

GRUPO PAPO TRANS: EXPERIÊNCIA DE AJUDA MÚTUA ENTRE PESSOAS TRANS NA PANDEMIA - SEGUNDA EDIÇÃO

GROUP PAPO TRANS: MUTUAL HELP EXPERIENCE BETWEEN TRANS PEOPLE IN THE COVID-19 PANDEMIC

Helena Moraes Cortes¹

Paula Hayasi Pinho²

Lorena Moura Pontes Araújo³

Bernardo Sousa Passos⁴

Aline Santos Carqueija⁵

Resumo

A saúde mental da população transgênera pode estar ligada positiva ou negativamente a alguns fatores desencadeantes de bem-estar ou sofrimento psíquico. Existem diversas estratégias coletivas em saúde mental que podem ser utilizadas como suporte, como por exemplo, o grupo de ajuda mútua, que pode fornecer à população trans diversos benefícios, como a possibilidade de conhecer seus pares, criar vínculos, compartilhar vivências e ter um espaço de escuta ativa. O objetivo deste artigo foi relatar uma experiência a partir das sessões de um grupo de ajuda mútua virtual realizado com e para pessoas trans durante a pandemia da COVID-19. Utilizou-se o método bola de neve e convites por meio da rede social Instagram para a captação de participantes. A partir dos encontros do grupo, surgiram temas como disforia com alguma parte do corpo, hormonização, retificação do prenome civil e do gênero, a influência da família na saúde mental das pessoas trans e, solidão. Na ótica dos participantes, o grupo Papo Trans constituiu-se como um espaço de acolhimento, escuta, criação de vínculos e trocas de experiências, visando a proteção da saúde mental e a melhoria na qualidade de vida das pessoas transgêneras durante a pandemia.

Palavras-chave: saúde mental; atenção psicossocial; grupos de ajuda mútua; promoção da saúde mental; jovens e adolescentes.

Artigo Original: Recebido em 07/09/2023 – Aprovado em 11/10/2023 – Publicado em: 22/12/2023

¹ Enfermeira, Mestra em Ciências (UFPEL) Doutora em Ciências (EEUSP), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), Florianópolis/SC, Brasil. e-mail: helenamoraescortes@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8538-8400> (autora correspondente)

² Psicóloga, Mestra em Enfermagem Psiquiátrica (EEUSP), Doutora em Ciências (EEUSP), Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus/BA, Brasil. e-mail: paulahpinho@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8922-0699>

³ Graduada em Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (UFRB), graduanda em Medicina (UFRB) Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), Santo Antônio de Jesus/BA, Brasil. e-mail: lorenamparaujo@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6033-1181>

⁴ Enfermeiro (UFRB), Santo Antônio de Jesus/BA, Brasil. e-mail: bernardo@aluno.ufrb.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1473-3497>

⁵ Graduada em Bacharelado Interdisciplinar em Saúde (UFRB), graduanda em Nutrição (UFRB), Santo Antônio de Jesus/BA, Brasil. e-mail: alinecarqueija@aluno.ufrb.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4267-5722>

* *Apoio financeiro:* bolsa de extensão PROEXT-UFRB.

Abstract

The mental health of the transgender population can be positively or negatively linked to some triggering factors of well-being or psychological distress. There are several collective strategies in mental health that can be used as support, such as the mutual help group, which can provide the trans population with several benefits, such as the possibility of meeting their peers, creating bonds, sharing experiences and having a space for communication. active listening. The purpose of this article was to report an experience from the sessions of a virtual mutual help group for trans people during the COVID-19 pandemic. The snowball method and invitations were used through the social network Instagram to capture participants. From the group meetings, some themes emerged such as gender dysphoria, family, hormoneization, civil first name rectification, health services, depression and/or anxiety, financial independence and loneliness. In short, the Papo Trans group seeks to remain a space for welcoming, listening, creating bonds and exchanging experiences, aiming at protecting mental health and improving the quality of life of transgender people during the pandemic.

Keywords: Mental health; Psychosocial care; Mutual help groups; Promotion of mental health; Young people and teenagers.

1 Introdução

A saúde mental da população transgênera pode estar ligada positiva ou negativamente a alguns fatores desencadeantes de bem-estar ou sofrimento psíquico, como: o convívio com a família e os amigos; o contexto social do mercado de trabalho, da educação e dos serviços de saúde, que, muitas vezes, são ambientes que reproduzem a discriminação e o estigma social (CORTES; ARAUJO, 2020). Um estudo nos Estados Unidos da América mostrou que tais circunstâncias podem contribuir para o adoecimento mental das pessoas trans, resultando em maiores taxas de tentativas de suicídio neste grupo, sendo quase nove vezes maior que na população em geral (JOHNSON; ROGERS, 2019).

Diante disso, existem diversas estratégias coletivas em saúde mental que podem ser utilizadas como suporte para grupos vulnerabilizados, a exemplo: pesquisas participativas, grupos de ouvidores de vozes e grupos de ajuda mútua. Dentre estes, o grupo de ajuda mútua busca proporcionar acolhimento, troca de experiências, suporte emocional e empoderamento entre pessoas com as mesmas dificuldades cotidianas (VASCONCELOS *et al.*, 2013). Lawlis, Butler e Middleman (2020) mostram uma experiência nos EUA sobre um grupo de ajuda mútua para pessoas trans e alegam que este é um recurso que pode proporcionar diversos benefícios, como a possibilidade de conhecer seus pares, criar vínculos, compartilhar vivências e ter um espaço de escuta ativa. Já na realidade brasileira, não foi encontrado nenhum artigo sobre

grupos de ajuda mútua para pessoas transgêneras descrito na literatura, quando considerado o período de 2018 a 2022 inclusive, utilizando-se o google acadêmico.

