu chamo-me
- c. e uso pronomes ...masc/femini/indiferente.....
- d. Venho ter a Conversa de Reflexão consigo.
- e. Qual é o nome que quer que eu use para me dirigir a si e que pronomes prefere?
- f. Esta nossa conversa é confidencial e o resultado será anónimo.
- g. Eu vou tomar notas das suas respostas e depois vou perguntar-lhe se o que eu escrevi corresponde àquilo que me quis transmitir. Então faremos os ajustes necessários para a resposta representar bem o que você quer dizer, ok?
- h. Depois, estas notas serão todas compiladas de forma anónima.
- i. Está confortável com isso?

1. Inicial apenas para quebrar o gelo)

- a. Já conhecia a ILGA e o serviço de Apoio Psicológico?
- b. Consegue falar um pouco sobre a **motivação** da sua inscrição?

2. Processo

- a. Como foi para si **a experiência** de participar nas sessões?
- b. Quais foram para si os **momentos mais significativos**? Porquê?

3. Efeitos

- a. Sentiu alguma alteração nas suas **atitudes face às pessoas LGBTI**, ou à comunidade LGBTI?qual foi?
- b. Sentiu alguma **alteração** na forma como olha **para si**? ...o que mudou?
- c. ...e na forma como olha para momentos do **seu passado**?
- d. Acha que terá impactos **no seu futuro**? Pode dizer que impacto imagina?

4. Eficácia

- a. Pense agora novamente na **motivação** da sua inscrição. (1b) O que é que a Psicoeducação lhe **trouxe (e não trouxe)**?

5. Temas específicos abordados (caso haja tempo)

- a. Dos temas abordados nas sessões, pode apontar algum/alguns mais impactantes para si? Se preferir e só para avivar a memória, posso ler uma lista resumida dos temas:
 - i. Exercícios de Relaxamento.
 - ii. A escala de *Kinsey* (0123456) e a grelha de *Klein*. (“fantasia, atração e comportamentos sexuais)
 - iii. O espectro dos sexos biológicos e dos géneros. (“pessoa-biscoito” e o quadro da diversidade intersexual)
 - iv. O Modelo do Stress das Minorias *Meyer*. (esquema stress/saúde mental)
 - v. Diversidade, hétero-normatismo e Representatividade. (“Disney, fotos de beijos”)
 - vi. Testemunhos vídeo de pessoas LGBTI (coming-out, histórias de vida).
 - vii. Dinâmicas da Discriminação (insulto/invisibilidade/isolamento).
 - viii. Modelos e processos de coming-out. (“pessoas aliadas e a mesa do natal”)
 - ix. Escolha de Psicoterapia e Psicoterapia Afirmativa.

Destes, quer salientar algum/alguns?

~Porquê esses?

6. Fecho

- a. O que acha que deveria ter tido mais tempo, ser mais trabalhado?
- b. Ao responder aos questionários, o que sente que ficou por dizer?
- c. Recomendaria esta intervenção de Psicoeducação a alguém? Porquê?

7. Agradecimento

- a. Estamos no fim... Está bem, sente-se bem?
- b. Lembro o carácter confidencial e que tomamos procedimentos que garantem o anonimato das suas respostas
- c. Tem o contacto do João Carlos para qualquer dúvida, certo?
- d. Cabe-me agradecer a partilha e a confiança em mim hoje.
- e. Muito obrigado/a.

Livremente baseado em:

- “Samurais-Guião da entrevista”
- “Qualitative Research Practice- A Guide for Social Science Students and Researchers by Jane Beaglehole Ritchie Jane Lewis Carol McNaughton Nicholls Rachel Ormston”.
- “A Entrevista Compreensiva. Um Guia Para Pesquisa De Campo” Jean- Claude Kaufmann 2013

Guião de entrevista de conclusão

– Olá.

– Esta entrevista está pensada demorar 20 minutos.

– Serve para transmitir, de uma forma simplificada, alguns resultados da comparação do primeiro momento com o segundo momento das suas respostas aos questionários.

– E também para dar a oportunidade de falar diretamente comigo alguma coisa que queira partilhar alguma sugestão alguma crítica temos este momento.

– Participou numa conversa de reflexão? como é que foi para si essa experiência? não quero que me conte o que disse à pessoa que lhe fez a entrevista – esses dados foram anonimizados – só estou curioso em saber como é que se sentiu, como é que foi o processo?

Anexo 7. Livro de Códigos e Material Codificado

Categoria	Código	Definição Operativa	n Casos	% Casos	Contagem Absoluta
COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	Indícios de uso da informação como recurso de coping (reestruturação cognitiva, enquadramento, naturalização).	16	100.00%	67
Protocolo_PEd\05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	Referência a experiência global positiva	16	100.00%	50
Protocolo_PEd\06 Outros	06-sugestões	Sugestoes e criticas	14	87.50%	29
AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	Indícios de integração da identidade de minoria per se no conjunto das identidades pessoais, ou Indícios de integração de processos de desenvolvimento identitários LGBTI+; Indícios de identificação com representatividades (reverberação) (distinguir de <u>visibilidade própria</u>).	13	81.30%	37
COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	Indícios de aquisição de comportamentos mais adaptativos. <u>Expansão do reportório comportamental.</u>	13	81.30%	35
SUORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUPOped	Indícios de valorização da experiência em grupo na <u>psico-educação.</u>	13	81.30%	31
Protocolo_PEd\06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	...codificação para efeitos de recolha destas respostas, <u>não analisar.</u>	13	81.30%	13
AltAtitudinais	AAt-VALENCIA	Indícios de alteração para atitude mais favorável: face a si propria/o ou às pessoas/comunidade lgbti+; <u>Valorização.</u>	11	68.80%	27
SUORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	Indícios de referências a contacto para-social.	11	68.80%	16
AltAtitudinais	AAt-VISIBILIDADE	Indício de maior expressão ou de diminuição de dissimulação enquanto LGBTI+. Inclui-se aqui também referência à integração em grupos sem dissimulação (<u>sem ocultação deliberada da identidade minoritária</u>).	10	62.50%	21
COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	Indícios de resolução para novos comportamentos mais adaptativos.	9	56.30%	14
Protocolo_PEd\02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	Exercício individual de preenchimento de uma adaptação da grelha de orientação de Klein	8	50.00%	13
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	Esquema explicado	8	50.00%	11
Protocolo_PEd\03 MAT Videos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	Comentados em sessão	8	50.00%	9
Protocolo_PEd\05 Experiencia	05-Experiência_negativa_especifica	quando é especificamente nomeado um aspecto da PEd	7	43.80%	17
SUORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	Indícios de integração em grupos ou actividades com <u>componente identitária ou intenção de o fazer.</u>	7	43.80%	12
Protocolo_PEd\04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	Indícios de referência ao (ou atitude face ao) facilitador, performance pedagógica, gestão do grupo; <u>esplicitar em comentário + ou -</u>	7	43.80%	10

Categoria	Código	Definição Operativa	n Casos	% Casos	Contagem Absoluta
Protocolo_PEd\04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	Indícios de referência à forma em grupo sendo observador	6	37.50%	11
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	Tipos e forma de início de psicoterapia, onde começar e como escolher um/a profissional adequada/o	6	37.50%	9
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	Referencia a teoria apresentada com suporte grafico em equema	6	37.50%	8
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	Gender bread person	6	37.50%	8
Protocolo_PEd\02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	Exercício de relaxamento com apoio na visualização e foco no corpo e na respiração.	6	37.50%	7
Protocolo_PEd\04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	Indícios de referência à forma em grupo sendo participante	5	31.30%	10
COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	Indícios de aquisição de recursos ou activação, mobilização de recursos já existentes.	5	31.30%	8
Protocolo_PEd\04 FORMA	04-Form_Online	Indícios de referência à forma online	5	31.30%	8
SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	Indícios de movimentos no sentido da integração e apoio social em grupos não-especificamente identitários, ou na sociedade em geral, sem recorrer à dissimulação e com noção de valor e pertença ou sentir-se visado/a pela sociedade de forma positiva.	5	31.30%	7
Protocolo_PEd\03 MAT Videos/exposição	03-Videos-FICÇÃO-Publicidade	Personagens situações assumidamente ficcionais.	4	25.00%	4
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-Coming-out	Modelos (Cass, Wooman & Lena, etc)	3	18.80%	5
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-Quadro-intersexualidade	Beyond xx and xy	3	18.80%	4
SUPORTE_SOCIAL	SOC-FAMILIA	Indícios de impactos na interacção familiar, ou em atitudes favoráveis ao suporte e apoio.	3	18.80%	3
Protocolo_PEd\05 Experiencia	05-Experiencia-positiva-especifica	Quando é especificamente e explicitamente nomeado um aspecto da PEd como experiência positiva	3	18.80%	3
Protocolo_PEd\02 MAT exercicios...	02-Ficção-Personagens-LGBTI	Exercício de compilação de lista com títulos de ficção que incluam personagens LGBTI+ com ênfase na(s) letra(s) própria.	3	18.80%	3
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-escala-de-Kinsey	Conceito de espectro	3	18.80%	3
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-Discriminação-(iii)	Dinâmicas da discriminação (insulto, isolamento, invisibilidade)	3	18.80%	3
Protocolo_PEd\07-EntrevistaR	07 entrevista reflexão	Referência ao próprio momento da entrevista como indicio de valor pela reflexão ou para uma das dimensões em estudo	2	12.50%	5
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Transição	Abordagem Questões Trans, passos, intervenções e lei.	2	12.50%	3

