



G

GUIA

**PARA
FAMÍLIAS
DE PESSOAS
LGB+**



**AMPLIANDO
FAMÍLIAS**

Cofinanciado por:



Ficha técnica

Título

GUIA PARA FAMÍLIAS DE PESSOAS
LÉSBICAS, GAYS, BISSEXUAIS (LGB+)

Entidade promotora

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

Autoria

Ana Silva

Revisão científica

Sandra Palma Saleiro

Revisão de conteúdos

Ana Brito Jorge, Jorge Gato

Revisão de texto

Manuel Coelho

Capa e Execução gráfica

NO FRAME - Creative Studio

Impressão e acabamentos

Loures Gráfica

Depósito legal

491759/21

Projeto Ampliando Famílias

Coordenadora técnica

Ana Silva

Consultora científica

Sandra Palma Saleiro

Técnica administrativa

Sara Antunes

Direitos de autor:

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

1ª Edição - Outubro de 2021

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu
Iniciativa Emprego Jovem

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
A quem se destina este guia?	9
Como pode ser utilizado?	9
AMPLIANDO CONHECIMENTO - PERGUNTAS FREQUENTES	11
O que é uma pessoa lésbica, gay, bissexual?	12
As pessoas lésbicas, gays, bissexuais são todas iguais?	12
Ser lésbica, gay ou bissexual é a mesma coisa que ser trans*?	13
Será uma “fase”?	15
Trata-se de uma doença?	15
É necessário um diagnóstico?	16
Sendo uma questão individual, a pessoa lésbica, gay ou bissexual deve viver sozinha essa questão?	17
E as famílias destas pessoas, não são afetadas?	17
AMPLIANDO O CAMINHO - O PROCESSO DE INTERIORIZAÇÃO	19
Tudo começa (ou não...)	
com o <i>coming out</i> da pessoa lésbica, gay ou bissexual	20
Reação inicial	20
<i>Mea culpa!</i>	21
Dificuldades e como as ultrapassar	22
Desconhecimento da temática	22
Mudança de perspectiva	23
Rever as expectativas criadas	24
Interiorização	24
Preocupações e receios das famílias	25
As pessoas lésbicas, gays ou bissexuais podem casar e ter filhos/as?	26
AMPLIANDO APOIOS - FAMÍLIAS E PESSOAS SIGNIFICATIVAS	29
A importância do apoio da família	30
A família nuclear	30
Irmãos e irmãs	31
<i>Coming out</i> da própria família	31
A família alargada	32
Pessoas significativas amigos/as, vizinhos/as, colegas de trabalho...	33

	/	
AMPLIANDO RECURSOS - SERVIÇOS E PROFISSIONAIS		
PÚBLICOS E PRIVADOS		35
Prepare-se e informe-se		36
Reconhecimento dos direitos das pessoas		
lésbicas, gays ou bissexuais		36
O contexto escolar		37
O Estatuto do Aluno e Ética Escolar		37
Meios de comunicação social e redes sociais		37
	/	
AMPLIANDO A MUDANÇA - DO SER AO PERTENCER		39
Procure organizações de famílias		40
Ativismo		41
	/	
AMPLIANDO HORIZONTES - CAMINHANDO LADO A LADO		43
	/	
GUIA DE BOLSO PARA FAMÍLIAS NO APOIO A PESSOAS		
LÉSBICAS, GAYS OU BISSEXUAIS		47
	/	
GLOSSÁRIO		51
	/	
LEGISLAÇÃO		57
	/	
INSTITUIÇÕES DE APOIO E RECURSOS		63
Apoios institucionais e associativos		64
Recursos		70
Notícias		70
Livros		71
Documentários e testemunhos		72
Filmes		73
Séries		75
Vídeos		75
	/	
AGRADECIMENTOS		77

INTRODUÇÃO



/ A QUEM SE DESTINA ESTE GUIA?

Este guia surge no âmbito do projeto “Ampliando Famílias” e pretende ser um guia prático, de carácter essencialmente informativo, dirigido a famílias de pessoas lésbicas, gays ou bissexuais (ou com outra orientação sexual que não a heterossexualidade). Para a sua elaboração contribuiu a experiência da AMPLOS – Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género, a colaboração de profissionais especializados/as e, principalmente, os testemunhos de dezenas de famílias de pessoas gays, lésbicas ou bissexuais que generosamente se disponibilizaram para partilhar a sua experiência.

Procuramos esclarecer dúvidas que podem surgir após um dos membros da família se revelar com uma orientação sexual diferente da heterossexualidade. Incluímos indicações e estratégias que podem ajudar na gestão das emoções e na diminuição ou resolução de possíveis conflitos que podem surgir.

Na base deste guia está a ideia de que o apoio das famílias e outras pessoas significativas é essencial para o bem-estar das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais e um importante instrumento de empoderamento para a sua vida.

/ COMO PODE SER UTILIZADO?

O guia está dividido em diversos tópicos e qualquer um deles pode apresentar-se como o tema que, num determinado momento, mais preocupa as famílias. Pode ser consultado para lidar com questões específicas, não sendo obrigatório ser lido de forma sequencial (do início ao fim). Ao longo do guia os tópicos abordados vão sendo ilustrados com os testemunhos das famílias das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais. Na parte final está incluído um glossário com diversos termos e conceitos que ajudam a compreender a informação apresentada.

Este guia não pretende substituir-se ao apoio especializado e personalizado às pessoas lésbicas, gays ou bissexuais ou às suas famílias.



**AMPLIANDO
CONHECIMENTO**
PERGUNTAS
FREQUENTES

Apesar dos avanços significativos, quer a nível social, quer a nível legal, as sociedades ainda estão estruturadas com base na heterossexualidade, considerando que os relacionamentos emocionais, românticos e/ou sexuais ocorrem sempre entre pessoas de géneros “opostos” e que as famílias são sempre constituídas por um homem e uma mulher. A esta visão não inclusiva da diversidade de orientações sexuais dá-se o nome de heteronormatividade. As pessoas lésbicas, gays ou bissexuais apercebem-se, num certo momento da sua vida, que essas expectativas sociais não se adequam à sua orientação sexual. Trata-se do primeiro confronto com a sua não normatividade, o que constitui, em muitas situações, um choque. Esse choque interior resulta, em parte, do preconceito da própria pessoa que, muitas vezes, acabou inadvertidamente por interiorizar a homofobia da sociedade em que cresceu. A partir desse momento, estas pessoas percorrem geralmente um caminho interior de descoberta de si próprias, de combate ao preconceito e, posteriormente, de revelação da sua orientação sexual a terceiros – o que poderá acontecer num tempo mais curto ou mais longo, mas para cuja superação em muito contribui o apoio da família.

/ **O QUE É UMA PESSOA LÉSBICA, GAY, BISSEXUAL?**

Uma pessoa lésbica identifica-se com o género feminino e sente-se atraída por pessoas do género feminino; uma pessoa gay identifica-se com o género masculino e sente-se atraída por pessoas do género masculino; uma pessoa bissexual sente atração por ambos os géneros (ver “Glossário”, pág. 51).

São situações relativamente comuns, ainda que socialmente invisibilizadas.

/ **AS PESSOAS LÉSBICAS, GAYS, BISSEXUAIS SÃO TODAS IGUAIS?**

Não. Tal como as pessoas heterossexuais, as pessoas gays ou lésbicas ou bissexuais são todas diferentes na sua forma de estar e de viver a sua sexualidade. Só a própria pessoa sabe como se sente, o que a homossexualidade ou bissexualidade significa para si, e como se reflete na sua forma de ser e estar.

Por vezes os familiares procuram, na infância destas pessoas, padrões de comportamento, de preferências ou brincadeiras associadas ao género “oposto” (as “Marias-rapazes” e os meninos efeminados). Trata-se de um pressuposto influenciado por estereótipos de género heteronormativos, que podem, ou não, fazer parte da realidade de lésbicas, gays ou bissexuais.

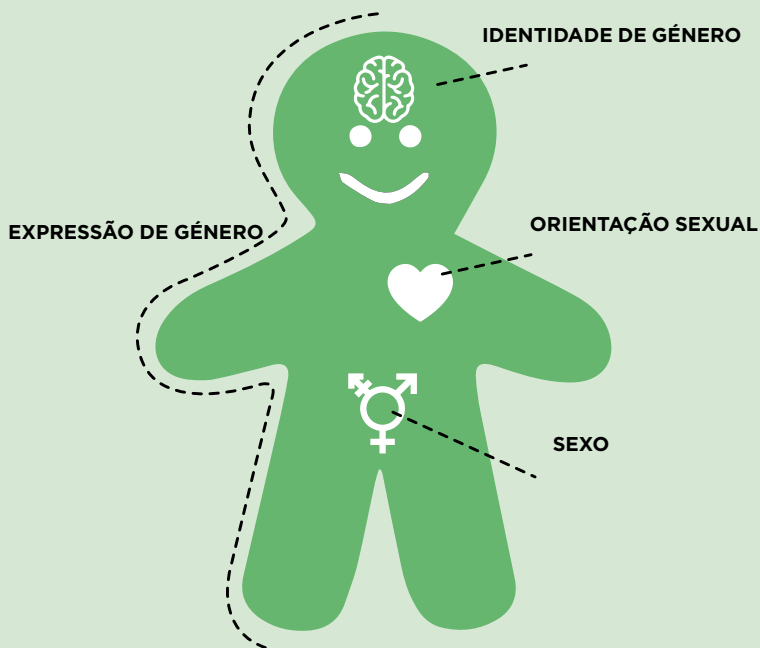
O importante é considerar-se que não existem pessoas iguais e que só a própria pessoa, independentemente dos seus comportamentos, aparência ou preferências, sabe qual a sua orientação sexual, sendo todas as orientações sexuais igualmente válidas.

/ **SER LÉSBICA, GAY OU BISSEXUAL É A MESMA COISA QUE SER TRANS*?**

Não. São conceitos diferentes que refletem situações diferentes. Uma coisa é a orientação sexual, outra a identidade de género. A orientação sexual está relacionada com a atração (física e/ou emocional) por outras pessoas, enquanto a identidade de género é a forma como cada pessoa se sente e identifica quanto ao seu género (ser homem, mulher, nenhum dos dois, entre outras possibilidades). Contudo, a confusão entre orientação sexual não normativa (ser gay, lésbica, bissexual ou outra) e identidade de género não normativa (ser trans*) é muito comum.