O apoio social, principalmente advindo dos pares, pode ser um fator protetivo para a saúde mental desses indivíduos, aumentando seu bem-estar emocional e psíquico, além de promover o seu empoderamento e resiliência, ao permitir o estabelecimento de uma rede de apoio bem consolidada (JOHNSON; ROGERS, 2019). Desse modo, questiona-se: qual a importância de um grupo virtual de ajuda mútua para a saúde mental das pessoas trans? Assim, objetivou-se relatar uma experiência a partir das sessões virtuais de um grupo de ajuda mútua para pessoas trans durante a pandemia da COVID-19.

2 Metodologia

Trata-se de um relato de experiência a partir de um projeto de extensão denominado Grupo Papo Trans que foi desenvolvido em uma Universidade Federal baiana, surgindo como resultado de dois projetos de pesquisa: “Caracterização sociodemográfica de pessoas transgêneras moradoras de um município do Recôncavo da Bahia”, aprovado no Comitê de Ética em Pesquisas (CEP) da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) sob o CAAE 88518718.0.0000.0056, e “Itinerário terapêutico de homens transgêneros em dois espaços de cuidado e acolhimento trans no nordeste brasileiro”, aprovado junto ao CEP da UFRB, sob o parecer nº 3.126.843/19, e junto ao CEP da Universidade Federal da Bahia, sob parecer 3.462.650/19.

A construção deste grupo foi concebida na perspectiva teórico-metodológica de ajuda mútua, no intuito de oferecer às pessoas trans um ambiente propício ao compartilhamento de experiências, onde os próprios participantes se ajudavam mutuamente através de suas vivências não-cisgêneras compartilhadas. Este projeto aconteceu em duas edições: a primeira entre outubro e dezembro de 2020 e, após a avaliação e a procura pelo retorno das sessões do grupo, pelos próprios participantes, realizou-se uma nova edição em 2021.

Este relato trata-se da segunda edição, que teve o seu período de vigência entre junho e dezembro de 2021, totalizando 24 encontros. Em decorrência da pandemia, seu funcionamento foi online, ocorrendo semanalmente de forma síncrona aos domingos, de 15 às 16 horas via Google Meet® e de 16 às 17 horas via Whatsapp®. Para a captação de participantes, utilizou-

se o método bola de neve a partir dos participantes da primeira edição, onde estes indicavam outras pessoas trans que conheciam e assim por diante. Também foi utilizada a rede social instagram® para a divulgação do convite do grupo. Desse modo, foram inseridas as pessoas que se identificavam como transgêneras ou não-binárias, maiores de 18 anos e que desejassem fazer parte do grupo. Assim, participaram pessoas com idades variadas entre 18 e 46 anos e de diversos estados do Brasil, a saber: Bahia, Rio de Janeiro, São Paulo, Minas Gerais, Distrito Federal, Rio Grande do Sul, Mato Grosso e Mato Grosso do Sul.

Considerando-se todos os encontros, compareceram 23 pessoas no Google Meet® ao todo, sendo 9 mulheres trans, 12 homens trans e 2 mulheres cis, a partir da autorreferencia de cada participante. Já no Whatsapp®, compareceram cerca de 46 pessoas, sendo 10 mulheres trans, 28 homens trans, 4 pessoas não-binárias e 3 mulheres cis. Apesar do Grupo Papo Trans ser específico para participantes transgêneros ou não-binárias, a presença de mulheres cis se justifica por estas fazerem parte da coordenação do projeto, junto a uma mulher trans e um homem trans.

O grupo foi conduzido através de uma escala de revezamento entre uma docente de enfermagem e três discentes de uma Universidade Federal baiana dos cursos de medicina, enfermagem e nutrição. Ademais, semanalmente, eram realizadas reuniões de supervisão de cerca de duas horas de duração com a docente orientadora do projeto, onde eram discutidas as dúvidas sobre a condução do grupo e, também, discutiu-se algumas referências que falavam sobre grupos de ajuda mútua.

Apesar de pessoas ligadas a esta universidade estarem como facilitadoras do grupo, ocorreram alguns episódios onde os próprios participantes tomaram a iniciativa de conduzir o grupo por si próprios, pois eram dias que não haveria encontro devido a festividades, como o dia dos pais e o natal, datas estas, por vezes, delicadas para pessoas trans que não possuem boas relações com seus familiares.

Após a realização dos grupos as bolsistas faziam o registro das sessões em diários de campo de forma minuciosa. Os registros dos diários de campo foram analisados com base na técnica de análise de conteúdo temática (MINAYO, 2000).

Por fim, a avaliação do grupo foi se concebendo de modo processual ao longo de todos os encontros, sendo reservado um momento final em cada encontro, de forma que os participantes foram dando feedbacks e construindo as modificações possíveis junto a todo o grupo. As avaliações eram registradas em diários de campo na forma de notas.

3 Resultados e discussão

A partir dos encontros do grupo, surgiram alguns temas que foram agrupados em categorias e sintetizados no Quadro 1.