Categoria	Código	Definição Operativa	n Casos	% Casos	Contagem Absoluta
Protocolo_PEd\02 MAT exercicios...	02-Grounding-panico	Exercício cognitivo de diminuição ou controlo de um eventual ataque de pânico; foco da atenção nos sentidos físicos.	2	12.50%	2
Protocolo_PEd\01 MAT Esquemas Teoria	01-Lei-38-de-2018-07-de-Agosto	Direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e à proteção das características sexuais de cada pessoa	2	12.50%	2
Protocolo_PEd\03 MAT Videos/exposição	03-Videos-não-nomeados		1	6.30%	1
Protocolo_PEd\02 MAT exercicios...	02-exercicio-não-nomeados		1	6.30%	1
Protocolo_PEd\05 Experiencia	05-Experiência_negativa_geral	Referência a experiência global negativa	0	0	0
Protocolo_PEd\03 MAT Videos/exposição	03-imagens-marcos-símbolos	Comentados	0	0	0

Material Codificado

Category	Code	Case	Text
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 1	Ter vivenciado esta experiência de grupo deu-me mais segurança, mais confiança
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 2	Todas as terças, sentia-me visto, e revigoravam-me para o resto da semana...
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 2	Dantes, eu sinto que escondia muito a minha expressão mais feminina. Era muito confuso para mim, porque
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 2	Tenho isso na minha expressão de género - não no trabalho. Mas quando saio à noite..."
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 2	"uma lufada de ar fresco,
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 2	E sinto que um dia vai explodir... (não é explodir com tudo. É uma bomba-relógio pessoal). E sinto que um dia vou florescer...
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 2	- "Sentir-me visto";
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 4	mais à vontade para me expressar
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 4	mais seguro na expressividade da minha sexualidade
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 4	confiança em verbalizar e falar sobre a minha orientação.
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 4	dar mais visibilidade a quem sou, mas ser compreensivo quando não o consigo fazer
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 5	passar a usar símbolos, com a bandeira
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	**PEd02 Conversa 5	saber onde é que devo ter a coragem de usar os símbolos. Teve efeito em mim e não minha visão de mim próprio.
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 1	Mas, enquanto estavam a decorrer as sessões, uma amiga minha, lésbica, falei com ela sobre o meu processo (T),
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 10	Penso em ter algo que me identifique como pessoa lgbt em mim (Pin, Pulseira) e até no meu [local trabalho] para que [quem entra] se sinta melhor e mais bem-acolhido
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 11	Com o nome de eleição e com o meu pronome de eleição também.
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 11	Na escola tratam-me assim e é muito confortável.
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 4	Quando falei da abertura da família no segundo questionário coloquei mais baixo do que no primeiro. Mas não é porque a família mudou! É porque o meu (novo) parceiro me fez ver como o apoio da família não é assim tão alto como eu achava.
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 5	com menos medo de ser quem é de se relacionar com as outras pessoas.
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 Conversa 5	"Hoje em dia não escondo, não tenho medo
C- AltAtitudinais	AAAt-VISIBILIDADE	*PEd01 conversa 7	Nesta formação foi a primeira vez que me senti mais confortável em falar do tema da assexualidade.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 1	Como se me apercebesse que essa "cabeça pequena" me ensombrou.

C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 1	- Talvez me sinta um pouco mais relaxado quando me cruzo com pessoas LGBTI que não pertencem ao meu grupo próximo (estou a perceber isso agora, como se houvesse uma empatia diferente, mais empatia)
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 1	Por ex., ideias pré-concebidas que tinha sobre mim próprio estão a desmontar-se.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 1	Desbloqueei mais, no sentido afetivo. Sinto-me mais informado, mais empoderado por ter essa informação mais validada, não tão isolado. Isso fortalece-me
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 2	Não tenho nada de errado.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 2	A bola de aceitação esta lá
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 2	Aceitação;
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 3	Eu resumo tudo isso em acolhimento, respeito, apoio, ajuda, e principalmente humanidade.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 4	Tornei-me um pouco mais sensível à causa
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 4	sentido sentirmo-nos incomodados e passarmos por stress fruto dessas experiências.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 4	trouxe mais conhecimento interno destas coisas mais difíceis.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	**PEd02 Conversa 4	nos tornarmos mais sensíveis,
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 10	estar lá com mais confiança, sem me sentir em um gueto.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 10	Sinto-me mais confiante
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 2	os trans porque não sei lidar muito bem. Nós não estamos preparados; estar mais sensível.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 3	Repercutiu no seu processo de aceitação
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 3	sobre a maneira como me via antes e como me vejo agora.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 3	Acho que sim, porque sinto que vou me aceitar melhor
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 5	perceber o que a heteronormatividade a influência e a influenciou
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 5	segurança, auto-estima
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 5	para se aceitar
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 6	espalhar esse empoderamento
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 6	Ajudou a lembrar que eu não estou louca!
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 8	Mas (ainda) mais solidária e mais atenta, mais desperta
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 8	Ser melhor para mim mesma, não ser tão exigente e crítica.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 8	Percebo que me vou libertando de pesos, de estereótipos.
C- AltAtitudinais	AAAt-VALENCIA	*PEd01 Conversa 9	Senti muita empatia com as pessoas do grupo e com a comunidade LGBTI foi reforçado.
C- AltAtitudinais	AAAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 1	- A temática da pressão exterior para os "coming-outs", que é um tema que me toca.
C- AltAtitudinais	AAAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 1	Perceber o efeito das ideias que me foram transmitidas na infância. Ter a noção que essas ideias inculcadas, não só em casa, mas na escola, na família

C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 2	fiquei muito feliz quando percebi que era para poder lidar comigo próprio”.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 2	Não é estúpido, não é estranho. É só natural
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 2	- “Poder florescer. Não há barreiras”
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	perceber algumas coisas e perceber que a forma como construímos a nossa identidade molda a forma como lidamos com a rejeição, dilemas existenciais, com o coming out que fazemos.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	Até nas questões de identidade de género e de orientação sexual, me fez pensar em algumas coisas.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	revisitar a minha história
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	Agora olho com maior compreensão do impacto que esses momentos têm tido
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	Primeiro, a mudança interpares, depois talvez a instituição onde trabalho, o grupo de amigos, a família, etc..
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	A nível pessoal foi uma forma de ir mais fundo
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 4	oportunidade de visitar e aprender muito
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	**PEd02 Conversa 5	Também mudou algumas coisas. Principalmente relacionado com a família. E contextos sociais. Infância, adolescência. Acho que todas as fases. Tive a refletir e compreender um pouco melhor o meu passado. Percebendo aquilo que sou hoje.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 1	Não estou a ter tanta disforia, só de vez em quando.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 1	Só que estou mais tranquilo
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 10	primeira vez me coloquei no papel de minoria
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 10	eu era a pessoa que estava sendo falada e representada
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 10	também porque também me vi neles
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 11	Lembro-me que saí dessa sessão e fui logo analisar com o que me identificava ou não
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 11	Acabei por perceber que eu sempre fui assim, apenas não percebia o porquê e agora já vejo diferença. Finalmente vejo uma lógica. Sinto que me encontrei mais na questão identitária.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 11	cheguei ao ponto em que sei o que sou.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 3	me entender uma pessoa LGBT
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 3	mim própria me ajudou muito no processo de aceitação
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 4	agora que sei melhor quem sou
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 4	Preencher isso e falar sobre isso, tornou-me mais consciente, mas revelou o quão pouco nítidos ou claros eu tinha certos conceitos
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 4	Fez-me ver o quão incerto ainda estava o meu entendimento das minhas coisas
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 4	clarificar coisas sobre o passado, ou mostrar quanto não conheço o passado, e o entendimento de certos conceitos.