Apesar de se tratar de temáticas diferentes, e de as pessoas enfrentarem desafios específicos, a orientação sexual e a identidade de género surgem frequentemente associadas, a nível político e associativo, por serem ambas categorias de pessoas socialmente discriminadas por razões semelhantes. Daí a sigla LGBT - lésbicas, gays, bissexuais e trans (ver Biscoito de género).

BISCOITO DE GÉNERO



IDENTIDADE DE GÉNERO

MULHER

NÃO BINÁRIA

HOMEM

É a forma como cada pessoa se sente intimamente e se percebe quanto ao seu gênero, independentemente do sexo que lhe foi atribuído à nascença.

EXPRESSÃO DE GÉNERO

FEMININA

ANDRÓGINA

MASCULINA

É a forma como uma pessoa expressa o seu gênero (como se veste, age, comporta e interage no mundo).

SEXO

FEMININO

INTERSEXO

MASCULINO

Habitualmente atribuído à nascença, com base na observação dos órgãos genitais (órgãos sexuais externos), mas também por referência a órgãos internos, genes, cromossomas e sistema hormonal.

ORIENTAÇÃO SEXUAL

HETEROSSEXUAL

BISEXUAL/PANSEXUAL

HOMOSSEXUAL

É a combinação da atração emocional e sexual e define-se de acordo com o gênero de quem experiencia e da pessoa a quem se dirige.

/ SERÁ UMA “FASE”?

A ideia de que possa ser uma “fase” está habitualmente presente após o momento de revelação da própria pessoa, habitualmente designado como *coming out* ou “saída do armário”, sobretudo quando se trata de um/uma jovem. No entanto, apesar de para a família o processo só se iniciar nesse momento, a própria pessoa pode já ter passado por um período longo de questionamento interior e, quando resolve assumir, sabe convictamente que é esse o seu caminho.

Ser lésbica, gay ou bissexual não é uma escolha nem um capricho, pelo que o melhor é confiar na pessoa que lhe faz a revelação. Ninguém melhor do que ela poderá explicar como se sente. Deve, no entanto, ouvir e colocar todas as perguntas necessárias para esclarecer as dúvidas, fazendo-o a pouco e pouco. Certamente a pessoa lésbica, gay ou bissexual está disponível para responder e é preferível colocar questões do que ficar com ideias erradas que só irão dificultar o processo. No entanto, não só deve dar tempo ao/à seu/sua familiar para ir revelando o que deseja revelar, como deve dar tempo a si própria/o para ir assimilando a nova informação.

“E é assim, a gente também pensa que é uma fase. Acho que é o primeiro impacto que a gente pensa, seja num caso, ou seja noutro, é uma fase, vamos ver no que vai dar.”

(Mãe de pessoa lésbica)

/ TRATA-SE DE UMA DOENÇA?

Não. A diversidade faz parte da natureza humana e a orientação sexual não foge a essa diversidade. São as regras sociais que criam estereótipos de categorização e impõem a heterossexualidade como dominante, eliminando todas as outras possibilidades.

A Associação Americana de Psiquiatria, em 1973, e a Organização Mundial de Saúde, em 1990, deixaram de considerar a homossexualidade uma doença.

Contudo, o sofrimento causado pela incompreensão e dificuldades de aceitação social das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais, tem um forte impacto no seu bem-estar e qualidade de vida, sendo responsável por situações de depressão e outras perturbações de natureza psicológica, para as quais poderão ser necessárias respostas do foro clínico.

/ É NECESSÁRIO UM DIAGNÓSTICO?

A orientação sexual não se valida através de diagnósticos clínicos, porque não é uma doença. A família deve, antes de mais, confiar no que diz a pessoa acerca de si própria e sobre as suas necessidades. Não existe nenhum/ma profissional de saúde que, do ponto de vista físico e/ou mental, perceba melhor qual a orientação sexual de uma pessoa do que ela própria. No entanto, a própria pessoa lésbica, gay ou bissexual pode necessitar de recorrer a um/uma profissional para a ajudar a compreender e a lidar melhor com a situação.

Se a própria pessoa lésbica, gay ou bissexual necessitar de apoio clínico para perceber o que se passa consigo, a família deve procurar ajuda especializada de profissionais, quer no Serviço Nacional de Saúde, quer no setor privado.

“... ela não sabia o que lhe estava a acontecer... aconselhei-a até a procurar um psicólogo que a pudesse ajudar a perceber o que estava a acontecer com ela... acabou por ir e começar a entender-se melhor...”

(Mãe de pessoa lésbica)

Também os membros da família que sintam necessidade de procurar apoio para si próprios, podem recorrer a serviços e profissionais especializados/as. Existe ainda muito preconceito acerca do recurso a apoio clínico, contudo, este pode ser uma forma preciosa para o/a ajudar a ultrapassar um dos momentos mais desafiantes da sua vida. Quanto mais rapidamente se sentir bem com a situação, mais disponível estará para apoiar a pessoa lésbica, gay ou bissexual.

“... a única coisa que fizemos foi levá-lo ao psicólogo, que eu acho que quem precisava era eu, na altura.”

(Mãe de pessoa gay)

“... tive sessões com a minha psicoterapeuta para conversarmos sobre o assunto e acerca de como eu devia lidar com o assunto, foi exatamente isso que procurei, foi esse tipo de ajuda.”

(Mãe de pessoa lésbica)

/ SENDO UMA QUESTÃO INDIVIDUAL, A PESSOA LÉSBICA, GAY OU BISEXUAL DEVE VIVER SOZINHA ESSA QUESTÃO?

Não. A vivência de uma orientação sexual não normativa é um caminho com muitos desafios para ultrapassar. Quanto mais sozinha a pessoa estiver, mais difícil será esse caminho.

Infelizmente, ainda nem todas as famílias conseguem compreender e apoiar o/a seu/sua familiar lésbica, gay ou bissexual, situação que traz grande sofrimento a estas pessoas pela rejeição da própria família.

O apoio das pessoas mais próximas e significativas, como a família, é de extrema importância. Os estudos têm demonstrado que esse apoio é um dos melhores indicadores para que as pessoas lésbicas, gays ou bissexuais possam aumentar a sua capacidade de resistir às adversidades e apresentarem melhores índices de bem-estar.

/ E AS FAMÍLIAS DESTAS PESSOAS, NÃO SÃO AFETADAS?

Sim. As famílias também passam por muitos e diversos desafios (acompanhando os/as seus/suas filhos/filhas ou outros familiares), mas sobretudo por momentos de compreensão progressiva e acolhimento.

É normal que a família se preocupe e sofra. Contudo, o mais importante é colocar-se no papel do/da familiar e tentar perceber o que este/a sofreu sozinho/a antes de ter coragem para fazer o seu *coming out* na família e, para ultrapassar as preocupações e receios, deve munir-se do máximo de informação e de apoio possível. Neste sentido, pode procurar conhecer outras pessoas lésbicas, gays ou bissexuais e famílias nas mesmas circunstâncias, percebendo que nada de estranho se passa com essas pessoas nem com as suas famílias, sendo a sua vida tão comum quanto a de qualquer outra pessoa (a ideia de que as pessoas lésbicas, gays ou bissexuais têm estilos de vida estranhos, não passa de um mito associado ao preconceito).

As famílias encontram o caminho para o apoio à pessoa lésbica, gay ou bissexual no seu amor incondicional, nunca questionando o seu amor por aquela pessoa e fazendo mesmo questão de o reforçar no seu dia-a-dia. Essa experiência passa pela escuta, pelo diálogo e por estar presente, disponível, mostrar-se publicamente apoiante, enfrentar as dificuldades em conjunto com o/a seu/sua filho/filha (ou outro familiar). Trata-se de uma experiência exigente para as famílias tendo em conta as pressões sociais heteronormativas que ainda existem. Sobretudo se estamos a falar de uma relação pais/mães/filhos/filhas. Contudo, mesmo que a relação tenha ficado mais difícil no início, tornar-se-á numa relação mais saudável e transparente e, desejavelmente, de maior cumplicidade.

“É assim, não lhes chega revelar, eles têm de perceber que algum processo em nós se operou no sentido de os percebermos e os aceitarmos, porque não chega um ‘Sim, sim filho, pronto, não há problema’, porque isto não é nada.”

(Pai de pessoa gay)



**AMPLIANDO
O CAMINHO**
O PROCESSO
DE INTERIORIZAÇÃO

No seu processo de interiorização, as famílias passam por diversas fases e vivências.

Apesar de cada caso ser único, e com aspetos específicos, é possível identificar experiências comuns. Apresentamos algumas situações/momentos e dúvidas mais comuns, partilhados pelas famílias que nos confiaram as suas vivências.

/ TUDO COMEÇA (OU NÃO...) COM O COMING OUT DA PESSOA LÉSBICA, GAY OU BISEXUAL

Algumas pessoas poderão optar por não revelar a sua orientação sexual, o que habitualmente se designa por “ficar no armário”.

Para aquelas que decidem assumir-se enquanto pessoas lésbicas, gays ou bissexuais tal implica primeiro fazê-lo para si próprias e depois perante terceiros. Trata-se do importante processo de *coming out*/saída do armário, pois só revelando aos/às outros/as que se tem uma orientação sexual socialmente invisibilizada, se pode viver livremente a sexualidade e as afetividades.

O que podem as famílias fazer para ajudar no *coming out*? Algumas famílias percebem, mesmo ainda antes de as pessoas lésbicas, gays ou bissexuais se revelarem, que algo se passa e que aquela pessoa estará retraída, com dificuldades em falar sobre o assunto. Nesse caso, podem optar por demonstrar abertura, abordando o tema no geral, ou aproveitando algum livro, filme ou série (ou qualquer outro tipo de recurso) que possa dar o mote para essa conversa. Desta forma e percebendo que a família aceitará, a pessoa lésbica, gay ou bissexual pode sentir-se mais confiante para fazer o seu *coming out*. Contudo, a pessoa não deve ser nunca forçada a fazer esta revelação e muito menos ainda a questão deve ser abordada em forma de acusação.