Quadro 1 - Síntese dos temas que apareceram no grupo e seus pontos positivos e negativos trazidos pelos participantes

Temas Discutidos	Pontos Positivos	Pontos Negativos
Disforia com alguma parte do corpo	Compartilhamento de vivências e formas de conviver com alguma situação de disforia corporal.	Sentimentos de desconforto com alguma parte de seu corpo.
Atendimento nos serviços de saúde ao público trans	Apoio das unidades de saúde e compartilhamento dessas com o grupo.	Falta de respeito ao nome social enfrentada por alguns participantes e falta de suporte básico para a saúde trans.
Hormonização	Trocas de informações para atendimentos com profissionais de saúde.	Falta de hormônios no SUS e falta de recursos financeiros para o custear a hormonização.
Retificação do prenome civil e de gênero	Ajuda e apoio com suporte para retificação.	Dificuldade com o processo de retificação e a burocracia.
A influência da família na saúde mental das pessoas trans	Importância do apoio familiar e o impacto de forma positiva na saúde mental.	Relatos negativos referentes à forma de tratamento dos pais e a falta de apoio.
Depressão e/ou ansiedade	Compartilhamento sobre como estes aspectos influenciavam no seu dia a dia e traziam vivências de como conviver com sentimentos de depressão e ou ansiedade.	Aumenta a insônia e a solidão, houve relatos de ideações suicidas.
Solidão	Os integrantes relataram se sentir menos sozinhos após o Grupo Papo Trans.	Relatos de sentimentos de tristeza e medo, por se sentirem sozinhos e sem apoio.
Independência financeira	Sentimentos de autonomia e liberdade para viver da forma como se pretende.	A dificuldade para a independência, em alguns casos, levava a conviver com preconceitos dentro da própria casa e ao atraso para o processo transexualizador.

FONTE: As autoras (2023).

3.1 Disforia com alguma parte do corpo

Faz-se necessário a definição de orientação sexual, sexo biológico e a identidade de gênero. A orientação sexual significa a quem a pessoa sente atração, e isso não está vinculado à identidade de gênero, enquanto o sexo biológico se diz à condição biológica que o indivíduo recebe ao nascer, baseado na aparência genital (WINTER *et al.*, 2016). Já a identidade de

gênero refere-se ao entendimento que cada pessoa tem de si, como mulher ou homem, um misto dos dois, nenhum dos dois, ou, ainda, para além desses dois grupos. Neste contexto, considerar que todas as pessoas trans que possuem vagina, por exemplo, são homens trans incorre em uma perspectiva totalmente binarista, onde o pressuposto é de que, ao ser uma pessoa trans, isso determina que vá de um gênero ao outro, como se fossem dois opostos, e então o único caminho possível ao transicionar do gênero feminino seria ir para o gênero masculino. No entanto, existe a presença de indivíduos com gêneros não-binários, isto é, de gêneros que problematizam essas duas categorias (WINTER *et al.*, 2016).

Nas sessões do grupo Papo Trans, em relação as modificações corporais foi debatido que algumas pessoas trans optam em não realizar modificações corporais, enquanto outras decidem tão somente fazer a transição social, mas não querem nenhum processo biológico como aqueles relacionados às cirurgias plásticas, por exemplo. Cortes *et al.* (2020) evidenciaram que já outras pessoas trans, visitam serviços de saúde para iniciarem o uso de hormônios ou usam por si próprias, seja pela indicação de outras pessoas trans ou de pesquisas pela internet, dado ao desacesso de pessoas trans aos serviços de saúde.

A disforia foi trazida no grupo Papo Trans pelos participantes como a não satisfação de alguns aspectos físicos, refletida em um sentimento de desconforto relacionado ao descompasso entre o corpo biológico e o gênero autoidentificado. Bento e Pelúcio (2012) discorrem sobre o que existe de “científico” em relação a definição de disforia de gênero, vem estabelecendo protocolos universalizantes, definindo uma normalidade de gênero, autorizando e normalizando intervenções para se reconhecer que não há confiabilidade em suas afirmações (BENTO; PELÚCIO, 2012).

O diagnóstico de Transexualidade, presente na Classificação Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde, CID-10, que constava como “transtorno da identidade sexual”, foi modificado em 2019 para “incongruência de gênero” na nova CID-11, pela OMS. Essa alteração ocorreu em conjunto com transferência da categoria diagnóstica do conjunto F, onde consta os transtornos comportamentais e de personalidade, para o conjunto H, onde estão as condições associadas à saúde sexual (WHO, 2019).

Além disso, durante as sessões do grupo Papo Trans também houve debates sobre a cirurgia de redesignação sexual (CRS), com muitas dúvidas sobre o processo no Sistema Único de Saúde (SUS) e no privado. Para acessar essa a CRS, há muita burocracia e uma longa espera no SUS, em decorrência de uma alta procura e pouca oferta, que pode perdurar por anos para

quem não tem condições financeiras para realizar os procedimentos nos serviços de saúde privados (CORTES *et al.*, 2022).

3.2 Atendimento nos serviços de saúde ao público trans

Ao surgir a temática relacionada aos estabelecimentos de saúde, muitos participantes contavam sobre suas experiências relacionadas ao cuidado (não) recebido. Existem alguns fatores que se tornam barreiras para a utilização dos serviços de saúde pelas pessoas trans, como o desconhecimento e despreparo dos profissionais de saúde sobre as transespecificidades e o desrespeito, os estigmas e discriminações que insistem em ser reproduzidos pelos profissionais nos espaços formais de atendimento à saúde (CORTES *et al.*, 2020; CORTES; ARAUJO, 2020; SILVA *et al.*, 2017).

Assim, faz-se necessário formar profissionais que compreendam as demandas e os direitos da população trans, assegurados pelas Portarias nº 1707/2008 e 2803/2013 e pela Política Nacional Integral de Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis e Transexuais (HERNANDES; MATOS, 2021). É imprescindível que dentro dos serviços de saúde haja um acolhimento mais humanizado, deixando as pessoas trans livres para ter a autonomia de decidirem sobre seus processos e que haja mais visibilidade às demandas dessa população (SILVA; GALINDO, 2021).

Além disso, os usuários também precisam ser protagonistas no seu processo de produção de saúde (SILVA; GALINDO, 2021). Dentre alguns direitos que são comumente desrespeitados nos setores de saúde, o nome social e o uso correto dos pronomes foram o mais apontado pelos integrantes do grupo, mesmo já tendo os documentos retificados. Este é um dos grandes problemas que afastam a população trans dos estabelecimentos de saúde, pois o uso do nome social pode promover e fortalecer o vínculo entre as pessoas e os serviços (SILVA *et al.*, 2017).