C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 5	uma escala, sobre como se viam no passado, no presente e no futuro, foi muito difícil de fazer. De pensar como era, o que eu sou e o que eu quero ser
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 5	Sente que é importante "Saber quem eu sou".
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 5	para poder viver como é
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 5	Eu sou mais eu
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 conversa 7	Este exercício permitiu-me ver que algumas coisas mudaram muito e outras nem tanto
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 8	isto foi até auto-revelador.
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 8	Vai ficando o essencial. As coisas vão-se depurando
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 8	isto foi até auto-revelador
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 9	consciência da forma como eu reajo a certas coisas no meu dia a dia
C- AltAtitudinais	AAt-Integração_da_IDENTIDADE_m	*PEd01 Conversa 9	E esse stress que é uma coisa mais social, advêm de como é que as pessoas olham para mim. E está diretamente ligado ao stress de minorias.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	**PEd02 Conversa 4	Tornei-me um pouco mais sensível à causa, já há um tempo que andava a pensar que gostava de me dedicar mais, ser mais interventivo sobre a causa LGBT.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	**PEd02 Conversa 4	Isto fez-me pensar um pouco mais sobre formas e estratégias de agir em prol da causa, ser mais ativo/ativista.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	**PEd02 Conversa 5	E mais envolvimento nas questões LGBTI.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 10	Percebi que não tenho muitos amigos gays ou lésbicas e percebi a importância de estar inserida na comunidade
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 10	Procurar mais ativamente estar na comunidade
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 10	Mas principalmente vou tentar não andar fugida
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 2	Interessa-me mais os jogos de tabuleiro, os passeios de bicicleta. As viagens acabaram, não sei porquê! (Sente falta da "relação", de relações de amizade mais consistentes entre os seus pares. De contextos "mais saudáveis"
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 2	Precisa de estar com os seus pares para saber responder e lidar com o preconceito. É onde se ergue
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 6	Quando o João Carlos falou dos modelos de coming out falou de quanto é importante estarmos num grupo de pessoas similares
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 6	Trouxe-me mais vontade e curiosidade para conhecer mais pessoas LGBT.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 conversa 7	Despertou-me mais motivação para participar em mais ações/atividades, como por exemplo no clube de leitura da ILGA.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GRUPO-ID	*PEd01 Conversa 8	E que seria interessante conhecer mais pessoas (da comunidade).
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	**PEd02 Conversa 4	No meu trabalho, tenho sentido mais à vontade para me expressar sobre esse tema.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	**PEd02 Conversa 4	eu podia, no meu trabalho, ter algum símbolo que dissesse que "isto é um espaço seguro para pessoas LGBT" fez-me imenso sentido
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	**PEd02 Conversa 4	Trouxe a vontade de intervir mais, quebrar a barreira da invisibilidade

B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	**PEd02 Conversa 5	duas características, ver coisas com mais representatividade, que dá força, e também usar símbolos!
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	*PEd01 Conversa 1	outros, não LGBT, têm reagido muito melhor
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	*PEd01 Conversa 3	segura relativamente ao que as outras pessoas vão pensar ou falar.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-INTEGRAÇÃO-GERAL	*PEd01 Conversa 5	me sentisse mais incluída, mais aceite e com menos medo de ser quem é de se relacionar com as outras pessoas. Mais integrada
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-FAMILIA	**PEd02 Conversa 1	- A problemática da questão familiar. EU precisava de ouvir exemplos de estratégias de como abordar a família. Isso acabou por me ajudar a falar com a minha mãe
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-FAMILIA	*PEd01 Conversa 4	Quando falei da abertura da família no segundo questionário coloquei mais baixo do que no primeiro. Mas não é porque a família mudou! É porque o meu (novo) parceiro me fez ver como o apoio da família não é assim tão alto como eu achava.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-FAMILIA	*PEd01 Conversa 5	falava muito com a mãe a dizer que a sessão tinha sido incrível e sobre o que tinha apreendido e isso também ajudava a mãe a compreender.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 1	Conforme todos foram falando de si, desbloqueou. Apesar de ter algumas dificuldades com compromissos, foi muito bom ir a todas as sessões. Não somos meros espetadores
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 1	Ter vivenciado esta experiência de grupo deu-me mais segurança, mais confiança.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 2	Todas as terças, sentia-me visto, e revigoravam-me para o resto da semana...
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 2	senti-me visto. Isso foi muito significativo."
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 2	. Poder falar com pessoas LGBT, que me disseram que isso estava errado... Uma pessoa, que é jurista, até me disse que se eu precisasse me podia ajudar (...). Afinal está mesmo mal e não é só da minha cabeça
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 3	para fazer parte de algo
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 5	Um momento geral de estar com outras pessoas neste âmbito, mesmo que seja online, foi importante para mim. Visualizar outras pessoas e outras ideias, dentro do próprio grupo!
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	**PEd02 Conversa 5	Por um lado trouxe momentos de partilha
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 1	Senti que era um espaço em que podia falar. Da última, também, porque tive a possibilidade de falar de coisas minhas pessoais, mesmo que não fosse o momento certo
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 1	um espaço onde posso falar, onde não sou julgado.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 1	Outras pessoas, saberem que há um lugar onde podem falar, é importante.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 11	Primeira vez num grupo
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 11	Foi tão bom
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 2	Estar com os meus pares, com a comunidade lgbt
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 3	Quando havia partilha entre os participantes
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 3	que o grupo foi um momento para isso, para estarmos focados e nos sentirmos seguros e amparados na nossa reflexão

B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 4	Gostei de estar num espaço com mais pessoas que são como eu.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 4	grupo pequeno houve sessões que nos podíamos focar naquilo que era mais importante para nós.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 4	Momento inicial foi uma surpresa: eram todos à excepção de uma pessoa não binários! Achei que seria a minoria das minorias mas não
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 6	sentia falta de ter rodas de conversa, espaços LGBT
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 6	Estar nesse grupo ajudou-me a perceber que não estou louca por exigir querer fazer parte
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 6	No geral, ver as pessoas, refletir sobre isso, foi muito enriquecedor, os rostos, as expressões, as dúvidas, o jeito/forma de ser e de comunicar de cada um.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 conversa 7	Nos exercícios iniciais, os participantes, dado que tinham idades e experiências diferentes, trouxeram aspetos ou ideias diferentes para partilhar.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 conversa 7	Nesta formação foi a primeira vez que me senti mais confortável em falar do tema da assexualidade.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 conversa 7	Vejo agora que tomei consciência que a assexualidade já não é um tema tão sensível, como anteriormente. Ainda assim, faltam letras
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 8	Depois o desconforto desapareceu e surgiu o lado mais terapêutico
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 8	Quando as outras pessoas começaram a falar: descomprimi.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 9	pela sensação de inclusão
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 9	Mas foi muito bom ver a interação e a discussão entre o João Carlos e as outras pessoas do grupo.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 9	Senti muita empatia com as pessoas do grupo e com a comunidade LGBTI foi reforçado.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-EXPERIÊNCIA+GRUOped	*PEd01 Conversa 9	é que a nossa comunidade, naquele grupo era mais os temas GBL,
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 1	- Os exemplos apresentados. O vídeo que mais ressoou foi o do ator da Globo. Aqueles 20 minutos foram "na mouche".
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 1	como os vídeos) - em particular as histórias das pessoas trans, múltiplas e ricas, e também ter conhecimentos sobre pessoas inter-sexo.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 4	ouvir testemunhos de quem já passou por várias situações
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 4	A sessão onde vimos um vídeo sobre transsexualidade foi bastante interessante,
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 5	Passei a ir à procura desse tipo de conteúdo. Eu já via e gostava, e agora estou ativamente à procura de... Quando tenho que decidir se vou ver um filme ou uma série, passo a usar o critério novo: tem temática LGBT? Ou particularmente temática Gay? Então passa para a frente na lista de coisas a ver.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 5	A procura da temática, da representação, como já disse...
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 5	Seria interessante ter agora esta abordagem mais específica, coisas tão simples como ver mais filmes e séries, relacionadas com o tema LGBT, ou com a tua letra
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	**PEd02 Conversa 5	A visualização do vídeo. Visualizar vários vídeos: a história do rapaz trans, com uma perspetiva totalmente diferente.

B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 1	As entrevistas com as pessoas Trans, os seus testemunhos. Sobre como a sociedade as vê.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 10	vídeo de uma entrevista com um homem trans e o vídeo do menino de ouro, também porque também me vi neles
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 11	ver uma entrevista a um rapaz português, ver é sempre muito diferente
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 3	as sugestões de elementos da mídia que trouxessem representatividade, como filmes e séries.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 5	Na sessão em que viram o depoimento de um menino transgénero, porque conhece menos, e enquanto mulher cis, por vezes é difícil entender o que se conhece menos, foi muito bom ouvir a partilha desta pessoa, ajudou a compreender.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 6	Perceber que a ILGA fez um vídeo que passou na tv, "meninos de regata" (blusa curta), que fala o direito à indiferença na vivência da pessoa LGBT (indiferença talvez não seja a palavra certa, é mais o direito a poder ser sem ser julgado/observado.
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 conversa 7	trabalhos de casa que consistiam na identificação de séries ou livros e que personagens
B- SUPORTE_SOCIAL	SOC-CONTACT-PARASOCIAL	*PEd01 Conversa 9	se bem que também tocamos nas questões trans
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	**PEd02 Conversa 1	que ela soubesse que há pessoas com que ela pode falar. É o "coming out dos pais", e foi bom saber que a podia ajudar.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	**PEd02 Conversa 2	mindfulness, em que era pedido que fechassem os olhos e se imaginassem num lugar onde havia uma bola. Nessa bola colocaria todos os seus sentimentos mais dúbios, e depois iria sentir a bola. "Essa bola sou eu, e posso revisitá-la mesmo que tenha de a esconder. É uma coisa boa, e sou eu."
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	**PEd02 Conversa 2	- "Ferramentas pessoais para lidar com o preconceito";
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	**PEd02 Conversa 2	"Auto-defesa";
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	**PEd02 Conversa 4	Vou começar agora a ter acompanhamento individual (psicoterapia) e a psicoeducação deu o empurrão final, porque já o queria fazer há algum tempo.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	**PEd02 Conversa 4	para procurar esse apoio psicológico
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	*PEd01 Conversa 6	sempre que precisar posso voltar à terapia, que tenho ferramentas para o meu desenvolvimento pessoal.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-RECURSOS	*PEd01 Conversa 9	devemos procurar um psicoterapeuta se sentirmos que necessitamos.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 1	- O tema da homofobia internalizada, perceber que isto é muito maior do que nós. Perceber que não sou o único com este bloqueio. Foi bom
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 1	- O principal foi o considerar que tenho muitos bloqueios emocionais, que tem a ver com o relacionamento com pessoas LGBT, no caso com homens gay.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 1	- Homofobia internalizada
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 2	Eu percebi que apesar de ser a norma existir homofobia e transfobia, nem toda a gente é má."
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 2	Foi aí na 3ª sessão...falámos de género. Que o género é fluído; ninguém é 100% uma coisa. Todos somos um misto de sentimentos e emoções."