Através dos testemunhos das/dos nossas/os participantes, verificamos que a família nuclear, em especial as mães, foram as escolhas primordiais dos/das filhos/as para iniciarem esse processo. Posteriormente, é também com a colaboração dessas pessoas que a informação é passada a outras pessoas significativas da família.

/ REAÇÃO INICIAL

A reação inicial é só mesmo isso, uma reação inicial. Logo a seguir há todo um mundo novo para descobrir e um caminho a percorrer.

Frequentemente a primeira reação da família é de choque e surpresa, pois uma sociedade predominantemente heteronormativa, toma por adquirido que todas as pessoas são heterossexuais.

Para além da surpresa, a reação inicial pode também ser de dor e de medo, antecipando as dificuldades que o/a filho/a, ou outro/a seu/sua familiar, pode vir a enfrentar.

“... ele disse-me e levei um soco no estômago... é uma coisa que a gente não conta e pensamos que nunca chega à nossa família...”

(Pai de pessoa gay)

“Fiquei em pânico, com medo. O medo era de como é que eu ia proteger o meu filho da sociedade, porque sabemos como é a sociedade...”

(Mãe de jovem gay)

Contudo, dialogando com a pessoa lésbica, gay ou bissexual, procurando informação de confiança, o apoio de especialistas e de pessoas que possam já ter passado pela mesma situação, e dando tempo ao tempo, a família vai fazendo o seu processo de compreensão e integração da “nova” realidade. O passar do tempo é uma importante ajuda na desmistificação e na desvalorização de algumas questões e receios.

Nos casos em que as famílias já têm conhecimentos acerca da diversidade da orientação sexual e/ou já conhecem outras pessoas lésbicas, gays ou bissexuais, a reação inicial é geralmente mais tranquila.

“... quando ele me contou, eu não achei nada de especial, achei que era a vida dele e que eu, simplesmente, tinha de apoiá-lo... Eu não precisei de procurar nada porque já estava muito a par dessas questões da homossexualidade.”

(Mãe de pessoa gay)

/ MEA CULPA!

É normal que surjam sentimentos de culpa. É normal que a família se penalize por não se ter apercebido mais cedo do que se estava a passar, ou por achar que fez algo que possa ter causado ou contribuído para a situação, ou ainda por não ter feito algo para a evitar. Também se penaliza por não ter estado ao lado desse/a seu/sua familiar quando ele ou ela necessitavam.

“... então eu tenho 50 e ele 25 e eu nunca dei por nada? Só pensava: ‘Ele andou 15 anos nisto e eu não vi?’ ... Pensando bem, houve, aqui e acolá, pequenos incidentes que, para um pai mais atento, teria percebido qualquer coisa... mas não consegui esforçar-me...”

(Pai de pessoa gay)

“Não me senti triste nem nada disso, mas não estava a contar e questionei-me como é que nunca me tinha apercebido de nada, e eu que sempre fui tão presente na vida dele.”

(Mãe de jovem gay)

Contudo, não há “culpas” nesta matéria. Não se trata de qualquer falha pessoal ou parental. Todos/as somos criados/as numa sociedade em que, até recentemente, havia pouca informação e pouca familiaridade com este tema. A educação heteronormativa não faculta informação suficiente sobre outras orientações sexuais. A família não se deve focar no “tempo perdido”, mas no tempo que tem à sua frente.

/ DIFICULDADES E COMO AS ULTRAPASSAR

As dificuldades fazem parte do processo, que vai avançando consoante estas vão sendo ultrapassadas.

No decorrer de anos de experiência e nas entrevistas realizadas às famílias, foi possível identificar algumas dificuldades comuns à maioria das famílias:

Desconhecimento da temática

O desconhecimento acerca da diversidade da orientação sexual é uma das principais dificuldades que enfrentam as famílias de pessoas lésbicas, gays ou bissexuais.

“Eu tinha muito pouca informação, com muita deformação... Mas eu não tinha noção que não tinha informação e que não percebia nada disto.”

(Mãe de pessoa lésbica)

É normal que exista falta de conhecimento nestas matérias, pois ainda são pouco abordadas na nossa sociedade. No entanto, estar informado/a é muito importante, dado que contribui de forma positiva para a integração da pessoa lésbica, gay ou bissexual na família.

Contudo, para poder aceder a informação de confiança, com qualidade e livre de preconceito, deve ser criterioso/a na escolha das fontes.

As próprias pessoas lésbicas, gays ou bissexuais estão, habitualmente, bastante informadas (algumas já foram recolhendo informação durante anos antes de se revelarem), podendo ser um recurso importante para as famílias. Procure o mais possível o diálogo e não hesite em perguntar. O/a seu/sua familiar lésbica, gay ou

bissexual certamente irá ficar satisfeito/a com o facto de se interessar por obter mais informação acerca do assunto. Confiar na sua capacidade de transmitir essa informação, é mostrar o quanto confia nela/nele.

No ponto “Recursos” (pág. 70) apresentamos algumas fontes de informação que poderá consultar com confiança.

Mudança de perspetiva

O preconceito em relação às pessoas e situações que não se “encaixem na norma” influencia a forma como as famílias reagem após o *coming out* de um/uma filho/a lésbica, gay ou bissexual. No início, algumas pessoas podem ficar tão surpresas que reagem negativamente à situação, ou entram mesmo em negação ou fazem por ignorar o assunto como se nada tivesse ocorrido. Questionam-se sobre o porquê de lhes ter acontecido tal coisa. Dificilmente acreditarão que alguma vez as coisas possam ser diferentes.

“O pai... acho que ele pôs uma pedra em cima do assunto e tenta ignorar ... a minha filha não me traz questões para a ajudar a resolver... não me obriga a estar constantemente atenta a essa diferença... E até é mais confortável para mim porque se não tiver que ser desafiada por aí, se calhar estou aqui no meu canto, o problema está lá e eu estou aqui.”

(Mãe de jovem bissexual)

Contudo, por muito negativas que as coisas possam parecer numa fase inicial, podem sempre melhorar, e o que inicialmente poderia ser entendido como uma situação desestruturante e tão negativa pode, num curto espaço de tempo, transformar-se numa situação normalizada. Esta mudança de perspetiva ocorre na sequência de um percurso algo difícil, mas que se vai resolvendo, pois as experiências das famílias confirmam que o tempo é uma importante ajuda na desmistificação e na desvalorização de algumas questões e receios iniciais.

“... naquela altura fiquei apavorada e até desmaiei... porque era difícil... eu achava que a minha idade já não era uma idade para estar a passar por uma coisa destas. E tudo isso me baralhou a cabeça durante muito tempo... depois desta grande caminhada que eu fiz, de tanto silêncio, de tanto estudo e de tantas coisas... eu torno-me grandiosa. Grandiosa, é a minha grandiosidade de ser mãe que está ali, que passou o que passou, mas que hoje tem um coração maior do mundo, que aceita ouvir e aceita compreender todas as situações... Isto é só o que eu hoje penso, e eu acho que sou uma mãe maravilhosa, que tem um filho maravilhoso e tem um coração maior que o mundo, que aprendi muito com ele.”

(Mãe de pessoa gay)

Rever as expectativas criadas

As famílias referem que, no momento do *coming out* dos/das seus/suas filhos ou filhas, são impelidas a rever as expectativas criadas, originando um sentimento de perda e impotência perante a frustração dessas mesmas expectativas, face a um percurso idealizado para aquele/a filho/a.

Considerarem que poderá estar comprometido o sonho de se tornarem avôs/avós, é uma das principais fontes de sofrimento para a maioria destas famílias.

“E então o que vai ser de mim agora? Como é que eu vou ter netos?”

(Mãe de pessoa lésbica)

Este sentimento de frustração de expectativas, inicialmente difícil, irá, pouco a pouco, dar lugar à (re)construção de uma relação mais positiva (influenciada pelo bem-estar da pessoa lésbica, gay ou bissexual), assim como ao estreitamento dos laços familiares.

“...aquele sonho de ser avó parece que caiu, mas, quando ele me diz aquilo [que adotar é uma opção] voltou outra vez a reanimar, portanto há sempre a possibilidade de uma adoção.”

(Mãe de jovem gay)

“... e dei-lhe todo o meu apoio e, a partir daí, a nossa relação foi diferente, mais aberta.”

(Mãe de pessoa gay)

Os pais e as mães, ou outras pessoas significativas, não precisam, nem devem, fazer sozinhos/as o caminho da interiorização. Deverão sempre informar-se, adquirir conhecimento sobre a situação e, como já foi dito, procurar apoio especializado caso necessitem. Também o conhecimento da pessoa por quem o filho ou filha se apaixonou pode contribuir para a integração da situação e ser uma forma de ultrapassar as angústias.

Interiorização

Cada família tem a sua forma de viver a situação, de efetuar o seu percurso de interiorização e de se relacionar com a pessoa lésbica, gay ou bissexual. O acolhimento e o apoio da família são da maior importância. A rejeição da família pode afastar a pessoa lésbica, gay ou bissexual e comprometer de forma definitiva a relação.

Por oposição, o apoio explícito pode aproximar mais ainda a pessoa lésbica, gay ou bissexual da família.

Sendo um processo, existem alguns aspetos muito importantes que podem tornar este caminho mais fácil ou menos sofrido: a manifestação de amor dos/das familiares e pessoas próximas, a obtenção de informação, o apoio de profissionais especializados/as, o apoio de outras pessoas/famílias que tenham vivido a mesma experiência e o acompanhamento desta sua nova vivência.

Depois de efetuado esse percurso, é comum as famílias olharem para a fase inicial do processo sentindo que poderiam ter reagido de uma forma mais positiva. Importa perceber que essa foi a forma possível num momento inicial e há que usar as “novas ferramentas” para o futuro.

“... se fosse agora, com a informação que eu tenho e com a cabeça, neste momento, formatada como ela está, eu iria dizer-lhe: ‘Tens algum namorado? Como é que tu lidas com isso? Tens tido alguns problemas? Precisas de ajuda?’. Seria essa a atitude.”