Também houve relatos sobre o medo de revelarem sua identidade de gênero aos médicos e enfermeiras e sofrerem maus tratos. Muitas vezes, as relações de poder presentes no âmbito da saúde são verticalizadas e unidirecionais, onde os profissionais são considerados como detentores de conhecimento e de decisão, o que por vezes, objetifica as pessoas trans e retiram-lhes a autonomia sobre os seus próprios corpos (SILVA; GALINDO, 2021).

Esses fatos podem fazer com que as pessoas trans apresentem sintomas de ansiedade por não confiarem nos profissionais e, também, por ocultar sua identidade de gênero de alguns deles, além de desmotivar essa população a buscar atendimento nos serviços de saúde na atenção básica, por exemplo (CORTES; ARAUJO, 2020). Sendo assim, é imprescindível que o cuidado em saúde seja produzido de modo compartilhado, entre usuários do sistema e profissionais, desenvolvendo entre eles uma confiança mútua (SILVA; GALINDO, 2021).

O tempo de espera é um outro fator que causa angústia para as pessoas trans nos serviços de saúde. Silva e Galindo (2021) discorrem sobre a comum suposição de que quem recebe o cuidado necessita esperar, passivamente, que suas demandas sejam atendidas. Corroborando com este fato, alguns participantes do grupo Papo Trans relataram que tentar fazer o processo de cirurgias trans específicas pelo SUS causa desânimo por causa da fila, que é imensa.

No grupo Papo Trans houve muitos relatos sobre sentir que o processo de transição se iniciou tardiamente, como se tivessem perdido muito tempo e se atrasado para começar a buscar e realizar as modificações corporais desejadas. No entanto, os próprios integrantes traziam a noção de que, apesar do grande tempo de espera, “cada pessoa tem o seu processo e que nunca é tarde para ser quem se é”.

3.3 Hormonização

No que tange à temática da hormonização, durante os encontros do Papo Trans, em vários momentos do grupo, os integrantes problematizaram o termo “hormonioterapia”. Semelhantemente, Vieira e Porto (2019) relatam que os entrevistados de seus estudos também questionaram o uso deste termo, uma vez que a palavra “terapia” pode remeter a uma ideia de “tratamento” ou “cura”, como se houvesse uma patologia envolvida. Ocorreram diversos compartilhamentos de informações sobre unidades e profissionais que forneciam acesso às pessoas trans que tivessem interesse no processo de hormonização.

Isso é de extrema relevância, uma vez que, muitas vezes, há dificuldade de acesso na esfera da atenção básica, o que reflete em um indício da insuficiência da rede pública nas políticas de saúde voltadas para as pessoas trans (VIEIRA; PORTO, 2019). Muitos integrantes afirmaram que em sua cidade não havia ambulatório e ou centro de referência para atender suas demandas, principalmente para aqueles que moram no interior mais

afastados das capitais e o dos grandes centros. Isso demonstra a heterogeneidade dos serviços voltados ao processo transexualizador, que se concentram em grandes regiões, com isso, muitos sentem que optar pelo setor privado é mais rápido para suas demandas serem atendidas ou então optam pela auto-hormonização (CORTES *et al.*, 2021).

Diante disso, alguns participantes revelaram que iniciaram a hormonização por conta própria, em decorrência da ansiedade em alcançar as mudanças corporais que desejavam, mesmo sabendo dos riscos da automedicação. Da mesma forma, Vieira e Porto (2019) mostram que todos os seus entrevistados, pelo menos em algum momento, praticaram a auto-hormonização e adquiriram os hormônios por meio de fornecedores ilegítimos ou através de médicos da rede pública ou privada, facilitado por intermédio de seus próprios contatos, configurando a chamada rede informal para o acesso aos serviços de saúde. Assim, destaca-se, aqui, a imprescindibilidade de realizar a hormonização com acompanhamento dos profissionais de saúde, para que não haja problemas de saúde futuros, pois, como qualquer medicamento em uso sem indicação e supervisão de profissionais capacitados, pode causar efeitos colaterais indesejados.

Entretanto, é importante frisar que estes profissionais necessitam fornecer cuidado, ao invés de atuarem como “diagnosticadores”, negando assistência às pessoas trans por não possuírem conhecimento o suficiente sobre suas demandas (VIEIRA; PORTO, 2019), como é possível observar em muitos casos. A exemplo disso, um integrante compartilhou um relato sobre o atendimento de um endocrinologista que lhe fez perguntas muito agressivas e se negou a acompanhá-lo por considerá-lo doente por ser uma pessoa trans e, exigir que ele tivesse laudo psiquiátrico para acessar a hormonização de forma acompanhada profissionalmente.

Além disso, outra perspectiva trazida na temática da hormonização foi a relação da condição financeira dos participantes para adquirir os hormônios receitados quando não estavam dispostos no SUS. Alguns possuíam capital decorrente da família, enquanto outros necessitam economizar para arcar com os custos dos medicamentos (VIEIRA; PORTO, 2019). Diante disso, dependendo da situação econômica do indivíduo, ele pode ter o seu processo de hormonização adiado ou agilizado. Para além da questão financeira, Vieira e Porto (2019) também abordam a influência das redes sociais para se conseguir contatos que possam acessar vendedores ou médicos que forneçam receitas para se hormonizarem. Assim, evidencia-se que estar inserido em redes de pessoas trans facilita a troca de experiências e orientações quanto a utilização e aquisição dos hormônios de forma segura. Cabe a reflexão de que embora os

hormônios estejam assegurados para as pessoas trans na Portaria do Processo Transsexualizador, todavia esta não é uma realidade em muitos serviços, o que imputa aos gestores maior comprometimento com os cuidados trans específicos, além de demandar do movimento LGBT cada vez mais participação no controle social na esfera municipal especialmente.