A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 2	Nesta sessão eu senti que isso não era estúpido...
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 2	- Crescimento pessoal;
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 3	A gente esquece que a casa está sendo mobilado todos os dias. Se a gente não olha todos os dias, quando a lembrança vem ela é geralmente muito triste e me tomarem por completo
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 3	As Questões de gênero. Gênero não envolve praticas sexuais. É sobre você saber o que eu sou agora. Eu não sei o que eu sou amanhã, mas se eu tenho alguma representatividade eu posso saber que alguém é ou já foi o que eu sou hoje. Se eu tiver alguma troca de experiencias, eu não preciso passar pela situação que muitas vezes não é a minha, praentender o que eu sou ou não. O debate de gênero é infinito. O que a gente pretende é que se você for isso mesmo, que você seja o melhor que você pode. Se ninguém chega perto dela, ela vai ser uma pessoa dura e justa no sistema. Você pode ter feito uma mudança muito grande no seu corpo, e ainda ter uma mente pouco flexível.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Embora sejamos da comunidade, há muitos conceitos que vale a pena rever, partilhar
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Foi intensa porque permitiu revisitar experiências do passado,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Fez-me revisitar aspectos que não tinha noção que eram tão impactantes na minha pessoa e que agora vejo que fazem sentido: a forma como me comporto e como reajo a certas situações estão todas relacionadas com o facto de ser gay... Fazer essas ligações foi bastante interessante.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	A sessão sobre stress de minorias foi muito interessante, fez-me pensar em várias situações pelas quais já passei e gostava de procurar mais sobre este assunto
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Na sessão de stress de minorias, ao revisitar a minha história, houve também momentos onde fiquei mais sensível, introspectivo, inquieto e até indignado e mais intolerante com certas situações de discriminação
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Foi apenas um vislumbre, há muitas coisas que preciso de perceber melhor,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Foi interessante perceber que também existem fatores de proteção ao longo da minha história e também foi bonito reconhecê-los.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	Aumentou a minha percepção de que precisamos de saber mais sobre aspectos específicos da comunidade LGBT, é preciso envolvermo-nos mais.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 4	trouxe mais conhecimento interno destas coisas mais difíceis.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 5	Gostei de saber a história, ter consciência dela. Para chegarmos ao que chegamos hoje, foi importante termos passado por aquilo tudo
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 5	acho que aumentou a minha consciência para assuntos relacionados com pessoas LGBTI
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 5	Trouxe mais conhecimento, especializado LGBTI. Trouxe mais informação e formação!
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	**PEd02 Conversa 5	é um momento importante de informação e de formação, de sensibilização, empatia, consciência,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 1	Percebi (e estou tranquilo com isso) que vai levar tempo.

A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 1	Estou mais tranquilo porque sei que vai demorar tempo (o processo).
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 10	Quando percebi que tudo aquilo se aplicava a mim. Deixei-me ser cuidada e me coloquei em um papel mais vulnerável.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 10	ao me explicarem alguns processos que foram acontecendo comigo, algumas coisas começam a fazer mais sentido,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 10	Começa-se a perceber algumas coisas
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 10	Me ajudou a perceber melhor coisas que vivi, nomeadamente nas épocas de Natal. Me senti muito representada pelo que falamos sobre essas épocas.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 10	foi uma mudança de perspetiva sobre as coisas.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 11	Só recentemente tive noção o que era isto do género fluído e o grupo ajudou muito.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 11	falamos sobre a expressão de género e como nos sentimos
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 11	Foi muito clarividente. Por exemplo, eu posso ter uma expressão de género feminina mas não me sentir feminina. Algo super simples mas que ajuda mesmo imenso ter esta noção. É algo prático, como se tivéssemos a apresentar a uma criança
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 11	Mas tive muita informação sobretudo na letra T. Foi muito rico, a parte legal e questões técnicas.,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 11	Eu pensava que não era suposto sentir-me assim. Acabei por perceber que eu sempre fui assim, apenas não percebia o porquê e agora já vejo diferença. Finalmente vejo uma lógica.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 11	uma abordagem diferente sobre mim e sobre temática. Informação fidedigna. Sinto que foi muito útil e tudo está muito mais leve
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 2	Fizeram com que me recordasse de certos relacionamentos que tive no passado e que me questionasse.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 3	O que me fez pensar na altura foi sobre como pertencer a uma minoria pode agravar os fatores de stress normais do dia a dia. A maneira como muitas pessoas LGBTI estão na defesa e as vezes até usam os xingamentos como forma de apropriação.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 4	as questões de esclarecimento sobre a identidade, informação sobre o que existe e como funciona.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 4	A sessão que mais apreciei foi a sessão da transição
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 4	Especialmente nas questões de atração e de orientação. Fez-me pensar mais.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 4	Falamos de coisas existem e qual a melhor forma de as fazer.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 4	clarificar coisas sobre o passado, ou mostrar quanto não conheço o passado, e o entendimento de certos conceitos.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 4	pessoas da comunidade que precisam de esclarecimentos, e precisam de entender alguma coisa melhor. Principalmente pessoas que estão em questionamento do que é sentem e o que é são! Naturalmente é o foco principal e faz todo o sentido. Diria que as sessões foram esclarecedoras: aqui está o que existe! Estas são as relações entre as coisas. E as pessoas perceberam como encaixam nessas relações.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	conhecimento foi mais individual, mais interno, sobre si-mesma

A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	que não se é minoria 24h por dia. Que sempre se viu como minoria e que percebe que é mais coisas "Eu não sou sempre minoria"
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	Senti-me mais segura de mim, pelo autoconhecimento, pelas informações que obtive
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	Sinto mais segurança, com mais autoconhecimento e isso até me torna mais leve, com mais independência.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	está no processo de entender de que forma a condicionou,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	Tanto pelo auto-conhecimento. Por aquilo que aprendeu sobre si,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 5	autoconhecimento
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 6	autonomia
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 6	A psicoeducação pode ser algo pré-terapêutico, porque muita gente tem dificuldade em pedir ajuda a alguém da área da saúde mental e às vezes fazer esta jornada de educação ajuda as pessoas a saber os seus direitos e escolher a sua ajuda, é uma preparação para quem acha que não precisa de ajuda ou não está pronto para pedir. Pode ser também complementar, usado em simultâneo com a terapia.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 6	Para além da violência ser banalizada nesta comunidade (LGBT), há a questão da interseccionalidade. É bom que haja a ciência a estudar e fazer gráficos sobre a comunidade.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 6	Eu acho que os percebo de forma diferente e tenho a certeza que participar nesta jornada é algo marcante na minha história, são semanas de compromisso, em que independentemente do que acontece eu tenho este momento para mim.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 6	várias ferramentas sobre autoconhecimento
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 6	o tempo para a pessoa refletir sobre a existência LGBT, haver uma lógica, bibliografia, ciência. Porque pelo facto de sermos uma comunidade minoritária há a tendência a deixar de lado tudo sobre a nossa existência.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 conversa 7	os exercícios tenham existido alguns aspetos que corresponderam a alteração na forma de ver as coisas, mas não tanto na forma como se me vejo a mim própria.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 conversa 7	produtivo em termos de autorreflexão.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 conversa 7	O Exercício da Escala de Kinsey teve impacto em mim
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 8	Pus-me em causa. Nunca tinha pensado nestas coisas assim: - até que ponto não sou eu preconceituosa? - tenho amigos trans? - será que também digo piadas desconfortáveis? (eu fico, com algumas) - será que outros são mais discriminados do que eu? ex: o conceito de "minorias", será político? Ou natural? Politização do discurso político, até no que diz respeito à natureza.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 8	isto foi até auto-revelador.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 8	Fez-me refletir acerca do passado, sobre como mudamos: "Ah, sempre foste Letra L!", mas tem fases, que mudam ao longo do tempo
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 9	Alguns exercícios que fiz foram bons e surpreendentes.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 9	Conceito de stress de minorias que não conhecia e que faz sentido! Foi uma coisa que ressoou