(Mãe de pessoa gay)

/ PREOCUPAÇÕES E RECEIOS DAS FAMÍLIAS

A revelação de uma orientação lésbica, gay ou bissexual pode acarretar preocupações e receios acrescidos para as famílias. As preocupações e receios mais comuns prendem-se com a segurança, com o sofrimento e com o futuro. As famílias têm noção que o preconceito e a discriminação dificultarão a vida dessas pessoas, temendo que sejam vítimas de homofobia.

“... a única preocupação que eu tinha era em questão de segurança, porque a sociedade é homofóbica... o meu único problema era esse, era eu sentir que ela iria ter dificuldades socialmente, eventualmente, que poderiam até ser perigosas...”

(Mãe de pessoa lésbica)

Apesar de a legislação portuguesa proteger as pessoas lésbicas, gays ou bissexuais e os seus direitos, as famílias reconhecem que o avanço social não corresponde ainda ao avanço legislativo e que podem ter que fazer valer esses direitos. Este guia pretende também disponibilizar ferramentas para que as famílias o possam fazer da maneira mais eficaz.

/ AS PESSOAS LÉSBICAS, GAYS OU BISSEXUAIS PODEM CASAR E TER FILHOS/AS?

Uma das questões que mais frequentemente assolam as famílias perante a revelação de um filho ou filha gay, lésbica ou bissexual é a possível não concretização das expectativas de essa pessoa constituir a sua própria família e de as/os mães/pais virem a ter netos/as.

Já não existem impedimentos legais para as pessoas gays, lésbicas ou bissexuais que queiram casar. Com a entrada em vigor da Lei n.º 9/2010, de 31 de maio, foi estabelecido em Portugal o regime que permite o casamento civil entre pessoas do mesmo género.

As relações afetivas com os genros ou com as noras dos casais gays ou lésbicos (e com as suas famílias), dependendo da abertura que demonstrarem e do quanto queiram estabelecer essa boa relação, podem ser tão harmoniosas e gratificantes como nos casos dos casais heterossexuais.

“... o namorado do meu filho tem problemas com os pais, porque eles já conheceram o meu filho, mas eu estou desejosa de os conhecer e não os consigo conhecer porque eles não querem, não estão preparados, não aceitam... e é difícil. Eu adoraria conhecê-los, porque têm um filho maravilhoso, eu adoro o genro que tenho... E eu queria falar com eles para lhes explicar que não há problema nenhum...”

(Mãe de pessoa gay)

Por vezes, os/as namorados/as ou companheiros/as da pessoa gay, lésbica ou bissexual são referidos pela família (ou outras pessoas significativas) como sendo “o/a amigo/a” do/da seu/sua familiar. Este modo de tratamento reflete-se como sendo uma forma de ignorar ou mesmo de querer ocultar o sentimento e o relacionamento que une essas pessoas. Sendo uma forma de negação, poderá causar sofrimento e dar origem a situações constrangedoras e de conflito. Assim, a forma correta de agir é questionar os elementos do casal, de que modo preferem ser tratados (genro, nora, namorado, namorada, marido, mulher ou esposa) ou, caso não tenha qualquer indicação nesse sentido, tratar exatamente da mesma forma que trataria os elementos de um casal heterossexual.

Para quem deseja vir a ser avô ou avó, deve manter presente a ideia de que ter filhos/as é sempre uma escolha, não é uma consequência natural da orientação sexual da pessoa. As famílias de pessoas heterossexuais também podem ver essas expectativas goradas. As pessoas gays, lésbicas ou bissexuais

que desejarem ter filhos/as (biológicos/as e/ou adotados/as) podem concretizar esse desejo, sem que nada as impeça legalmente. Em 2016, com a Lei n.º 2/2016, deixaram de existir as discriminações no acesso à adoção, apadrinhamento civil e demais relações jurídicas familiares. E foi também em 2016, através da Lei n.º 25/2016, que foi aprovada a procriação medicamente assistida (PMA) para todas as mulheres (ver “Legislação”, pág. 57). Quando as pessoas lésbicas, gays ou bissexuais optam por ter filhos/as, os/as seus/suas pais/mães podem, então, ver concretizadas as suas expectativas de serem avôs/avós (se for o caso), acompanharem o crescimento dos/das seus/suas netos/netas e serem felizes nesse papel. Aliás, esta costuma ser uma oportunidade para os/as pais/mães se aproximarem novamente dos seus filhos ou das suas filhas.

“Depois do sonho de ser mãe vinha o sonho de ser avó. Mas a minha filha é lésbica! E agora...?! Agora, tenho uma neta linda que veio dar mais sentido à família que a minha filha escolheu ter com a sua companheira de longa data. E é tão bom ser avó. Quando olho para aquele pequeno ser, de lindos olhos azuis como a minha filha, só sinto que é Minha Neta. Como foi concebida não interessa. O amor continua a ser incondicional (duplamente).”

(Mãe de pessoa lésbica)



AMPLIANDO
APOIOS
FAMÍLIAS
E PESSOAS
SIGNIFICATIVAS

/ A IMPORTÂNCIA DO APOIO DA FAMÍLIA

Para a pessoa lésbica, gay ou bissexual é muito importante saber que pode contar com o apoio da sua família. A falta de apoio da família pode levar ao afastamento de casa e ao envolvimento em experiências e relacionamentos menos positivos.

Relações familiares apoiantes, de confiança, presentes e informadas, contribuem para reforçar a autoestima das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais. O apoio dos elementos mais próximos da família, reforça a sua resiliência, permitindo que enfrente melhor todas as dificuldades que possam surgir. Logo, o melhor que pode fazer é demonstrar o seu apoio de forma consistente e explícita e estar presente sempre que possível.

Sobretudo no caso de jovens, a família, e em particular os pais e as mães, pode constituir o elemento fundamental de mediação entre a pessoa lésbica, gay ou bissexual e a escola ou outros serviços. É, por isso, importante que esteja a par das leis e dos direitos para que os possa acionar. É também importante que, com base nessa informação, denuncie todas as situações de discriminação e de incumprimento da lei. Pode fazê-lo junto da AMPLOS, mas também junto de outras organizações (ver “Apoios institucionais e associativos”, pág. 64).

A família nuclear

As mães são, em geral, as primeiras pessoas da família a quem os/as filhos/as revelam a sua orientação sexual. No entanto, o mesmo poderá acontecer com os pais e outros elementos da família, por exemplo, irmãos ou irmãs, avós ou avôs ou tios ou tias.

Nos casos de casais separados, a não aceitação da situação por um dos membros do casal, pode levá-lo/a a afastar-se dos/das filhos/as.

“... a resposta do pai... - ‘... eu não quero que os meus amigos sonhem sequer que eu tenho um filho assim... comigo esse assunto está encerrado...’ - é uma injustiça... ter aquela resposta do lado do pai. Mas claro que ele me diz que ‘Oh mãe, esquece, não me faz diferença, deixa lá’.”

(Mãe de pessoa gay)

Posições diferentes no seio da família podem elevar os níveis de tensão e afetar negativamente o processo de interiorização. Nesses casos, é importante concentrarem-se no bem-estar da pessoa lésbica, gay ou bissexual, procurarem apoio especializado, mantendo sempre o diálogo.

Irmãos e irmãs

Os irmãos e as irmãs das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais estão também, obviamente, envolvidos/as na situação e, não é por serem mais jovens que não têm dificuldade em compreender ou necessidade de apoio especializado, tal como os/as pais/mães.

Este envolvimento pode ocorrer a diversos níveis, podendo representar um apoio para os/as pais/mães e para as próprias pessoas lésbicas, gays ou bissexuais (tornando-se mais próximos/as e cúmplices).

“... as pessoas têm que pensar que, aquilo que interessa, é a maneira como as pessoas se sentem bem, é o amor que existe e é só isso... o que interessa é o amor independentemente da forma que ele seja manifestado...”

(Irmã de pessoa lésbica)

Contudo, também podem ser causadores de dificuldades e preocupações acrescidas, se tiverem dificuldade em aceitar a situação. Existem alguns casos em que irmãos e irmãs se sentem ressentidos/as porque o/a irmão/ã lésbica, gay ou bissexual passou a ser o centro de todas as atenções/preocupações da família. Tal como os pais e as mães precisam de tempo para fazer o seu caminho, os irmãos e as irmãs também precisam de tempo para fazerem o seu percurso de interiorização. O mais importante é a família tentar manter um diálogo franco e aberto, para que todas as pessoas se sintam protegidas, possam expressar os seus sentimentos e partilhar as suas preocupações. Desta forma, reforçam-se os laços familiares e ganham-se forças para enfrentarem juntos/as os desafios que possam, eventualmente, vir a surgir.

/ COMING OUT DA PRÓPRIA FAMÍLIA

Por vezes, a família também sente necessidade de fazer o *coming out* a pessoas próximas, da família alargada (como avôs/avós, tios/as, primos/as, etc.) e a pessoas significativas (amigos/as, e/ou outras pessoas próximas).

É natural que se sinta inseguro/a perante a necessidade de expor a situação (e a pessoa lésbica, gay, bissexual) a outras pessoas, desconhecendo a sua reação e temendo, muitas das vezes, que seja negativa ou até de rutura. Pense que quem pode mais sofrer com essa visibilidade/exposição é a própria pessoa lésbica, gay ou bissexual. Todos os passos que der, procure planeá-los com ele ou ela, procure sempre o seu consentimento.

A forma como vão transmitir a mensagem pode influenciar o modo como as

outras pessoas a vão receber. Assim, podem pensar previamente no que vão dizer e na forma como o vão fazer (adequando sempre o discurso à idade dos/das interlocutores/as), preparando-se também para responder a algumas questões (as outras pessoas estão a deparar-se com a situação pela primeira vez e é natural que façam algumas perguntas). Mostrar segurança neste momento de revelação é o mais importante. Procure, através do seu discurso, naturalizar a situação assumindo que “é o que é”, ou seja, a situação simplesmente é assim. Pode ajudar se adotar uma postura de quem quer explicar, mas não justificar. Quem recebe a mensagem deve entender que não há lugar à comisseração e ainda menos a reações homofóbicas.