3.4 Retificação do prenome civil e do gênero

No grupo Papo Trans, os participantes alegaram ter conhecimento sobre os direitos e o processo a ser enfrentado para a retificação do nome e gênero nos seus documentos. A Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRA) proporciona em seu site alguns materiais que contêm informações sobre os documentos necessários para a iniciação do processo de retificação. No entanto, mesmo havendo esta ajuda e suporte, os participantes relataram não compreender sobre a burocracia do processo e como isso não é acessível para todos. A burocracia na retificação dos documentos, na fala dos participantes, referiu-se a falta de conhecimento dos cartórios e dos serviços públicos em geral que desconheciam os fluxos para a retificação do prenome e do gênero na certidão de nascimento e demais documentos de identificação como carteira de identidade, CPF, título de eleitor, etc. Os direitos da personalidade são imprescindíveis para a efetivação da dignidade humana, como os outros Direitos Humanos que estão previstos em convenções e tratados interdependentes, internacionais, universais e indivisíveis. Dentre os direitos da personalidade, um dos que ganham mais destaque no acesso à cidadania das pessoas trans é o direito ao nome (CARVALHO, 2016). Esse conhecimento foi aceito pelo Supremo Tribunal de Justiça (STJ), passando a permitir que a retificação do registro civil de pessoas não-cisgêneras fosse realizado através dos cartórios de Registro de Pessoas. Para a realização do processo não é mais necessário apresentar laudos ou qualquer exame que tenha que comprovar a CRS ou outro tipo de modificação corporal (Gherini *et al.*, 2019).

Entretanto, algumas das pessoas trans são submetidas a processos de exclusão e seus direitos são, frequentemente, negados e violados. Alguns dos participantes do grupo Papo Trans disseram utilizar o nome social nas unidades de saúde e universidades, mesmo antes de passarem pelo processo de retificação. Entretanto, isso não garante a retificação do gênero nessas instituições e, em alguns casos, é necessário o uso do nome de registro presente nos

documentos. Devido à dificuldade da retificação e o processo com o nome social, houve relatos que evidenciaram a retificação de nome como uma realidade ainda para poucos.

3.5 A influência da família na saúde mental das pessoas trans

Segundo Bento e Pelúcio (2012), as concepções de família estão se diversificando cada vez mais, no entanto, há um conflito social entre a idealização de uma família tida como tradicional e outras possibilidades de se fazer família, que, constantemente, são subjugadas pelo modelo predominante hegemônico, ou seja, patriarcal e cisheteronormativo.

Em quase todos os encontros do grupo, a temática familiar emergia, sendo um assunto que os participantes sempre tinham a necessidade de esgotar. Grande parte dos relatos trouxeram a família como fator de sofrimento psíquico, devido a não aceitação e a falta de apoio. A família, teoricamente, seria um sistema primordial para se criar conexões pessoais e para conceder acolhimento e cuidado aos seus integrantes (BENTO; PELÚCIO, 2012). No entanto, na realidade de pessoas trans, o âmbito familiar pode ser excluyente e causar-lhes sentimentos de não pertencimento (HERNANDES; MATOS, 2021).

No Papo Trans, muitos participantes se emocionaram ao falar das humilhações e agressões físicas e verbais advindas da família, principalmente dos pais. Houve relatos de crises de ansiedade e de ideações suicidas em decorrência das tensões familiares no momento pandêmico. Em muitos casos, ao saberem da transgeneridade de seus filhos, os pais acabavam proibindo-lhes de se expressarem, tanto no modo de vestir quanto ao usar os pronomes pelos quais se identificam.

Devido a essas situações de rejeição dentro da própria casa, muitas pessoas trans têm medo de contar aos seus pais sobre sua identidade de gênero, principalmente porque, em muitos casos, essa população acaba sendo expulsa de casa, causando grande vulnerabilidade social a este grupo, que se vê desamparado, sem moradia e empregos fixos (CORTES; ARAUJO, 2020).

Diante disso, no grupo de ajuda mútua foi possível verificar casos como estes, de participantes que ainda não tinham revelado sua identidade de gênero dentro de casa, se submetendo a agir da forma pela qual os pais almejam. Inclusive, alguns não participavam do grupo no Google Meet®, ou não ligavam a webcam ou se limitavam a conversar apenas pelo chat, quando os pais estavam em casa, pois estes não os apoiavam em sua transição de gênero e questionariam sua participação no grupo.

Um fator que pode influenciar nessa relação familiar conturbada é a construção social da cisheteronormatividade das gerações anteriores – concepção idealizada que tende a normatizar as relações de expressões de gênero e de sexualidades de forma linear e ancorada num pensamento colonizado - que veem a transgeneridade como uma transgressão aos costumes (CORTES; ARAUJO, 2020; PINHO *et al.*, 2021). Corroborando com isso, alguns dos integrantes acreditam que a família desencadeia esses comportamentos negativos como herança de uma sociedade paternalista e preconceituosa, na qual estão inseridos. Os participantes descreveram que isso lhes causa sentimentos de ansiedade e sofrimento por antecipação, principalmente próximo a datas comemorativas, como o natal, em que normalmente a família se reúne (CORTES; ARAUJO, 2020; PINHO *et al.*, 2021).

Este fato foi evidenciado no Papo Trans quando, no natal e no dia dos pais, os participantes que estavam aflitos pelo encontro com a família, decidiram se reunir virtualmente para bater papo e fornecerem apoio mútuo. Bento e Pelúcio (2012) mostraram que obter redes de apoio e de cooperação podem conferir um espaço de criação e preservação de conexões afetivas. Assim, muitas vezes, a família de pessoas trans é constituída por outras pessoas que não possuem seus laços sanguíneos, mas com quem elas têm bastante afinidade (BENTO; PELÚCIO, 2012; VIEIRA; PORTO, 2019; HERNANDES; MATOS, 2021).