A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 9	Pegando no stress de minorias e tentando não misturar: há pequenas coisas que talvez não sejam assim tão pequenas, de formas como eu reajo perante outras pessoas, ou até para mim que podem ser exageradas, mas que talvez advenham desse stress de minorias. Tento-me rodear de pessoas com quem me sinto bem, ou fazem parte da comunidade, ou tem que ser inclusivas. Mas às vezes sinto que as pessoas não entendem aquilo que estou a sentir. Já tentei, já desisti. Então essa forma um bocado frustrada de reação, consciencialização da forma de reagir a certas situações. Não há dias em que não sintam esse stress de minorias, seja por exemplo micro-agressões.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 9	uma melhor clareza de conceitos! Foi 9 sessões, foi muito pouquinho, mas ajudou a trazer algum conhecimento, ou autoconhecimento
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-INFO	*PEd01 Conversa 9	Eu não me considerava uma pessoa ansiosa e stressada, nestes últimos anos tenho ficado mais ansioso e stressado com coisinhas mínimas, quando vou à rua e dou por mim com comportamentos que revelam stress, seja puxar a pele dos dedos
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 1	perceber que isso nos enforma muito. Vejo em mim uma vontade de continuar a lutar para combater esses "blocos".
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 1	E perceber que preciso de ajuda a desbloquear isto.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 3	Não é mais a busca por um objeto, é a compreensão de que alguma coisa está errada e eu é que preciso ir atrás dessa. Fiquei mais interessado na busca pelo que eu de fato preciso.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 3	Quero muito poder chegar no ponto em que eu também vou poder segurar na mão de alguém para fazer esse processo e fazer parte dessa corrente coletiva.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 4	Às vezes achamos que já sabemos imensos conceitos, mas no fundo devemos reaprender, procurar saber um pouco mais
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 4	agora até estamos a pensar fazer uma formação com ILGA.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 4	Foi um momento de me lançar, no sentido de ser mais ativo, a partir da pequena mudança (do tamanho dos nossos braços, como diz o João Carlos) surge a grande mudança
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	**PEd02 Conversa 5	Percebi que estava a fazer falta uma psicoterapia LGBT afirmativa.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	*PEd01 Conversa 10	vou adquirir este hábito tentar manter
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	*PEd01 Conversa 10	disponível para iniciar uma terapia neste sentido
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	*PEd01 Conversa 3	A ponderação de fazer terapia inclusive, gosto dessa ideia e não teria pensado nisso.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	*PEd01 Conversa 5	para o projecto/vontade de ser futura psicóloga e se poder ajudar outras pessoas
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	*PEd01 Conversa 6	Já quero fazer um curso sobre isto.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-RESOLUCAO	*PEd01 Conversa 9	Este ano finalmente vou procurar mesmo algum tipo de psicoterapia. Acho que já é um começo, um impacto
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 1	- Deixei de usar algumas "muletas" de linguagem que usava antes, como "minha menina" ou "minha senhora", etc. Estou a começar a "limpar" esse discurso, por causa dos outros LGBTI.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 1	- Estão a acontecer mudanças internas que eu procurava

A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 1	Desbloqueei mais, no sentido afetivo. Sinto-me mais informado, mais empoderado
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 1	. Sinto-me já de uma forma diferente, com uma atenção diferente ao mundo e às pessoas em particular. Estou a tentar desenvolver uma escuta mais séria. Eu sou muito impulsivo e por vezes não oiço, e estou a trabalhar isso
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 2	O rebanho é que está todo negro. Eu não sou a ovelha negra; não tenho de me calar.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 2	Depois das sessões, chegou a sair à noite em lisboa, expressou a sua identidade de género "mais feminina", e "não senti um pingo de ansiedade"
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 2	Sentir que é importante responder à homofobia; dizer ao meu patrão "para com isso", para não perpetuar o ciclo
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 2	Foi o início da minha construção como... pronto. Agora é só subir
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 3	Perdi o medo de olhar para o passado
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 4	Tornei-me mais sensível e mais confiante
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 4	Comecei a falar mais à vontade sobre certas situações que observo no trabalho
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 4	tenha procurado psicoterapia
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 4	para começar a fazer psicoterapia
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 4	a nível social fez com que eu fosse mais interventivo, a nível social e, principalmente, profissional
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 4	interventivos e vigilantes!
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 5	Mudou o meu dia a dia, ter a consciência, de ir ativamente procurar coisas com a temática Gay
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 5	Uma outra coisa muito importante que mudei, foi passar a usar símbolos, com a bandeira! Eu não fazia isso por medo! Mas se calhar e fizer isso, estou a mudar o dia daquela pessoa, por ver este símbolo. Agora mantenho sempre um lenço da cor LGBT: foi não para mostrar que sou, mas sim para as pessoas se verem representadas. Para mudar o dia alguém ao ver aquela representação.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 5	ter mais consciência, não desgastar-me em sítios onde não vale a pena desgastar-me... há sítios onde não tenho que fazer coming out... posso estar mais comigo, posso afastar-me dessas situações que me vão desgastar.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	**PEd02 Conversa 5	Saber onde é que tenho que me proteger,
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 1	Antes eu pensava muito nestas coisas (minha identidade), e agora tenho pensado menos.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 1	Não tenho pensado muito no passado.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 10	Voltei a frequentar o coro da Ilga
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 11	A partir da terceira sessão pedi às pessoas para me tratarem pelo nome que eu queria e pronomes neutros. As pessoas próximas de mim fizeram efectivamente isso. Penso que se não fosse às reuniões, talvez não me tivesse sentido tão bem e segura para o fazer.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 11	Desde que as reuniões terminaram mantive este registo

A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 11	O modo de apresentação às pessoas mudou. Já me apresento por nome social.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 3	As vezes exigem-nos muito e entendi que é tudo bem não saber tudo.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 3	a reflexão que não faria tão cedo
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 5	Depois que começou a olhar para o passado e para como a hétero normatividade esteve presente, tudo mudou
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 5	para poder actuar como voluntária, como coordenadora na associação em que actua
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 6	Já me liberei, em parte, de padrões homofóbicos até, desde que comecei a psicoeducação. Eu senti que já comecei a mudar coisas ao meu redor à medida que as semanas iam passando.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 8	Sim, bastante. Senti necessidade de dar mais tempo de paciência comigo mesma. Não ser tão dura comigo própria.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 8	durante a formação decidi procurar um diagnóstico específico de que suspeitava. Foi ali, durante as sessões de PE, que tomei a decisão de pedir esse diagnóstico. Foi espetacular.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 8	E aqui ultrapassei, duplamente, ultrapassei esse trauma contra os psicólogos, quer nas sessões de PE quer na ida ao tal diagnóstico
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 9	Talvez tenha melhorado um pouquinho a consciência da forma como eu reajo a certas coisas no meu dia a dia. Dar uma clareza na parte consciente de observação. De onde poderão vir estas formas de reação.
A- COPING_INDIVIDUAL	COP-COMPORT-ADQUIRIDOS	*PEd01 Conversa 9	Reanalisar as situações passadas. Reanalisa-las ao longo das sessões. Íamo-nos sempre lembrando de experiências nossas. Com a ajuda de certa forma do João Carlos, reanalisei algumas dessas situações.
07-EntrevistaR	07 entrevista reflexão	**PEd02 Conversa 4	Depois desta esta entrevista não ficou nada, penso que foi uma boa ideia fazer a entrevista e complementou muito bem os questionários, que são sempre mais fechados. Ainda não tinha feito esta reflexão final.
07-EntrevistaR	07 entrevista reflexão	*PEd01 conversa 7	Considero importante esta entrevista enquanto momento que permite refletir e fechar a ação
07-EntrevistaR	07 entrevista reflexão	*PEd01 conversa 7	Curioso, agora que falamos disto vejo que afinal algo mudou, ao contrário do que disse anteriormente
07-EntrevistaR	07 entrevista reflexão	*PEd01 conversa 7	Agora, na entrevista, é que me dei conta deste aspeto, desta mudança.
07-EntrevistaR	07 entrevista reflexão	*PEd01 conversa 7	foi muito fácil fazer esta entrevista e acho muito importante a sua existência. Senti-me muito à vontade
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 1	a família, processos de coming-out. Era uma das minhas expectativas
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 2	Mas que houvesse muitas mais
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 2	. E que houvesse mais tempo para debater.
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 2	Houve trocas, mas gostava que houvesse uma sessão só para isso. Para trocar experiências