“... sinto-me mal, porque lhe estou a esconder uma realidade. Mas a nossa amizade não vai mudar em nada. Eu não quero que aceite, só quero que respeite, portanto, é-me indiferente aquilo que vai pensar de agora para diante. Só peço mesmo é que respeite.”

(Mãe de pessoa gay)

Talvez possam “perder” algumas pessoas pelo caminho, mas, quem sabe, até podem ter muito boas surpresas. Claro que podem surgir algumas dificuldades associadas ao peso da heteronormatividade mas, com o passar do tempo, tudo se resolve quando o amor fala mais alto do que o preconceito.

A família alargada

A família alargada desempenha um papel muito importante em todo este processo. É um “lugar” de segurança e reconhecimento. São as pessoas que festejam connosco as alegrias e onde buscamos apoio para os momentos difíceis. O seu apoio torna-se, por isso, muito importante quando nos deparamos com o *coming out* de uma pessoa lésbica, gay ou bissexual na nossa casa.

Inicialmente surge a preocupação com o que estes/as podem pensar e dizer, qual irá ser a sua reação, se a situação irá causar ruturas na família. Se já estamos a passar por um momento difícil, não queremos “perder” pessoas de quem gostamos. Queremos que estas pessoas nos apoiem e se tornem nossas aliadas.

Pode acontecer que nem todas as pessoas reajam bem e algumas irão precisar de mais tempo para entender. Em alguns casos, alguns elementos podem mesmo ajudar a contar ao resto da família, minimizando situações constrangedoras.

No final, será sempre o afeto que as pessoas sentem umas pelas outras que irá ajudar a ultrapassar reações menos positivas. Caso haja um/uma familiar que não aceite de forma alguma, não deve centrar-se demasiado nessa recusa. O mais importante é concentrar-se no bem-estar da pessoa lésbica, gay ou bissexual e no que é melhor para si e para sua família.

“A nível da família, as coisas também não correram assim tão mal como eu pensei, mesmo as pessoas mais velhas da família, avós e tios... só alguns primos da idade dele é que rejeitaram a situação...”

(Mãe de jovem gay)

Por vezes considera-se que o avô ou a avó não vão conseguir entender e aceitar a situação, dada a sua idade. No entanto, o amor incondicional que sentem pelos netos e netas ajuda a ultrapassar todas as barreiras e, apesar de poderem não entender logo tudo no imediato, certamente o foco será o bem-estar e a felicidade dos/das netos/as.

“... mesmo as pessoas mais velhas da família... os avós respeitaram a decisão dele e de se assumir...”

(Mãe de pessoa gay)

“... digo-lhe já que a minha mãe reagiu muito melhor do que eu.”

(Mãe de pessoa gay)

Pessoas significativas – amigos/as, vizinhos/as, colegas de trabalho...

Tudo o que já dissemos sobre a família alargada pode aplicar-se também a estas pessoas significativas. Embora nem todos/as possam entender, certamente irão surgir na sua vida outras pessoas que se tornarão tão ou mais significativas do que essas e que podem vir a ter um papel de apoio muito importante, constituindo-se também, algumas vezes, em aliadas das pessoas e da causa LGBT.



AMPLIANDO RECURSOS

SERVIÇOS
E PROFISSIONÁIS
PÚBLICOS
E PRIVADOS

No decorrer das normais atividades do dia-a-dia, as pessoas lésbicas, gays ou bissexuais precisam de frequentar diversos serviços e espaços públicos ou privados, onde podem surgir alguns momentos de tensão (especialmente se estiverem enquanto casal gay ou lésbico). Apesar de a situação estar progressivamente a melhorar, infelizmente, por vezes também os/as profissionais que trabalham nesses serviços e espaços expressam incapacidade de lidar com a situação da melhor forma e, em casos mais extremos, podem até expressar preconceitos contra as orientações não heterossexuais. A profissão ou formação académica não garantem que a pessoa não tenha preconceitos e que não comprometa a sua prática profissional com as suas convicções.

O desconhecimento por parte destes/as profissionais, acerca das questões LGB, dos procedimentos, da lei e dos direitos das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais é outro problema que poderá ter de enfrentar.

As experiências mais positivas surgem associadas a profissionais que já têm conhecimentos na área da orientação sexual, estando, por isso, preparados/as para lidar com esta população e com as suas famílias.

/ PREPARE-SE E INFORME-SE

Para que tudo corra pelo melhor, procure estar bem informado/a e, se possível, fazer-se acompanhar pela lei para poder resolver, no momento, qualquer mal-entendido ou conflito que possa surgir.

Sobre processos e procedimentos, pode sempre recorrer a instituições ou pessoas que já tenham passado pelo mesmo e que podem, certamente, ajudar com indicações práticas, consoante o caso e as suas especificidades.

“Não estava muito dentro das leis... Só mais tarde é que vim a saber o quão importantes são as leis para estas pessoas... Portugal é dos raros países que tem esta lei de proteção para estas pessoas.”

(Mãe de jovem gay)

/ RECONHECIMENTO DOS DIREITOS DAS PESSOAS LÉSBICAS, GAYS OU BISSEXUAIS

O princípio da igualdade e da não discriminação das pessoas em função da sua orientação sexual, está consagrado na Constituição da República Portuguesa (desde 2005) e nas restantes leis em vigor, não havendo, em qualquer situação, lugar para a sua discriminação (ver “Legislação”, pág. 57).

Também têm sido recorrentes as recomendações do Conselho da Europa para a não discriminação destas pessoas. No dia 11/03/2021, o Parlamento Europeu aprovou uma declaração que proclama a União Europeia como uma “zona de liber-

dade” para as pessoas, independentemente da sua orientação sexual e identidade de género.

/

O CONTEXTO ESCOLAR

O contexto escolar nem sempre é inclusivo e protetor da pessoa lésbica, gay ou bissexual. Estudos atuais demonstram que é muito frequente que os/as jovens lésbicas, gays ou bissexuais sofram bullying na escola, ou seja, no ambiente onde passam uma parte significativa do seu tempo diário. É importante que mantenha um diálogo aberto e aceitante com o/a seu/sua filho/filha e esteja atento/a a possíveis “sinais” para poder detetar, da forma mais rápida possível, o que está a acontecer em meio escolar.

O Estatuto do Aluno e Ética Escolar

A obrigação das escolas de salvaguardar a não discriminação das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais está definida na Lei n.º 51/2012, de 05 de setembro (ver “Legislação”, pág. 57). Contudo, o facto de existir legislação não é, por si só, garantia de que tudo corra sempre bem (como já abordámos acima). Em caso de conflito na escola, ou no caso de os direitos das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais não estarem a ser salvaguardados, o que aconselhamos é que, fazendo-se acompanhar da legislação em vigor, tente conversar com as pessoas responsáveis da escola, alertando-as para o problema do incumprimento da lei. Caso não resulte, deverá agir formalmente, denunciando a situação.

/

MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL E REDES SOCIAIS

Os meios de comunicação estão igualmente sujeitos aos efeitos dos estereótipos e do preconceito. Quer nos meios de comunicação, quer na Internet, circula muita desinformação e muita opinião errada. Não acredite em tudo o que irá ver e/ou ler. Deve ser bastante cuidadoso/a na seleção da informação e procurar sempre fontes de confiança, como literatura específica da temática, trabalhos académicos, informação facultada pelas associações e instituições ou por profissionais especializados/as.

Para o/a ajudar nesse processo, organizámos e seleccionámos alguns recursos e fontes de informação que poderá consultar (ver “Recursos”, pág. 70).

“Há coisa de um ano, vi uma senhora (mãe de pessoa gay) a falar na TVI, a contar a sua história e a falar na AMPLOS e liguei... Esta semana vi também uma entrevista [de uma mulher trans], na Fátima Lopes, e também gostei muito e é de louvar esta coragem que as pessoas têm.”

(Mãe de pessoa gay)



**AMPLIANDO
A MUDANÇA
DO SER
AO PERTENCER**

/ PROCURE ORGANIZAÇÕES DE FAMÍLIAS

Existem muitas famílias que já passaram por tudo o que está a passar. Algumas dessas famílias estão dispostas a ajudar, estão disponíveis para ouvir e partilhar consigo a sua experiência e até para lhe dar indicações práticas (por exemplo: como agir na escola, como contar a familiares e pessoas conhecidas), que podem facilitar as situações e evitar constrangimentos.

Perceber que não está só, que muitas outras pessoas passaram pelo mesmo, que no início o processo foi difícil para todos/as, mas que agora estão bem, resolvidas e felizes, vai certamente ajudá-lo/a a ultrapassar melhor os seus problemas numa fase inicial mais complicada.

“...através da Internet... cheguei à AMPLOS. A partir daí, nunca mais larguei a AMPLOS. Dei o meu contacto e ligavam-me a saber como é que estavam as coisas e isso enchia-me o coração. E a partir daí, comecei a ir também às reuniões da AMPLOS, mas de início não falava, nem abria a boca e só ouvia os outros pais, mas o carinho que eu sentia nas reuniões com esses pais e essas mães, a empatia que tínhamos uns pelos outros, achei extraordinário, portanto, estava num ambiente em que se podia falar à vontade, livremente, sem haver julgamentos e nunca mais larguei a AMPLOS.”

(Mãe de jovem gay)

“... fui para a AMPLOS, e então foi na AMPLOS que eu aprendi a aumentar as capacidades do meu coração, porque aprendi que não era só eu, eu não era a única, que todas as pessoas que ali estavam, cada uma estava a sofrer à sua maneira, e sofreu à sua maneira, porque todos nós temos uma vivência diferente... e, portanto, eu sentia ali que todos nós procurávamos apoio uns nos outros. E aquilo para mim foi muito importante e continua a ser...”

(Mãe de pessoa gay)

A AMPLOS é uma organização de famílias que tem como principal objetivo ajudar outras famílias na integração de familiares lésbicas, gays ou bissexuais e acompanhá-las na superação de todos os processos aqui descritos. Existem outras associações e instituições, nacionais e internacionais, direcionadas para apoiar, proteger e defender os direitos das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais e das suas famílias. Dependendo da situação e da área geográfica em que se encontrar, pode procurar ajuda em algumas delas. Para auxiliar na seleção de qual ou quais as associações ou instituições a que recorrer, apresentamos um capítulo específico sobre os recursos existentes (ver “Apoios Institucionais e associativos”, pág. 64).