Em poucos casos houve narrativas positivas sobre a família, alguns participantes contaram sobre pais e parentes amorosos e inclusivos. Cortes e Araujo (2020), Pinho *et al.* (2021) e Hernandes e Matos (2021) discorrem sobre a importância do apoio e diálogo familiar como fator protetivo da saúde mental das pessoas trans, o que pode reduzir sintomas de ansiedade, depressão e pensamentos suicidas, além de promover resiliência e autoconfiança. Os poucos integrantes do grupo que possuem suporte familiar confirmam esses fatos e consideram que ter um bom convívio com a família é imprescindível para a preservação da saúde mental.

3.6 Depressão e ansiedade

A insônia e as ideias suicidas foram situações trazidas em alguns relatos quando se tratava da ansiedade e da depressão presentes na vida de alguns participantes do grupo Papo Trans. Em consequência disto, as pessoas trans apresentam uma maior prevalência face ao desenvolvimento de possíveis psicopatologias, nomeadamente a depressão, uma vez que estão

expostas a fatores de risco como o estigma, a falta de suporte social, a falta de apoio familiar, o estresse das minorias e a baixa autoestima (MACEDO, 2018).

Neste prisma, as narrativas acerca dessas condições estão relacionadas com o preconceito sofrido pelas pessoas transgêneras, dado que este público experiencia o sofrimento psíquico e outros fatores estressores provenientes da discriminação, violência e rejeição referente a sua identidade de gênero.

Muitas das pessoas transgêneras passam por situações de intolerância e hostilidade nos ciclos familiares e sociais, como exposto nas sessões do grupo Papo Trans, levando estes sujeitos a uma tristeza profunda associada a depressão, a ansiedade ou até mesmo a uma ideação suicida (CHINAZZO *et al.*, 2021).

Portanto, se faz necessária a criação de vínculos saudáveis com parceiros e/ou amigos, além de uma rede de apoio que possa atuar como acolhimento para o enfrentamento das condições impostas pelo sofrimento psíquico, como um grupo de ajuda mútua, por exemplo (SILVA, 2018). Diante disso, muitos participantes relataram situações de violências físicas e psicológicas, além de ideação suicida, nas quais precisaram e foram incentivados a recorrer a canais de ajuda e suporte emocional, tal como o Centro de Valorização à Vida (CVV). O CVV é uma plataforma gratuita que visa a fornecer suporte emocional e prevenção ao suicídio de forma voluntária e anônima através de ligações emergenciais, conversas por chat, via e-mail e ou presencialmente (CVV, 2022).

Neste cenário, as experiências narradas pelos participantes do grupo colaboraram para que outros usassem desta estratégia em momentos que considerassem necessários. Assim, o grupo de ajuda mútua contribuiu para disseminação de informações importantes, tais como a existência e o apoio emocional oferecido pelo CVV, o acesso a serviços de saúde mais humanizados, indicação de profissionais especializados no atendimento ao público transgênero, trazendo aos participantes, informações, fortalecimento e esperança em muitas das discussões síncronas e assíncronas do grupo de ajuda mútua.

Outra perspectiva abordada nos encontros foi a de que muitos membros do grupo Papo Trans iniciavam as reuniões deprimidos, mas, com o decorrer dos diálogos nas sessões, passavam a se sentir mais à vontade para contar como estavam se sentindo, de modo a encontrar conforto e apoio nas vivências dos demais, atingindo o objetivo de um grupo de ajuda mútua.

Levando-se em conta o período pandêmico atual, muitos dos membros encontravam-se isolados ou convivendo em ambientes psicossociais pouco favoráveis. Assim, o grupo atuou

como um espaço de troca e respostas positivas para as problemáticas apresentadas, possibilitando o enfrentamento aos estigmas, a prevenção ao sofrimento psíquico, a melhoria na qualidade de vida, o fortalecimento e construção de vínculos, além do combate a solidão, expressa diversas vezes, em especial, nos períodos festivos e de comemoração familiar.

3.7 Solidão

As pessoas trans sofrem muito com o preconceito, a discriminação, o abuso, o desprezo e a violência transfóbica alheia. Frequentemente, seus familiares e amigos os ignoram. Devido a isso, a solidão foi algo retratado com frequência durante os encontros, pois muitos se sentiam sozinhos por não terem a presença de familiares e amigos, principalmente em datas comemorativas. Muitos relataram que a participação no grupo Papo trans ajudou na manutenção de uma saúde mental positiva e na criação de laços muito importantes entre si. Esta experiência mostrou que a pandemia de COVID-19 levou a perda de emprego e muitos participantes do Grupo Papo Trans precisaram voltar para a casa de seus familiares - muitas das vezes a seu contragosto – enfraquecendo laços de afeto e sociais que levou e ou acentuou o sentimento de solidão. Todavia, neste relato optou-se por discutir o tema solidão em separado considerando-se a necessidade de se trazer a tona tal realidade a que muitas pessoas trans estão expostas.

Concomitantemente, a pandemia de COVID-19 intensificou o sentimento de solidão e exclusão, tendo em vista a estratégia de isolamento, o que evidenciou a exposição do grupo LGBTQIA+ a violência por parte de seus familiares. Assim, este grupo precisou criar estratégias de proteção, como o agrupamento de seus pares, dado que espaços, semelhantes aos formados pelo Papo Trans, proporcionam acolhimento, aceitação e liberdade (SAFT, 2020).

Desse modo, verificou-se que a possibilidade de fazer parte de um grupo de ajuda mútua, mesmo na modalidade remota, contribui para a minimização do sentimento de solidão e exclusão das pessoas trans participantes.