06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 3	Sinto que deveria ter uma continuidade. Esses contatos eles deveriam ter mantidos. Queria propor algumas iniciativas de continuidade e algum tipo de acompanhamento desse nosso momento de investimento.
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 4	acho que podíamos ter mais tempo para trabalhar cada uma destas questões, cada sessão era tão importante que era difícil trabalhar tudo num tempo reduzido.
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 5	Achei que o tempo não era suficiente que se queria passar. Não acho que tenha sido, muito tempo. Cada sessão não era muito tempo. Se calhar fazia sentido haver mais sessões para se conseguir falar de todos os temas com tranquilidade.
06 Outros	06-sugestões	**PEd02 Conversa 5	De forma geral, um pouco de tudo! Com mais tempo, ou mais dinâmicas de debate. Para que nós falássemos entre nós. Ou seja, haver sempre um momento de nos conseguir meter a falar, do que nós percebemos e aprendemos, durante a semana. Isso precisava mais tempo.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 1	fazer mais publicidade.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 10	Poderia também uma mulher a dar a psicoeducação, umas sessões por um e outras por outro.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 10	não havia a possibilidade de assinalar mais que uma hipótese de autodeterminação. (não dava para responder mulher e lésbica)
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 11	falar mais na parte legal das questões trans e questões identitárias, falar mais sobre processo T, gostava de saber mais sobre o processo clínico, ter informação mais pertinente sobre isso, sinto que não houve e era muito importante.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 11	Era interessante talvez fazer actividades mais dinâmicas
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 3	alguns temas não aprofundamos tanto
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 4	um grande conjunto de pessoas, dou a sugestão de serem divididos em grupos: separar um grupo do que está a entender o que é, e um grupo que já sabe, mas procura saber o que fazer depois, no "pós".
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 5	trazer mais forte a questão da hétero-normatividade, sobre como o padrão da hétero-normatividade influencia as relações homoafectivas
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 5	Falar mais sobre mulheres que se relacionam com mulheres, pessoas com vulva, na verdade, falar sobre segurança na intimidade sexual (e.g., prevenir infecções).
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 5	familiares, pessoas próximas das pessoas da comunidade LGBTI para ajudar a compreender
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 6	Talvez mais tempo para conversas em grupo
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 6	faz falta que haja mais e que possa continuar,
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	fazer uma reflexão conjunta, pois seria, possivelmente, a última vez que estariam juntos
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	sessões iniciais, mais propiciadoras de reflexão.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	No que diz respeito à educação, gostava que tivessem sido abordados aspetos práticos de como lidar com questões sensíveis no futuro. Algo focado em aspetos de educação emocional.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	Existiram poucas dinâmicas entre os participantes o eu poderia ter ajudado mais.

06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	Talvez fosse mais interessante falar de menos modelos, de forma mais aprofundada.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	Modelo do Stress das Minorias de Meyer, que acho muito importante e deveria ter sido mais detalhado.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 conversa 7	seria interessante existir ações para grupos heterossexuais.
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 8	recomendava a pessoas não LGBT
06 Outros	06-sugestões	*PEd01 Conversa 8	a todos os profissionais de saúde com pouca formação na área
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	**PEd02 Conversa 1	Acho que tinha muito trabalho pessoal a fazer. E ainda fiquei mais desperto. Tomei mais consciência de que deveria fazer 1 trabalho mais sério sobre mim. Faço acompanhamento psicológico, mas talvez precise de alguém especializado.
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	**PEd02 Conversa 2	o patrão era gay achou que este poderia ser um amigo/um apoio, mas “sofri muita homofobia, inclusive por parte do meu patrão. Ele até instigava brincadeiras. Foi muito mau. Não me sentia LGBT. Inicialmente, quando fiz a minha inscrição, achava que era sobre como lidar com a comunidade LGBT, e fiquei muito feliz quando percebi que era para poder lidar comigo próprio”.
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	**PEd02 Conversa 4	através de uma amiga que fez o primeiro curso de psicoeducação
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	**PEd02 Conversa 5	uma altura de alguns desafios psicológicos. A minha saúde mental estava muito debilitada.
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 1	Não conhecia bem este mundo de pessoas T e não binárias e queria conhecer mais gente
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 10	Foi uma amiga que mostrou e pensei “Porque não”, mas não ativamente à procura de nada desse tipo. Foi como um desafio a mim mesma.
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 11	Acho interessante também para ter conhecimento para ajudar outras pessoas com quem me dou. Também estava expectante sobre o que isto me traria a mim enquanto pessoa
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 3	Vi no insta e em outras plataformas, achei que a psicoeducação podia ser importante porque eu tinha acabado de me entender uma pessoa LGBT
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 5	Queria fazer voluntariado sobre este tema e por isso queria aprender e participar mais. Quando viu que havia este programa ficou interessada e quis inscrever-se
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 6	boa ideia entrar, como gosto de desenvolvimento pessoal, terapia pessoal e é também uma forma de poder educar as outras pessoas nesse sentido e de continuar esse caminho de desenvolvimento pessoal. Como sou educadora, tento criar pontes e não muros e educar, todos temos que trilhar um caminho e isso fez parte desse caminho.
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 conversa 7	Sentia-me relativamente afastada de espaços, na vida real, e conversas sobre temas LGBT. Senti a necessidade de reaproximar-me e tinha a expectativa que neste grupo existisse um espaço de partilha
06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 8	Achei o conceito Psico-Educação particularmente importante, ou seja, formação mas terapêutica. Procuo formações que não sejam "horrríveis" (uma seca). Precisava de ir além dos lugares comuns, pq sou professora e procuro coisas para meus alunos.

06 Outros	06-motivação-tomou-conhecimento	*PEd01 Conversa 9	(instagram), fui ler o que seria, no site da ILGA, e pensei que seria interessante participar e pela curiosidade. E anda à procura de apoio psicológico e psicoterapêutico e pensei que seria um bom começo
05 Experiencia	05-Experiencia-positiva-especifica	**PEd02 Conversa 3	A perda desses rostos e desse encontro foi uma coisa que mexeu comigo.
05 Experiencia	05-Experiencia-positiva-especifica	*PEd01 Conversa 6	tenho este momento para mim.
05 Experiencia	05-Experiencia-positiva-especifica	*PEd01 Conversa 8	Perdi um bocado o preconceito contra a psicologia e contra os psicólogos. Tinha esse preconceito por causa de experiências em nova, em que me diagnosticaram com a Letra L. E outras, ao ouvir colegas que estudavam Psicologia a falar dos seus pacientes em jantares (esta foi a pior experiência, com pessoas da sua geração)
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 1	A experiência foi muito positiva
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 1	- Isto devia ser disciplina obrigatória!
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 1	- Completamente
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 2	"O processo foi mágico. Foi bom demais
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 2	Posso até estar a dramatizar, mas é isto, foi muito bom. Sinto que devia ter tido isto antes, agora e depois
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 2	"Não é mais tempo. Eu sinto que está tudo certo, tudo bem
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 2	"Em específico a todos os LGBTI... deviam todos ter o João Carlos. E
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 3	Foi perfeito
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 3	O que não me trouxe foram mais aulas, queria mais. Eu tinha perdido a noção de que tinha fim.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 3	Acho que o que foi proposto, foi cumprido
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 3	Perfeitamente.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 4	. A linguagem e a intervenção afirmativa é algo muito diferente do que já experienciei e foi bom.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 4	Sim, sem dúvida, já recomendei, já espalhei a notícia pelos meus amigos!
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	**PEd02 Conversa 5	Eu gostei.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 1	Mas no geral gostei
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 1	Mas as sessões com o J. tb ajudaram.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 1	trouxe-me mais tranquilidade
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 1	Sim
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 10	Boa, no global
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 10	Deixei-me ser cuidada e me coloquei em um papel mais vulnerável.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 10	Mas fico com alguma pena de não ter percebido algumas coisas antes.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 10	Sim. Porque sim. Porque foi bom.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 11	Foi muito confortável

05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 11	As coisas tornaram-se muito mais fáceis.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 11	Recomendei logo de inicio quando me inscrevi e disse que definitivamente, voltaria a fazer.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 2	Foi positivo
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 3	Meu feedback é positivo
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 4	Gostei! Positiva!
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 4	Em geral gostei do programa.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 4	Sim recomendaria.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 5	Com certeza!
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 5	Sim, sem dúvida
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 5	ter dedicado tempo para si e para aprender mais sobre estes temas, está muito grata por existir a psico-educação
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 5	Sinto muita gratidão
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 6	No geral foi uma experiência boa, valiosa, estava a precisar,
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 6	É um super passo, traz para a rotina esse lugar seguro da prática do pensamento crítico sobre a existência e diversidade humana e LGBT.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 6	Nossa, eu prevejo esses momentos
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 6	Que foi uma experiência ótima,
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 conversa 7	Sim, recomendaria a amigos que eu sentisse que pudesse ajudar
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	A informação foi muito boa!
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	. Houve momentos muito bons de informação teórica.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	Foi espetacular
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	A formação foi super positiva.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	b. Nada de negativo
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	Sim,
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 8	a todos os profissionais de saúde com pouca formação na área
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 9	No geral foi uma boa experiência,
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 9	Houve coisas significativas no início, meio e o fim.
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 9	Achei muito importante haver fontes, e referências, para quem tem interesse em aprofundar, e tínhamos logo acesso aos materiais
05 Experiencia	05-Experiência_positiva_geral	*PEd01 Conversa 9	Sim claro
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_especifica	**PEd02 Conversa 4	Esperaria que tivesse mais momentos de partilha, mas não sei se eu é que não me senti à vontade para falar mais e acho que como é psicoeducação também tem um lado maior de aprendizagem.

05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	**PEd02 Conversa 5	Senti falta dessa parte, que se tivéssemos noutra formato presencial, teria havido muito mais diálogo e seria uma coisa muito mais fluída.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	**PEd02 Conversa 5	mas por outro não trouxe, tínhamos vontade de partilhar, mas não houve oportunidade para debater certos assuntos entre pares
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 Conversa 10	seria interessante me ver representada enquanto mulher lésbica nos materiais.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 Conversa 11	muitas vezes eram mais expositivas
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 Conversa 3	não participamos e não interagimos
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	Na verdade, nesta ação ocorreram alguns espaços de partilha, mas não tantos como desejaria.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	Foi pena que este trabalho de casa não ter tido espaço para partilha nas sessões,
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	sessão final de resumo da matéria era desnecessária, tendo sido demasiado densa.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	Foi como subir a montanha e depois de chegar ao topo, foram embora sem mais.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	abordados demasiados modelos teóricos e não restou muito "espaço" para alterar a forma como olha para mim.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	Os períodos de reflexão não foram suficientes (embora fossem permitidos
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	as metodologias não eram tão potenciadoras da espontaneidade.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	No caso de situações práticas do quotidiano também não trouxe mais conhecimento significativo
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 conversa 7	falados de muitos modelos, para o tempo disponível, tendo-se tornado algo monótono
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 Conversa 9	Como tenho um background mais de ciências, a parte de género foi um bocado extensa, mas é porque não era novo para mim. Achei que demoramos ali um bocadinho.
05 Experiencia	05-Experiência_negativa_específica	*PEd01 Conversa 9	u porque chocaram, porque o João Carlos não era inteiramente imparcial
04 FORMA	04-Form_Online	**PEd02 Conversa 1	Não tinha tido experiência online com grupos e correu melhor do que eu esperava
04 FORMA	04-Form_Online	**PEd02 Conversa 5	, tendo em conta o formato online, não temos tanto tempo para reagir. Ou seja, dificulta a parte de feedback.
04 FORMA	04-Form_Online	**PEd02 Conversa 5	Era difícil por causa do formato
04 FORMA	04-Form_Online	**PEd02 Conversa 5	É bom ser online, porque abrange todo o país
		**PEd02 Conversa 5	
04 FORMA	04-Form_Online	*PEd01 Conversa 1	Se tivesse sido presencial, teria tido mais vontade.
04 FORMA	04-Form_Online	*PEd01 conversa 7	Foi muito bom ser realizado a hora mais tardia, em período pós-laboral, pois permitia vir do trabalho, jantar, e preparar a sessão
04 FORMA	04-Form_Online	*PEd01 Conversa 9	Foi 9 sessões, foi muito pouquinho
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	**PEd02 Conversa 1	Não tinha tido experiência online com grupos e correu melhor do que eu esperava
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	**PEd02 Conversa 1	- A partilha

04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	**PEd02 Conversa 3	Tinha uma certa resistência ao atendimento com um único profissional. E aí eu vi que a psicoeducação seria mais grupal,
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 Conversa 11	Primeira vez num grupo.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 Conversa 11	Ser um grupo pequeno é importante. Facilita a comunicação.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 Conversa 4	Infelizmente percebi que tinha que escolher entre o grupo da orientação e o grupo da identidade
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 Conversa 4	grupo pequeno houve sessões que nos podíamos focar naquilo que era mais importante para nós.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 Conversa 4	menos inesperado para mim, encontrar alguém como eu (não-binário)
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 Conversa 4	Mas de qualquer forma foi possível direcionar as sessões para aquilo que o grupo queria.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_partic	*PEd01 conversa 7	Apesar de tudo, fiquei algo surpreendida com o facto de alguns participantes ainda terem algumas opinião menos abertas. Sente que ainda faltam letras no "LGBTI".
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	**PEd02 Conversa 1	Muito importante OUVIR as outras pessoas. Perceber que há pessoas que passam pelo mesmo do que eu, mas tb outras que passam por coisas totalmente diferentes, pessoas com "muito mais questões". Isso ajuda a relativizar.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	**PEd02 Conversa 1	- Observar que as pessoas iam ganhando mis confiança no grupo
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	**PEd02 Conversa 4	embora tenha a percepção que não consegui falar muito, talvez não me tenha sentido muito à vontade para falar em alguns momentos, mas foi bom ouvir outras pessoas
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 11	Depois, quando o **** contou a sua história e começou a chorar e por último, a **** que ia iniciar o processo legal
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 11	Eu gosto de ver o sucesso dos outros
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 3	quando podíamos nos identificar com outros participantes, nos tornando menos solitários no processo.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 6	No geral, ver as pessoas, refletir sobre isso, foi muito enriquecedor, os rostos, as expressões, as dúvidas, o jeito/forma de ser e de comunicar de cada um.
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 9	Foi bom ver o debate
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 9	As questões foram levantadas e já tinha posto a mim mesmo e outras não tinha colocado
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 9	Fruto de observar a discussão entre o João Carlos e as outras pessoas e de me rever em algumas das situações
04 FORMA	04-Form_GRUPO_observ	*PEd01 Conversa 9	momentos de discussão em que as pessoas não estavam de acordo e não quiseram ficar até ao fim.
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	**PEd02 Conversa 2	se queríamos dizer algo ao João Carlos... gostava de ter expressado mais entusiasmo" (sorri)
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	**PEd02 Conversa 2	"Em específico a todos os LGBTI... deviam todos ter o João Carlos. E
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 1	gostei muito do J. Parece uma pessoa que consegue ouvir. E explica bem, de forma clara
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 1	O formador foi muito disponível para ouvir (assuntos sobre a minha família)

04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 11	O João Carlos foi incrível a responder a tudo
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 11	faltava mais interação, entre nós e o João Carlos,
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 4	incluindo na forma como fui abordado
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 conversa 7	Foi muito importante a reação de total normalidade do João Carlos quando abordei este tema, ou seja, é tão normal como qualquer outro.
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 8	O J. foi fantástico nisso. Ajudou no constrangimento inicial, ajudou a preparar.
04 FORMA	04-Form_FACILITADOR	*PEd01 Conversa 9	Foi algo para que o João Carlos alertou as pessoas, naquela entrevista inicial de que algumas pessoas, poderiam ter vontade de deixar, porque não se identificariam, ou porque chocaram, porque o João Carlos não era inteiramente imparcial (em alguns momentos algumas pessoa chocavam com essas questões).
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	**PEd02 Conversa 1	- Os exemplos apresentados. O vídeo que mais ressoou foi o do ator da Globo. Aqueles 20 minutos foram "na mouche".
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	**PEd02 Conversa 1	como os vídeos
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	**PEd02 Conversa 4	sessão onde vimos um vídeo
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	**PEd02 Conversa 5	A visualização do vídeo. Visualizar vários vídeos: a história do rapaz trans, com uma perspectiva totalmente diferente.
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	*PEd01 Conversa 1	As entrevistas com as pessoas Trans, os seus testemunhos. Sobre como a sociedade as vê.
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	*PEd01 Conversa 10	vídeo de uma entrevista com um homem trans
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	*PEd01 Conversa 11	ver uma entrevista a um rapaz português, ver é sempre muito diferente
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	*PEd01 Conversa 2	muito impressionada com os vídeos de testemunhos reais
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-Testemunhos-CanaisSociais	*PEd01 Conversa 5	Na sessão em que viram o depoimento de um menino transgénero, porque conhece menos
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-não-nomeados	*PEd01 Conversa 1	Dos vídeos
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-FICÇÃO-Publicidade	**PEd02 Conversa 5	Histórias da Disney. Também foi importante vermos essas imagens.
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-FICÇÃO-Publicidade	*PEd01 Conversa 10	vídeo do menino de ouro
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-FICÇÃO-Publicidade	*PEd01 Conversa 6	vídeo que passou na tv, "meninos de regata" (blusa curta)
03 MAT Vídeos/exposição	03-Videos-FICÇÃO-Publicidade	*PEd01 conversa 7	atividades sobre anúncios (publicidade) muito engraçadas
02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	**PEd02 Conversa 1	- Achei importante os relaxamentos.
02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	**PEd02 Conversa 2	mindfulness, em que era pedido que fechassem os olhos e se imaginassem num lugar onde havia uma bola. Nessa bola colocaria todos os seus sentimentos mais dúbios, e depois iria sentir a bola. "Essa bola sou eu, e posso revisitá-la mesmo que tenha de a esconder. É uma coisa boa, e sou eu."
02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	**PEd02 Conversa 5	Relaxamento: achei muito importante! É bom termos esse momento no dia. Mesmo para o futuro pode ser que me venha a servir.
02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	*PEd01 Conversa 2	Os exercícios para descontrair
02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	*PEd01 Conversa 4	Métodos de relaxamento e meditação

02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	*PEd01 Conversa 4	Exercícios de Relaxamento
02 MAT exercicios...	02-Relaxamento	*PEd01 Conversa 8	as técnicas de relaxamento usadas durante a formação
02 MAT exercicios...	02-Grounding-panico	**PEd02 Conversa 5	como combater um ataque de pânico. Não me lembro da receita, mas guardei-a. Concentrar-me num som, numa cor.
02 MAT exercicios...	02-Grounding-panico	*PEd01 Conversa 6	O exercício do grounding (54321)
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	**PEd02 Conversa 4	Gostei muito do exercício da escala Kinsey
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	**PEd02 Conversa 5	As escalas foi importante!
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 11	falamos sobre a expressão de gênero e como nos sentimos
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 3	preenchimento das tabelas
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 3	As tabelas
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 4	logo na primeira sessão (um bocadinho na segunda também), nós tínhamos uma tabela, com o nosso passado, o nosso presente e o nosso ideal
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 4	A grelha inicial das primeiras sessões
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 5	uma escala, sobre como se viam no passado, no presente e no futuro, foi muito difícil de fazer. De pensar como era, o que eu sou e o que eu quero ser
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 conversa 7	vários exercícios práticos
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 conversa 7	exercício realizado a propósito da mesma. Tive a oportunidade de pensar em temas que nunca tinha refletido.
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 conversa 7	escala de Kinsey percebi melhor a minha evolução ao longo do tempo
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 conversa 7	O Exercício da Escala de Kinsey teve impacto em mim
02 MAT exercicios...	02-Grelhas-Orientação-Klein	*PEd01 Conversa 9	exercício das tabelas, gostei bastante. Tivemos que fazer uma tabela, com o passado, presente e o ideal.
02 MAT exercicios...	02-Ficção-Personagens-LGBTI	**PEd02 Conversa 5	A questão da representatividade em séries, filmes, da nossa letra. Das outras também, mas também das nossas letras. Mudou o meu dia a dia, ter a consciência, de ir ativamente procurar coisas com a temática Ga
02 MAT exercicios...	02-Ficção-Personagens-LGBTI	*PEd01 Conversa 3	elementos da mídia que trouxessem representatividade, como filmes e séries.
02 MAT exercicios...	02-Ficção-Personagens-LGBTI	*PEd01 conversa 7	refletir sobre a visão de personagens que vários participantes tivessem conhecimento
02 MAT exercicios...	02-exercício-não-nomeados	*PEd01 Conversa 9	Alguns exercícios que fiz foram bons e surpreendentes.
01 MAT Esquemas Teoria	01-Quadro-intersexualidade	**PEd02 Conversa 1	conhecimentos sobre pessoas inter-sexo. Não conhecia essa realidade
01 MAT Esquemas Teoria	01-Quadro-intersexualidade	*PEd01 Conversa 6	O gráfico das diversas possibilidades do sexo biológico
01 MAT Esquemas Teoria	01-Quadro-intersexualidade	*PEd01 Conversa 8	"Beyond chromossomes; momentos da construção física do sexo
01 MAT Esquemas Teoria	01-Quadro-intersexualidade	*PEd01 Conversa 8	Beyond chromossomes; momentos da construção física do sexo;
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	**PEd02 Conversa 4	A sessão sobre stress de minorias
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	**PEd02 Conversa 4	O tema do stress de minorias, gostava que tivesses sido trabalhado com mais tempo

01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	**PEd02 Conversa 5	O esquema das minorias foi muito útil. Porque às vezes descaramos. Uma pessoa não minoria já tem muito stress, então nós, sendo uma minoria, estamos propensos a ter mais stress ainda. Quem diz stress diz ansiedade, etc... Todas essas questões.
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 2	Aquele slide que mostra o stress a que nós, homossexuais, estamos sujeitos e as formas que temos para reduzir esse stress, foi o que teve mais impacto para mim, e o que me fez falar mais sobre o assunto.
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 2	A questão do stress fez-me pensar.
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 3	pertencer a uma minoria pode agravar os fatores de stress normais do dia a dia.
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 6	Modelo de stress minorias de Meyer
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 conversa 7	Considero que teria sido útil focar mais no Modelo das Minorias de Meyer,
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 8	Meyer e discriminação de minorias e ansiedade e stress (stress das minorias)
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 9	Conceito de stress de minorias
01 MAT Esquemas Teoria	01-ModeloStressMinorMeyer	*PEd01 Conversa 9	Conceito de stress de minorias
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Transição	*PEd01 Conversa 11	sobretudo na letra T
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Transição	*PEd01 Conversa 4	A sessão que mais apreciei foi a sessão da transição
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Transição	*PEd01 Conversa 4	as questões de transição.
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	**PEd02 Conversa 1	Psicoterapia afirmativa, a existência de apoio especializado,
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	**PEd02 Conversa 1	Até como trabalho de preparação antes de ter apoio.
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	**PEd02 Conversa 5	Uma pessoa treinada para trabalhar com pessoas LGBTI, vai estar mais preparada para lidar com a minha identidade, nesse aspeto.
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	**PEd02 Conversa 5	A questão da psicoterapia LGBTI afirmativa, também achei super importante
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	*PEd01 Conversa 10	iniciar uma terapia neste sentido
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	*PEd01 Conversa 3	falar sobre a terapia para diferentes perfis e diferentes necessidades
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	*PEd01 Conversa 5	(Não sabia que havia formação específica em psicologia para a comunidade LGBTI)
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	*PEd01 conversa 7	interessante ter conhecimento de alguns tipos de psicoterapia
01 MAT Esquemas Teoria	01-literacia-Psicoterapias	*PEd01 conversa 7	psicoterapias e psicólogos com experiência neste tipo de temáticas
01 MAT Esquemas Teoria	01-Lei-38-de-2018-07-de-Agosto	*PEd01 Conversa 2	As leis são importantes
01 MAT Esquemas Teoria	01-Lei-38-de-2018-07-de-Agosto	*PEd01 Conversa 4	relação a leis, coisas que temos direito
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	**PEd02 Conversa 3	a pauta abordada é muito atual
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 Conversa 4	coisas mais "psicológicas", dos estudos.
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 Conversa 4	Achei que tinha substância. Eram esclarecedores.
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 Conversa 6	Trouxe-me educação, gostei muito das referências
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 conversa 7	além da teoria
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 conversa 7	algumas teorias, embora sem exercícios.

01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 conversa 7	A participação nesta ação trouxe-me mais conhecimentos teóricos sobre modelos,
01 MAT Esquemas Teoria	01-esquemas-teoria-não-nomeados	*PEd01 Conversa 9	Achei muito importante haver fontes, e referências, para quem tem interesse em aprofundar, e tínhamos logo acesso aos materiais
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	**PEd02 Conversa 2	terceiro tema,
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	**PEd02 Conversa 4	identidade de género
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	**PEd02 Conversa 5	Foi a apresentação do Genderbread cookie. Só conhecia uma, e foi bom conhecer as novas versões. Foi muito importante. Queria desenvolver uma formação, foi bom saber que já havia uma nova versão.
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	**PEd02 Conversa 5	Genderbread foi muito importante
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	*PEd01 Conversa 11	noção o que era isto do género fluído
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	*PEd01 Conversa 11	visualizamos o Genderbread Person...
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	*PEd01 Conversa 5	A sessão do boneco de gengibre, que já conhecia, mas foi esclarecedor, há coisas que às vezes confundia e ficou mais claro
01 MAT Esquemas Teoria	01-Espectro-GÉNERO	*PEd01 Conversa 6	O gender bread person eu amo tudo sobre isso, foi uma paixão
01 MAT Esquemas Teoria	01-escala-de-Kinsey	**PEd02 Conversa 4	A sessão sobre orientação sexual
01 MAT Esquemas Teoria	01-escala-de-Kinsey	**PEd02 Conversa 5	Todo o desenvolvimento da história das escalas foi muito importante.
01 MAT Esquemas Teoria	01-escala-de-Kinsey	*PEd01 conversa 7	Escala de Kinsey
01 MAT Esquemas Teoria	01-Discriminação-(iii)	**PEd02 Conversa 1	questões do insulto
01 MAT Esquemas Teoria	01-Discriminação-(iii)	**PEd02 Conversa 2	invisibilidade e o isolamento..." – o tema vii - também "foi impactante".
01 MAT Esquemas Teoria	01-Discriminação-(iii)	*PEd01 Conversa 9	Alguns temas abordados, como a questão do bullying, ligado a questões mais sensíveis.
01 MAT Esquemas Teoria	01-Coming-out	*PEd01 Conversa 10	épocas de Natal
01 MAT Esquemas Teoria	01-Coming-out	*PEd01 Conversa 4	que formas são melhores de comunicar
01 MAT Esquemas Teoria	01-Coming-out	*PEd01 Conversa 4	saber o que fazer no "pós"! Houve uma sessão que teve mais forte nisso, e foi importante. Principalmente que meios ou recursos existem.
01 MAT Esquemas Teoria	01-Coming-out	*PEd01 Conversa 4	O que fazer no pós? Como lidar com a transição?
01 MAT Esquemas Teoria	01-Coming-out	*PEd01 conversa 7	falados de muitos modelos, para o tempo disponível, tendo-se tornado algo monótono

Anexo 8. *Dados de Distribuição Geográfica*

Dados de Distribuição Geográfica

Os formulários não tinham o concelho habitual de residência como campo de preenchimento obrigatório, pelo que não temos dados de todas as pessoas dos questionários iniciais. Ainda assim, 20 pessoas responderam a este campo cujos resultados apresentamos seguidamente em gráfico. Das 20 pessoas de que temos dados, 7 residiam em Lisboa na altura da inscrição, e as restantes noutras regiões do país.

Concelho de Residência Habitual