Opte por escolher a forma de contacto que seja mais confortável para si em cada fase. É comum, numa fase inicial, a preferência por um primeiro contacto telefónico ou até escrito, e depois passar para uma partilha presencial ou através de plataforma *online*, só com uma pessoa ou através de reuniões de famílias de pessoas lésbicas, gays ou bissexuais.

/ ATIVISMO

Algumas pessoas, reconhecendo o valor do apoio que tiveram por parte de outras famílias, e o quanto podem também dar a novas famílias que se deparam com a mesma questão, sentem necessidade de intervir socialmente, tornando-se ativistas e colaboradoras de instituições, assumindo um papel ativo de intervenção cívica e de promoção e defesa dos direitos das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais.

“Mas estou nas ruas para mostrar às pessoas o amor incondicional, mesmo quando há as marchas e tudo, é o meu intuito, é chamar a atenção das pessoas que lá estão, que amem os filhos de coração aberto, porque tudo começa em casa. Havendo uma boa aceitação em casa, é meio caminho andado... porque não há ninguém melhor que as famílias para poder aceitar.”

(Mãe de pessoa gay)

A AMPLOS, sendo a única organização, em Portugal, especialmente direcionada para apoiar as famílias das pessoas LGBTI+, está sempre disponível para receber as pessoas que se identifiquem com os seus princípios e valores.



**AMPLIANDO
HORIZONTES**
CAMINHANDO
LADO A LADO

/ CAMINHANDO LADO A LADO

Tentámos dar resposta a algumas das questões que mais frequentemente as famílias das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais colocam, dar indicações de ordem prática para a resolução de problemas específicos e ilustrar as etapas e desafios que podem surgir após o *coming out* de uma pessoa lésbica, gay ou bissexual na família.

Contudo, sabemos que não se trata de um percurso linear, e que nem todas as famílias passam pelas etapas aqui descritas. Estas etapas podem ocorrer por qualquer ordem e são passíveis de avanços e retrocessos.

A ideia principal que quisemos deixar é que todos os problemas que possam surgir têm uma possibilidade de solução. Se centrar as energias na procura das soluções e no amor que une as famílias às pessoas lésbicas, gays ou bissexuais, certamente não há desafio que não seja ultrapassado.

Desejamos-lhe uma boa caminhada lado a lado com a pessoa lésbica, gay ou bissexual, e nós continuaremos cá para caminhar lado a lado consigo.



**GUIA
DE BOLSO**

PARA FAMÍLIAS NO
APOIO A PESSOAS
LÉSBICAS, GAYS
OU BISSEXUAIS

Após a “saída do armário” (*coming out*) e do turbilhão de emoções iniciais, o mais importante de tudo é ouvir o que a pessoa lésbica, gay ou bissexual tem para dizer e respeitá-la, fazendo o possível para a apoiar e acompanhar.

Neste sentido, compilámos algumas indicações de ordem prática e medidas que pode adotar para demonstrar, de forma explícita, o seu apoio à pessoa lésbica, gay ou bissexual:

Demonstre o seu afeto e a garantia de que ama/gosta da pessoa tal como ela é

Pode sempre dizer o quanto gosta da pessoa e que respeita a sua orientação sexual. Garanta-lhe que nada mudou só porque lhe revelou a sua orientação sexual. Mesmo que para si possa parecer óbvia a garantia do afeto e do apoio, a pessoa lésbica, gay ou bissexual precisa de ouvir essa garantia expressa frequentemente.

Acompanhe a pessoa lésbica, gay ou bissexual nas Marchas do Orgulho e/ou em eventos especiais

Se a pessoa lésbica, gay ou bissexual participar em eventos públicos associados ao Orgulho LGBTI+ (marchas, festivais, arraias, etc.), acompanhe-a. Não só estará a demonstrar publicamente o seu apoio a essa pessoa em especial, como também que é aliado/a da comunidade.

Esteja atento/a e saia em sua defesa, sempre que necessário

As pessoas lésbicas, gays ou bissexuais podem ser alvo de discriminação e preconceito. Como tal, deve manter-se atento/a aos sinais para poder agir em sua defesa, caso venha a ser necessário.

Procure informação acerca das questões LGB

Ao ler este guia já teve acesso a alguma informação. Contudo, pode sempre procurar mais informação e aprofundar os seus conhecimentos. A pessoa lésbica, gay ou bissexual verá esse seu investimento no conhecimento como uma forma de apoio.

Trate o/a namorado/a ou companheiro/a da pessoa como trataria se fosse um casal heterossexual e não por “amigo/a”

Os casais gays ou lésbicos devem ser tratados como qualquer outro casal. Como tal, ao falar, quer com as próprias pessoas quer com outras, deve referir-se ao par romântico usando exatamente a mesma terminologia que usaria noutras circunstâncias (genro, nora, namorado, namorada, marido, mulher ou esposa) ou pela forma como as próprias pessoas preferirem. Ao referir-se ao/à parceiro/a como sendo um/uma “amigo/a” é como se estivesse a ignorar ou a querer ocultar o relacionamento e o sentimento que une aquelas pessoas e isso pode ser constrangedor e causa de sofrimento.

Não diga ou sequer insinue que se trata “apenas de uma fase”

Ao efetuar afirmações deste tipo, está, mesmo que involuntariamente, a transmitir a ideia de que a orientação sexual dessa pessoa não é aceitável. Assim, mesmo no caso de pessoas muito jovens, o que deve fazer é dar-lhes o seu apoio para partilharem um caminho de crescimento e descoberta.

Incentive a procura de apoio especializado, quando necessário

Em caso de necessidade, apoie a pessoa lésbica, gay ou bissexual e incentive a procura de apoio profissional especializado e/ou de apoio de pares (grupos formados por pessoas lésbicas, gays ou bissexuais). O apoio das pessoas significativas e o apoio especializado são um bom meio para combater o risco de desenvolver problemas como a depressão e a ansiedade.

Procure apoio para si

Apesar de todo o amor e respeito que possa sentir pela pessoa lésbica, gay ou bissexual, podem sempre surgir dificuldades em lidar com a situação (como lidar com as expectativas, o receio com as consequências da discriminação, etc.). Estas dificuldades podem gerar ansiedade e o melhor a fazer para poder estar bem e apoiar a pessoa lésbica, gay ou bissexual é procurar apoio, por exemplo, de um/uma profissional especializado/a ou o apoio de pares (outras famílias que passaram pela mesma situação), também para si.

Adaptado de: Verywell Family (2020), *A Parent's Guide to the LGBTQ Community*, disponível em <https://www.verywellfamily.com/a-parents-guide-to-lgbtq-community-4783527>



GLOSSÁRIO

Atração

Atração romântica ou emocional é o desejo de se envolver romanticamente com outra pessoa. Atração sexual é o desejo de se envolver em experiências sexuais com outra pessoa.

Assexual

Uma pessoa assexual não sente atração sexual, podendo, no entanto, experimentar outras formas de atração que podem ser de natureza romântica, estética ou sensual, mas não incluem a necessidade de agir sexualmente sobre essa atração. Esta designação enquadra-se, no entanto, por uma questão de inclusão, na categoria de orientação sexual.

Bissexual

Uma pessoa bissexual sente atração emocional ou sexual por pessoas do mesmo género e/ou do género oposto.

Cis / cisgénero / cissexual

Uma pessoa cuja identidade de género coincide com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

Expressão de género

É a forma como uma pessoa representa socialmente o seu género (como se veste, age, comporta e interage no mundo).

Gay

Uma pessoa gay é uma pessoa que se define como do género masculino e sente atração emocional e sexual por pessoas do seu género.

Género

Conjunto de características atribuídas ao feminino e ao masculino (aparência, preferências, papéis de género).

Género fluido

As pessoas de género fluido têm uma identidade e/ou expressão de género que é variável. Essa variação de identidade de uma pessoa de género fluido pode ocorrer no quotidiano ou em fases diferentes do seu ciclo de vida.

Género não binário

As pessoas de género não binário não se enquadram no binarismo masculino/feminino. Consequentemente, a sua atração emocional, sensual ou sexual é definida também

de forma não binária, não se enquadrando na definição de homossexualidade ou de heterossexualidade.

Heterossexual

Uma pessoa heterossexual sente atração emocional e sexual por pessoas de um género diferente do seu (masculino/feminino).

Homofobia / lesbofobia / bifobia

Discriminação, desprezo, preconceito, aversão a pessoas gays, lésbicas ou bissexuais.

Homossexual

Uma pessoa homossexual sente atração emocional e sexual por pessoas do seu género (masculino/feminino).

Identidade de género

É a forma como cada pessoa se sente intimamente e se percebe quanto ao seu género, independentemente do sexo que lhe foi atribuído à nascença.

Intersexo

Pessoa que apresenta características sexuais (órgãos sexuais externos e/ou internos e/ou genes e/ou cromossomas e/ou hormonas) que não se enquadram nas definições tipificadas de corpos masculinos ou femininos.

Lésbica

Uma pessoa lésbica é uma pessoa que se define como do género feminino e sente atração emocional e sexual por pessoas do seu género.

LGBTI

Sigla para pessoas lésbicas, gays, bissexuais e trans e intersexo.

Orientação sexual

É a combinação da atração emocional e sexual e define-se de acordo com o género de quem experiencia e da pessoa a quem se dirige.

Pansexual

Uma pessoa pansexual sente atração emocional e sexual por pessoas, independentemente do género de quem a experiencia e do género da pessoa a quem se dirige, sejam binárias ou não binárias.

Queer

Termo inclusivo de pessoas cujas orientações sexuais e/ou identidades e expressões de género se situam fora das socialmente dominantes, incluindo pessoas lésbicas, gays, bissexuais e trans*.

Sexo

Habitualmente atribuído à nascença, e registado oficialmente, como masculino ou feminino, define-se com base na observação dos órgãos genitais (órgãos sexuais externos), mas também por referência a órgãos internos, genes, cromossomas e sistema hormonal. As expectativas sociais dominantes fazem coincidir o sexo atribuído à nascença com o género.