Independência financeira

Através de algumas narrativas, foi possível compreender que a independência financeira gera sentimentos de autonomia e liberdade para viver da forma que se pretende, como a possibilidade do início da transição de gênero, por exemplo. Entretanto, a dificuldade em

relação à dependência financeira, em alguns casos, leva as pessoas trans a conviverem com preconceitos dentro da própria casa e ao atraso em relação à transição.

Por conseguinte, um dos caminhos para a independência financeira se dá por meio da inserção no mercado de trabalho formal. Contudo, é de conhecimento geral a dificuldade de inclusão das minorias, grupo no qual o público LGBTQIA+ faz parte, neste mercado. Vale ressaltar que os desafios diários de violências e preconceitos enfrentados por este grupo em vários ambientes, inclusive, na busca por emprego, faz com que esses processos discriminatórios contribuam para os obstáculos na entrada e permanência destas pessoas em um trabalho, em consideração ao número reduzido destes profissionais no setor trabalhista em cadastro formal (NOGUEIRA, 2018). Da mesma maneira, muitos integrantes do grupo Papo Trans revelaram que os impasses em torno das restrições na trajetória laboral os fizeram optar por vagas em empregos informais, que, na maioria das situações, são intensificados pelos estigmas sociais e repercutem nos direitos básicos dessa população, colaborando para que eles tenham que enfrentar o desemprego, o abandono, a solidão e a morte por falta de ações afirmativas e projetos que os auxiliem na luta por seus direitos (SILVA, 2021).

Na contramão desta perspectiva, foi concebido por mulheres transgêneras o projeto “TransEmpregos” que, por diversas vezes, foi citado nos encontros Papo Trans. Trata-se de um site criado em 2013 com o intuito de facilitar, para as pessoas trans, a busca por emprego, além de divulgar vagas em cursos e atividades de preparação e aperfeiçoamento dos profissionais trans, visando a inclusão nas análises de currículos, isento de discriminação e preconceitos, mas com foco nas inúmeras potencialidades das pessoas trans (TRANSEMPREGOS, 2023). Os participantes do grupo Papo Trans indicaram e utilizaram a plataforma, que se configura como um potencializador de ações afirmativas a favor da comunidade LGBTQIA+, em especial as pessoas transgêneras (SILVA, 2021).

Nesta conjuntura, Nogueira (2018) afirma que a aprovação de leis que garantam a inclusão e o respeito a população trans, além da elaboração de iniciativas como o TransEmpregos, auxiliam e asseguram geração de empregos a este grupo, diminuindo a vulnerabilidade e desigualdade social, além de garantir a qualidade de vida e bem-estar desses indivíduos, tal como sua sobrevivência. Além disso, a independência financeira foi dita nas sessões do grupo Papo Trans como a maneira mais rápida e segura para iniciar o processo de transição de gênero, já que a mesma possibilita a saída ou afastamento da casa dos pais e/ou

familiares, a compra de roupas e acessórios por conta própria e a iniciação ao acompanhamento médico e/ou modificações corporais desejadas.

4 Considerações finais

No grupo de ajuda mútua Papo Trans foi possível observar as repercussões da pandemia de COVID-19 na saúde mental da população transgênera, e, como isso, demonstrou ser uma ferramenta potente de acolhimento e troca em torno dos debates acerca das temáticas que emergiram durante os encontros. Em muitos momentos, durante a realização das sessões do grupo Papo Trans os participantes evidenciaram situações de angústia e sofrimento psíquico especialmente por que precisaram retornar para a casa de seus familiares considerando que muitos perderam os empregos na pandemia. Voltar para a família nuclear foi motivo de sofrimento para muitos dos jovens na perspectiva que muitas das vezes eram impedidos de expressarem seu gênero de pertença e ou não tinham seu nome social respeitado.

Notou-se a potência de espaços mediados pela internet, como este, para a disseminação e produção do conhecimento pelas pessoas trans, no que se refere às suas vivências e trocas de experiências ajudando-se mutuamente. Posto isto, as sessões proporcionaram aprendizados para todos os integrantes do grupo Papo Trans. Ademais, apesar do grupo Papo Trans ter sido realizado de forma virtual, percebeu-se que houve a criação de vínculos entre muitos dos integrantes e que estes passaram a se ajudar de forma coletiva e concomitante em diversos aspectos, oferecendo aos colegas do grupo aconselhamentos e partilhas cotidianas, influenciando positivamente na saúde mental dessas pessoas.

Além disso, a construção e a coordenação deste grupo de ajuda mútua assegurou o crescimento tanto acadêmico quanto pessoal dos discentes envolvidos no projeto, já que o mesmo os auxiliou a compreender sobre a saúde mental do público trans, principalmente no período pandêmico. A presença de um homem trans como facilitador em alguns dos encontros do grupo Papo Trans e acadêmico de enfermagem foi importante, uma vez que este também compartilhou suas experiências com os demais possibilitando um espaço horizontal e acolhedor. Além disso, duas mulheres cisgêneras também estiveram na mediação do grupo, aprendendo, enquanto futuras profissionais de saúde, a evitar a reprodução de microagressões no âmbito social e nos serviços de saúde que atuarem. Todo o projeto de extensão contou com

a idealização, coordenação e supervisão direta da primeira autora que além de enfermeira do campo da saúde mental também tem lugar de fala enquanto mulher trans.

Assim, percebe-se a relevância de projetos como o grupo Papo Trans, que precisam ser ampliados para atender a esta população, sendo um apoio para pessoas trans e cis nas dúvidas e fortalecendo no enfrentamento destes processos cotidianos.

Após os 24 encontros, muitos participantes solicitaram a continuidade do grupo Papo Trans. Desta forma, em conjunto, foi decidido dar seguimento ao grupo em caráter permanente, levando em consideração as demandas observadas no decorrer da realização do Grupo Papo Trans.

Em suma, o grupo Papo Trans espera continuar sendo um espaço de trocas, acolhimentos, escuta e criação de vínculos entre a comunidade transgênera, de modo que seus membros possam sentir-se à vontade para dialogar e compartilhar seus sentimentos, na busca por compreensão e reciprocidade dos seus pares, visando à promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida de todas as pessoas envolvidas. Da mesma forma, espera-se que este projeto de extensão possa ser replicado noutras universidades e noutros espaços propiciando a pessoas trans e demais integrantes da comunidade LGBT momentos de trocas, afetos, fortalecimento e ajuda mútua.

Referências

BENTO, B.; PELÚCIO, L. Despatologização do gênero: a politização das identidades abjetas. **Revista Estudos Feministas**, v. 20, p. 569-581, 2012.

CARVALHO, L. S. **A retificação do nome no registro civil como mecanismo de acesso à cidadania para transexuais e travestis**. Porto Alegre, 2016. Disponível em: <https://www.pucrs.br/direito/wp-content/uploads/sites/11/2016/09/lucas_carvalho_2016_1.pdf>

CHINAZZO, Í. R. *et al.* Impacto do estresse de minoria em sintomas depressivos, ideação suicida e tentativa de suicídio em pessoas trans. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, suppl 3, p. 5045-5056, 2021.

CORTES, H. M.; ARAUJO, L. M. P. Repercussões da exclusão social na saúde mental de pessoas transgêneras. In: SEQUEIRA, Carlos *et al.* (eds.). **E-book XI Congresso Internacional da ASPESM: mais saúde mental**. Porto: ASPESM, 2020. p. 40-49. Disponível em: <https://issuu.com/spesm/docs/final_e-book_2020_congresso_online-3_2>

CORTES, H. M. *et al.* Therapeutic Itinerary of Trans Men from Northeastern Brazil. **Transgender Health**, v. 7, n. 4, p. 357-363, 2022.

CENTRO DE VALORIZAÇÃO DA VIDA – CVV. **O CVV**. 2022. Disponível em: <<https://www.cvv.org.br/o-cvv/>>

GHERINI, P. M. M. *et al.* **Guia para retificação do registro civil de pessoas não cisgêneras**. 1. ed. 2019. Disponível em: <https://antrabrazil.files.wordpress.com/2020/03/guia_retificacao_genero.pdf>

HERNANDES, R. S.; MATOS, S. S. Terapia ocupacional e pessoas trans: os impactos da cobrança social sobre o gênero. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 16, p. e422101623858-e422101623858, 2021.

JOHNSON, A. H.; ROGERS, B. A. “We’re the normal ones here”: community involvement, peer support, and transgender mental health. **Sociological Inquiry**, v. 90, n. 2, p. 271-292, 2020.

LAWLIS, S. M.; BUTLER, P.; MIDDLEMAN, A. Evaluating transgender youth and parent interest and preferences regarding support groups. **Global Pediatric Health**, v. 7, p. 2333794X20954680, 2020.

MACEDO, A. **Identidade de gênero e orientação sexual na prática clínica**. Lisboa: Sílabo, 2018.

MINAYO, M. C. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2000.

NOGUEIRA, S. N. B. Da Cartografia da Resistência ao Observatório da Violência contra Pessoas Trans no Brasil. **Revista Latino Americana de Geografia e Gênero**, v. 9, n. 1, p. 220-225, 2018.

PINHO, P. H. *et al.* Os itinerários terapêuticos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) de homens trans em busca do processo transexualizador. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 11, p. e9116-e9116, 2021.

SAFT, F. O “descortinamento” das vulnerabilidades da população LGBTQIA+ diante da pandemia de coronavírus. **Psicologia e Saúde em debate**, v. 2, p. 346-355, 2020.

SILVA, M. F. **Trajetórias Trans: apoio social e relações afetivo-sexuais de transexuais**. 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia em Saúde e Desenvolvimento) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.

SILVA, K. M.; GALINDO, W. C. M. Considerações sobre o cuidado em saúde no Processo Transexualizador. **Cadernos de Gênero e Diversidade**, v. 7, n. 3, p. 30-55, 2021.

SILVA, L. K. M. *et al.* Uso do nome social no Sistema Único de Saúde: elementos para o debate sobre a assistência prestada a travestis e transexuais. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 27, p. 835-846, 2017.

SILVA, D. M. **A dificuldade de inserção no mercado de Trabalho enfrentada pela população trans em um país recorde de Transfobia fatal**. Repositório Institucional AEE Faculdade Evangélica de Goianésia - FACEG, 2021. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/bitstream/aee/18082/1/2021_TCC%20Divinadabi%20Maria%20da%20Silva.pdf>

TRANSEMPREGOS. 2023. Disponível em: <<https://www.transempregos.com.br/>>

VASCONCELOS, E. M.; LOFTI, G.; BRAZ, R. Manual ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental. In: **Manual ajuda e suporte mútuos em saúde mental: para facilitadores, trabalhadores e profissionais de saúde e saúde mental**. Rio de Janeiro: Escola do Serviço Social da UFRJ. 2013. p. 255-255.

VIEIRA, C.; PORTO, R. M. "Fazer emergir o masculino": noções de "terapia" e patologização na hormonização de homens trans. **Cadernos Pagu**, 2019.

WINTER, Sam *et al.* The proposed ICD-11 gender incongruence of childhood diagnosis: a World Professional Association for Transgender Health Membership Survey. **Archives of Sexual Behavior**, v. 45, p. 1605-1614, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. **ICD-11: International classification of diseases (11th revision)**. 2019. Disponível em: <<https://icd.who.int/en>>