Trans*

É um termo inclusivo (abreviatura de transgénero), que engloba todas as identidades e/ou expressões de género que não coincidem com o sexo atribuído à nascença. Inclui pessoas que se identificam como transexuais, transgénero, de género fluido, não binárias, entre outras.

Transexual

Pessoas que não se identificam com o género atribuído à nascença e se identificam inteiramente com o género “oposto” e assim desejam viver. Frequentemente sentem desconforto em relação a aspetos da sua anatomia e procuram apoio (hormonal e/ou cirúrgico) para a sua transição de género.

Transfobia

Discriminação, desprezo, preconceito, aversão a pessoas em função da sua identidade e/ou expressão de género.

Transição de género

É o processo de apresentação social de género de uma pessoa trans* de acordo com o sentimento íntimo de identidade de género.

Transgénero / trans / pessoas transgénero / pessoas trans

Pessoas que não se identificam com o género atribuído à nascença.



LEGISLAÇÃO

O princípio da igualdade e os direitos das pessoas lésbicas, gays ou bissexuais estão salvaguardados por lei, pelo que apresentamos de seguida a legislação que consideramos mais significativa para que esteja devidamente informado/a e possa fazer valer a lei.

/ CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

O artigo 13.º da Constituição que define o “princípio da igualdade” determina que:

1 - Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei.

2 - Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.

/ LEI N.º 51/2012, DE 5 DE SETEMBRO - ESTATUTO DO ALUNO E ÉTICA ESCOLAR

O Estatuto do Aluno e Ética Escolar estabelece os direitos e os deveres do/da aluno/a dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação. O *artigo 7.º relativo aos direitos do aluno* refere que:

1 - O aluno tem direito a:

a) Ser tratado com respeito e correção por qualquer membro da comunidade educativa, não podendo, em caso algum, ser discriminado em razão da origem étnica, saúde, sexo, orientação sexual, idade, identidade de género, condição económica, cultural ou social ou convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas;

/ CÓDIGO DO TRABALHO - LEI N.º 7/2009, DE 12 DE FEVEREIRO

O artigo 24.º que determina o *direito à igualdade no acesso a emprego e no trabalho*, estabelece que:

1 - O trabalhador ou candidato a emprego tem direito a igualdade de oportunidades e de tratamento no que se refere ao acesso ao emprego, à formação e promoção ou carreira profissionais e às condições de trabalho, não podendo ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão, nomeadamente, de ascendência, idade, sexo, orientação sexual, identidade de género, estado civil, situação familiar, situação económica, instrução, origem ou condição social, património genético, capacidade de trabalho reduzida, deficiência, doença crónica, nacionalidade, origem étnica ou raça, território de origem, língua, religião, convicções políticas ou ideológicas e filiação sindical, devendo o Estado promover a igualdade de acesso a tais direitos.

/ CÓDIGO PENAL - DECRETO-LEI N.º 48/95, DE 15 DE MARÇO

Crimes de ódio são motivados por fatores de discriminação (como a orientação sexual e a identidade de género, entre outros). A grande marca deste tipo de crimes é o facto de serem praticados com o intuito de atingir todo um grupo que partilhe essas características (apesar de poderem ser praticados junto de uma só pessoa); este, representa em si, uma mensagem de ódio e de disseminação da insegurança e do medo. Na legislação portuguesa, os crimes com incitamento ao ódio estão contemplados na lei e sujeitos a penas de prisão. O artigo 240.º do Código Penal relativo à *discriminação e incitamento ao ódio e à violência* determina que:

1 - Quem:

a) Fundar ou constituir organização ou desenvolver atividades de propaganda organizada que incitem à discriminação, ao ódio ou à violência contra pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica, ou que a encorajem; ou

b) Participar na organização ou nas atividades referidas na alínea anterior ou lhes prestar assistência, incluindo o seu financiamento;

é punido com pena de prisão de 1 a 8 anos.

2 - Quem, publicamente, por qualquer meio destinado a divulgação, nomeadamente através da apologia, negação ou banalização grosseira de crimes de genocídio, guerra ou contra a paz e a humanidade:

a) Provocar atos de violência contra pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica;

b) *Difamar ou injuriar pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica;*

c) *Ameaçar pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica; ou*

d) *Incitar à violência ou ao ódio contra pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica;*
é punido com pena de prisão de 6 meses a 5 anos.

E se não respeitarem a lei?

Em caso de desrespeito da lei, as pessoas lesadas podem agir judicialmente, com recurso ao tribunal ou a meios de resolução alternativa de litígios. As pessoas lesadas por atos discriminatórios têm direito a uma indemnização (fixada pelo tribunal) por danos patrimoniais e não patrimoniais e não podem sofrer retaliações por terem apresentado reclamação, queixa ou denúncia das situações discriminatórias.

/ CÓDIGO CIVIL – LEI N.º 9/2010, DE 31 DE MAIO

É a lei que permite o casamento civil entre pessoas do mesmo sexo.

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

Objeto

Artigo 1.º

A presente lei permite o casamento civil entre pessoas do mesmo sexo.

Artigo 2.º

Alterações ao regime do casamento

Os artigos 1577.º, 1591.º e 1690.º do Código Civil passam a ter a seguinte redação:

«*Artigo 1577.º*

[...]

Casamento é o contrato celebrado entre duas pessoas que pretendem constituir família mediante uma plena comunhão de vida, nos termos das disposições deste Código.

/ CÓDIGO CIVIL - LEI N.º 2/2016, DE 29 DE FEVEREIRO

Elimina as discriminações no acesso à adoção, apadrinhamento civil e demais relações jurídicas familiares.

A Assembleia da República decreta, nos termos da alínea c) do artigo 161.º da Constituição, o seguinte:

Artigo 1.º

Objeto

A presente lei elimina as discriminações no acesso à adoção, apadrinhamento civil e demais relações jurídicas familiares.

Artigo 3.º

Alteração à Lei n.º 9/2010, de 31 de maio - Os artigos 3.º e 5.º da Lei n.º 9/2010, de 31 de maio, que permite o casamento civil entre pessoas do mesmo sexo, passam a ter a seguinte redação:

Artigo 3.º

[...]

1 - *O regime introduzido pela presente lei implica a admissibilidade legal de adoção, em qualquer das suas modalidades, por pessoas casadas com cônjuge do mesmo sexo.*

2 - *Nenhuma disposição legal ou regulamentar em matéria de adoção pode ser interpretada em sentido contrário ao disposto no número anterior.*

Artigo 5.º

[...]

Todas as disposições legais relativas ao casamento, adoção, apadrinhamento civil e outras relações jurídicas familiares devem ser interpretadas à luz da presente lei, independentemente do sexo dos cônjuges.

/ CÓDIGO CIVIL - LEI N.º 32/2006, DE 26 DE JULHO

Procriação medicamente assistida (PMA)

Alterado pelo artigo 2.º da Lei n.º 25/2016 - *Diário da República* n.º 160/2016, série I de 2016-08-22, em vigor a partir de 2016-09-01

Artigo 6.º

Beneficiários

1 - *Podem recorrer às técnicas de PMA os casais de sexo diferente ou os casais de mulheres, respetivamente casados ou casadas ou que vivam em condições análogas às dos cônjuges, bem como todas as mulheres independentemente do estado civil e da respetiva orientação sexual.*



INSTITUIÇÕES DE APOIO E RECURSOS

/ APOIOS INSTITUCIONAIS E ASSOCIATIVOS

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

A AMPLOS propõe-se desenvolver ações que fomentem o respeito pela diversidade de orientação sexual e identidade de género; programas de informação e de apoio a mães, pais e familiares de pessoas LGBTI; programas de participação cidadã pelas causas LGBTI; ações tendentes à eliminação de obstáculos de ordem jurídica que limitem a igualdade de direitos de pessoas LGBTI; ações de aconselhamento dirigidas a pais e familiares e conducentes à aceitação e integração de pessoas LGBTI, na família e na sociedade, assim como em ambiente laboral, comunitário e escolar.

- Encontros de pais e mães de pessoas LGBTI+

Dinamizados regularmente de famílias para famílias, pretendem ser espaços de acolhimento, de partilha de experiências, de conhecimentos e de recursos.

www.amplos.pt

www.facebook.com/Amplos-963469597030557

www.facebook.com/amploporto

www.instagram.com/amplos.bo

E-mail: amplos.bo@gmail.com

amplos.bo.porto@gmail.com

Telefone: geral – 918 820 063 / Porto – 913 814 884

CIG – Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

É o organismo nacional responsável pela Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação, que define objetivos estratégicos e específicos em matéria de não discriminação em razão do sexo e igualdade entre mulheres e homens, de prevenção e combate a todas as formas de violência contra as mulheres, violência de género e violência doméstica e de combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais.

www.cig.gov.pt/

www.facebook.com/cig.comissao

www.instagram.com/cig_igualdade

Associação Plano I

Promoção da igualdade e inclusão

www.associacaoplanoi.org

www.facebook.com/associacaoplanoi

www.instagram.com/associacaoplanoi

Serviços e contactos

Centro GIS

Centro de Respostas à população LGBTI

- Apoio psicológico 24h;
- Atendimento a vítimas de violência doméstica;
- Consultas de psicologia, psiquiatria, terapia hormonal e apoio jurídico;
- Grupo terapêutico para pessoas trans e não binárias;
- Encaminhamento e articulação com outras estruturas e apoio em situações de necessidades específicas de carência alimentar ou medicamentosa.

www.facebook.com/CentroGis

www.instagram.com/centro_gis

E-mail: gis@associacaoplanoi.org

Telefone: 966 090 117

Localização: Rua de Brito Capelo, 223, loja 40, 4450-067 Matosinhos

Casa Arco-Íris

Casa de acolhimento de emergência para pessoas LGBTI vítimas de violência doméstica

- Acolhimento de emergência a pessoas LGBTI vítimas de violência doméstica;
- Consultas de psicologia, psiquiatria e apoio jurídico às pessoas acolhidas;
- Serviços assegurados pela CAAI a pessoas que cessaram acolhimento: encaminhamento, articulação com outras estruturas e apoio em situações de necessidades específicas de carência alimentar ou medicamentosa.

Brasoar – Associação Prevenção e Ação em Rede

Promoção da igualdade, da intervenção social e da inclusão

www.brasoar.pt/

www.facebook.com/Brasoar-Associação-Prevenção-e-Ação-em-Rede-829116023790694

www.instagram.com/brasoar

Telefone: 930 540 190

Caleidoscópio LGBT

Coletivo de ativistas que apoia as pessoas e causas LGBT

www.caleidoscopiolgbt.org

www.facebook.com/caleidoscopiolgbt

www.instagram.com/caleidoscopiolgbt

Casa Qui

Centro de respostas LGBTI

Serviços e contactos

Gabinete de Apoio à Vítima para Juventude LGBTI

Apoio, de forma gratuita, psicológico, jurídico, psicossocial e na área da empregabilidade a jovens, dos 16 aos 30 anos, vítimas de violência familiar, de violência no namoro/na intimidade, de violência em contexto escolar e em situação de crise ou vulnerabilidade.

ReAJo – Resposta de Autonomização para Jovens LGBTI

Apoio para a concretização de um projeto de autonomia de vida, a jovens dos 16 aos 23 anos, vítimas de violência familiar ou em situação sem-abrigo, através de um apartamento de autonomização.

Clínica Social

Serviço aberto à população, de todas as idades, que oferece consultas de psicologia, psiquiatria e pedopsiquiatria, especializadas nos temas LGBTI, a preços sociais.

Consultoria e Formação de Públicos Estratégicos

Sobre crianças e jovens LGBTI e sobre violência doméstica em casais do mesmo sexo.

www.casa-qui.pt/

www.facebook.com/casa.qui.associacao

www.instagram.com/casaqui_

E-mail: geral@casa-qui.pt

Telefone: 960 081 111

Morada: Casa da Cidadania do Lumiar, Largo das Conchas 1 | 1750-155 - Lisboa

Clube Safo

Organização de defesa dos direitos de lésbicas

www.clubesafo.pt/

www.facebook.com/ClubeSafo

www.instagram.com/clube_safo

E-mail: geralclubesafo@gmail.com

GAF – Gabinete de Apoio à Família

Promoção da igualdade e inclusão

www.gaf.pt/pt

www.facebook.com/gabineteatendimentofamilia

E-mail: geral@gaf.pt

Telefone: 258 829 138

IA – Identidades e Afetos

Trabalham as questões de género e sexualidade

www.identidadeseafectos.com

www.facebook.com/Identidades-e-afectos

E-mail: identidadeseafectos@gmail.com

Telefone: 912 282 457

ILGA Portugal

Intervenção LGBTI

www.ilga-portugal.pt/

www.facebook.com/ilgaportugal

www.instagram.com/ilgaportugal

E-mail: ilga@ilga-portugal.pt

Telefone: 969 367 005

Serviço e contactos

Linha de informação e apoio para questões LGBTI

Telefone: 218 873 922 | 969 239 229

Apoio psicológico

E-mail: sap@ilga-portugal.pt

Telefone: 927 247 468

Apoio à vítima LGBTI

E-mail: sav@ilga-portugal.pt

Telefone: 927 247 468

Integração social

E-mail: sis@ilga-portugal.pt

Apoio jurídico

E-mail: juridico@ilga-portugal.pt

It Gets Better Portugal

Promoção dos direitos humanos, defesa, apoio e integração social de jovens LGBTI e apoiantes

www.itgetsbetter.pt

www.facebook.com/Itgetsbetterpt

www.instagram.com/itgetsbetterpt

E-mail: geral@tudovaimelhorar.org | info@itgetsbetter.org

Telefone: 911 120 199

LGBTI Viseu

Promoção dos direitos humanos e intervenção LGBTI

www.lgbtiviseu.wixsite.com/lgbtnews

www.facebook.com/lgbtiviseu

www.instagram.com/lgbtiviseu

E-mail: lgbtiviseu@gmail.com

Opus Diversidades

Defesa e promoção dos direitos humanos da comunidade LGBTI+ e migrantes

www.opusdiversidades.org

www.facebook.com/opusdiversidades

www.instagram.com/opusdiversidades

E-mail: geral@opusdiversidades.org

Telefone: 924 467 485

Serviços e contactos

Gabinete de Apoio Psicossocial

Reencaminhamentos para serviços relevantes, incluindo apoio a vítimas de violência doméstica, LGBTIfobia, imigração e seniores.

E-mail: consultorio.lisboa@opusgay.org

Casa de Acolhimento

Casa de Acolhimento Temporário de Emergência (CATE) recebe pessoas em situação de desproteção e vulnerabilidade que necessitam de apoio social.

Panteras Rosa

Frente de Combate à LesBiGayTransfobia

www.panterasrosa.blogspot.com

www.facebook.com/Panteras-Rosa-167629923258311

rede ex aequo

Rede de apoio e ativismo para jovens LGBTI e apoiantes

www.rea.pt

www.facebook.com/redeexaequo

www.instagram.com/redeexaequo

E-mail: geral@rea.pt

Telefone: 968 781 841

/ RECURSOS

NOTÍCIAS

Dezanove

Notícias e cultura LGBT em português

www.dezanove.pt

www.facebook.com/dezanove

www.instagram.com/dezanovept

EsQrever

Pluralidade, Diversidade e Inclusão LGBTI

www.esqrever.com

www.facebook.com/esqrever

E-mail: geral@esqrever.com

PortugalGay.pt

Noticias LGBTI

www.portugalgay.pt

www.facebook.com/portugalgay

www.instagram.com/portugal.gay

LIVROS



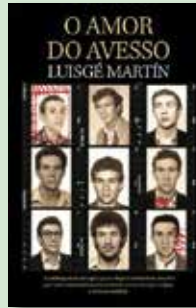
Amar Incondicionalmente
Henrique Pereira
AMPLOS



(des)orientação
Assumir é o caminho?
João Geraudes
Editor:
Chiado Books



Homoparentalidades: perspectivas psicológicas
Jorge Gato
Editora:
Edições Almedina



O amor do avesso
Luisgé Martín
Editora:
Porto Editor



O azul é uma cor quente
Julie Maroh
Editora:
Arte de Autor



O Coração de Simon contra o Mundo
Becky Albertalli
Editora:
Porto Editora



O Sexo Inútil
Ana Zanatti
Editor:
Sextante Editora



Ser Quem Sou
Margarida Fonseca Santos
Editora:
Booksmile

DOCUMENTÁRIOS E TESTEMUNHOS



**A Secret Love
(Secreto e proibido)**
Um documentário de
Chris Bolan



Homossexualidade
Disponível no YouTube
Canal: Drauzio Varella



Já melhorou
Disponível na página
da It Gets Better
Portugal



**João: Gay e sempre
Histriónico**
Disponível no canal de
YouTube #SÓQNÃO



LGBTQ | How you see me
Disponível no YouTube
Canal: SoulPancake



**Nasci gay
- a descoberta**
Um documentário de
Vicky Cooper

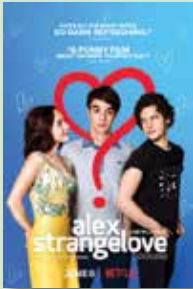


(Sobre)Vivências
Autoria: Grupo de
Pesquisa Psicologia e
Educação - Tecno-
poéticas
Disponível no YouTube



Vamos Falar?
Testemunhos
de famílias
Disponível na página
da It Gets Better
Portugal

FILMES



Alex Strangelove
Um filme de
Craig Johnson



**Call Me by Your Name
(Chama-me pelo Teu Nome)**
Um filme de
Luca Guadagnino



Carol
Um filme de
Todd Haynes



First Girl I Loved
Um filme de
Kerem Sanga



Happiest Season
Um filme de
Clea Du Vall



**In a heartbeat
(Num fechar de olhos)**
Curta-metragem de:
Beth David e
Esteban Bravo



**Love Is All You Need
(Mundo ao Contrário)**
Curta-metragem
Aurora:
Kim Rocco Shields



Moonlight
Um filme de
Barry Jenkins

FILMES



Out (Sair)
Uma curta-metragem
de Steven Hunter



**Pride
(Orgulho e esperança)**
Um filme de Matthew
Warchus



**Salir del Ropero (A
Avó Saiu do Armário)**
Um filme de
Ángeles Reiné



**The Kids Are Alright
(Os Miúdos Estão
Bem)**
Um filme de
Lisa Cholodenko

SÉRIES



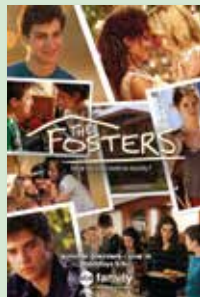
It's a Sin
Minissérie de
Russel Davies



Pose
Autores:
Steven Canals;
Ryan Murphy;
Brad Falchuk



Sex Education
Autora: Laurie Nunn



**The Fosters
(Família de Acolhimento)**
Autores: Peter Paige;
Bradley Bredeweg

VÍDEOS



Love Has No Labels
Campanha sobre
diversidade e inclusão



**Orientação sexual
O que é?**
Autoria de
Thiago Rampelotti



Para Lá do Arco-Íris
Canal do YouTube



Tyler
Autoria de Joel Junior

AGRADECIMENTOS

/ AGRADECIMENTOS

Às pessoas que um dia sonharam a AMPLOS e a todas as outras que durante anos contribuíram para o seu crescimento, fazendo da AMPLOS o que hoje é.

À CIG, pelo apoio na viabilização deste projeto.

Às mães que se empenharam e dispensaram parte do seu tempo para ajudarem na revisão de conteúdo dos guias.

Ao Professor Doutor Jorge Gato, pela generosa colaboração na revisão dos conteúdos.

Às/aos participantes no projeto, pela disponibilidade para colaborarem nas entrevistas e por nos terem confiado as suas histórias de vida, acreditando que as vivências das suas famílias possam ser uma boa ajuda para outras pessoas que venham a ter que enfrentar os mesmos desafios. Muito, muito obrigada.

Contactos:

Morada:

Rua Conde Arnoso 5-B 1700-112 Lisboa

Telefone:

Geral - 918820063

Porto - 913814884



Cofinanciado por:

