

O ESTRESSE DE MINORIAS E A IMPORTÂNCIA DO ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO PARA MULHERES TRANS

Isabelle de Oliveira Sacchi¹;

Centro Universitário Faculdade das Américas (FAM), São Paulo, SP.

<https://lattes.cnpq.br/0359204882391833>

Priscila Larcher Longo².

Universidade São Judas Tadeu (USJT), São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/0462568149831870>

RESUMO: Esse artigo buscou apresentar a realidade psicológica de mulheres trans no Brasil, apontando o sofrimento causado pelo estresse de minorias. A teoria do estresse de minorias foi criada por Ilan Meyer para descrever os impactos negativos de fatores internos, como o estigma internalizado e os externos, como a discriminação. Por meio de uma revisão literária, as pesquisas abordam como a exclusão social, o preconceito e a transfobia contribuem para os quadros de depressão, isolamento social, ansiedade e ideação suicida, assim como o abuso de substâncias. Além disso, buscou destacar a importância do acolhimento psicossocial e o apoio de profissionais da psicologia capacitados para a construção de um espaço acolhedor e psicoterapêutico, abordando temas importantes e promovendo saúde mental à população.

PALAVRAS-CHAVE: Preconceito. Psicoterapia. Transfobia.

MINORITY STRESS AND THE IMPORTANCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR TRANS WOMEN

ABSTRACT: This article aimed to present the psychological reality of trans women in Brazil, highlighting the suffering caused by minority stress. The minority stress theory was developed by Ilan Meyer to describe the negative impacts of internal factors, such as internalized stigma, and external ones, such as discrimination. Through a literature review, the research discusses how social exclusion, prejudice, and transphobia contribute to depression, social isolation, anxiety, suicidal ideation, and substance abuse. Additionally, the study sought to emphasize the importance of psychosocial support and the role of trained psychology professionals in creating welcoming and therapeutic spaces, addressing relevant issues, and promoting mental health among this population.

KEYWORDS: Prejudice. Psychotherapy. Transphobia.

INTRODUÇÃO

O Brasil está entre os países que mais registra mortes de pessoas travestis e mulheres trans no mundo, segundo Benevides (2018), o que demonstra a urgência na necessidade de acolhimento psicossocial e políticas específicas para a população LGBTQIAPN+, sobretudo para pessoas trans e intersexo, para combater o que se chama de Estresse de Minoria.

O conceito do Estresse de Minoria foi proposto pelo pesquisador Winn Kelly Brooks e o psicólogo americano Ilan Meyer, em 1995, para descrever a existência de estressores específicos que levam pessoas de grupos minoritários à posição de maior vulnerabilidade social (Gaspar; Vieira, 2025).

Pessoas trans são estigmatizadas por atribuições externas que são impostas apontando-as como diferentes dos demais (Quinalha, 2022). As sociedades não oferecem um espaço de acolhimento ou reconhecimento social para indivíduos que se identificam com um sexo diferente daquele que lhes foi atribuído no nascimento (Silva, 2014). Por causa disso, as pessoas trans enfrentam grandes riscos sociais, econômicos e legais, incluindo discriminação nas áreas institucionais e interacionais (Portz & Burns, 2020).

OBJETIVO

Apresentar a realidade psicossocial e de saúde mental das mulheres trans no Brasil, destacando suas vulnerabilidades e os desafios enfrentados no acesso a serviços de saúde mental acolhedores e não discriminatórios.

METODOLOGIA

Esse estudo possui uma abordagem de revisão de literatura para fins descritivos e explicativos. Foram realizadas buscas nos repositórios SciELO e Pepsic utilizando os descritores estresse de minorias, mulheres trans, acolhimento psicológico e transfobia, com artigos publicados em português nos últimos 11 anos.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A sexualidade pode ser definida como a busca por satisfação plena, em desenvolvimento contínuo, que envolve questões biológicas, psicológicas e sociais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a sexualidade é a energia que nos motiva para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; ela integra-se no modo como sentimos, movemos, tocamos e somos tocados, é ser-se sensual e ao mesmo tempo ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, ações e interações e, por isso,

influencia também a saúde física e mental (Camargo; Neto, 2017).

Deste modo, gênero é uma categoria sociológica e é produto da realidade social e a identidade de gênero é autodeterminada a partir das referências próprias do indivíduo, independentemente do gênero designado ao nascimento pela sociedade, que diz 'é um homem' ou 'é uma mulher' a partir do órgão sexual de uma pessoa (UFRGS, 2023). Neste sentido, mulheres trans são pessoas que se identificam com o gênero feminino, apesar de terem sido designadas com o gênero masculino ao nascer (UFRGS, 2023).

Meyer em 2003 descreveu o conceito de estresse de minorias que se distingue do estresse geral, que pode ser vivenciado por todas as pessoas. Assim, um fator estressante, como a perda do emprego, pode ser um fator estressante geral ou um fator estressante de minorias, dependendo se foi motivado por preconceito contra pessoas de minorias sexuais e de gênero (Frost; Meyer, 2023).

Estes processos podem ser divididos em estresse distais e proximais. Os estressores distais incluem estressores que se originam de pessoas ou instituições que impactam a pessoa LGBTQIAPN+, que incluem políticas e leis discriminatórias, eventos de vida graves e agudos, estressores crônicos, experiências menores e “cotidianas” de discriminação ou microagressões, ou mesmo não eventos. Já os estressores proximais surgem de um processo de socialização no qual pessoas de minorias sexuais e de gênero aprendem a se rejeitar por serem LGBTQIAPN+ (estigma internalizado) (Frost; Meyer, 2023).

De acordo com Chinazzo et al. (2019) o estresse de minorias pode levar a desfechos negativos de saúde mental, como a depressão, ansiedade, uso de substâncias, tentativas de suicídio e ideação suicida, que ocorrem em grupos socialmente marginalizados como população negra, refugiados, indígenas, lésbicas, gays, bissexuais, pessoas trans e intersexuais.

O lugar social ocupado ainda hoje pela população LGBTQIAPN+ no Brasil, em especial das mulheres trans e travestis, é fruto de uma construção que começou na época da colonização do país, com a cristianização que propagou a teoria ocidental cristã de que essas existências consideradas como pecados, doenças, crimes, e se sustenta e defende um padrão cisheteronormativo, patriarcal e machista, que segue arrastando vidas para a marginalização (Nogueira; Leitão; Silva, 2021).

Um ponto importante e essencial neste cenário é o debate acerca das interseccionalidades, que podem ser explicadas como camadas de vulnerabilidades de diferentes categorias sociais que intensificam e favorecem as iniquidades. A estrutura social que categorias de raça, classe social, gêneros, entre outras, estão inseridas e organizadas determinam o modo como essas interseccionalidades, ou seja, essas camadas de vulnerabilidades passam a marginalizar tais sujeitos (Nogueira; Leitão; Silva, 2021).

O termo foi cunhado por Crenshaw em 1989, dentro da teoria crítica do Feminismo Negro, ao utilizar casos judiciais para demonstrar que as vivências de mulheres negras

encontravam especificidades e diferiam tanto das experiências de mulheres brancas, quanto de homens negros. Para ela, essas mazelas não podiam ser explicadas de forma individualizada - apenas pelo sexismo ou apenas pelo racismo - mas sim como um sistema, uma coalisão de experiências identitárias que se interseccionam. Assim a interseccionalidade pode ser definida como um conjunto interligado de opressões, que envolvem questões de gênero, raça, classe, religião, dentre outras (Filice; Muller, 2024).

Conforme destaca Benevides (2024) a violência sofrida por mulheres trans não ocorre somente fora de suas residências, muitas vezes, as violências físicas, psicológicas e sociais são caracterizadas pela exclusão familiar ou a permanência em ambientes familiares transfóbicos, o que é um dos principais fatores que agravam a saúde mental e podem estar associados à ideação suicida ou ao suicídio.

Durante o processo de fuga da norma hegemônica, as transformações pelas quais esses grupos passam desde a infância repercutem em seu acesso e na fragilidade da sua saúde integral, já que os serviços de saúde não se configuram como espaços de acolhimento, uma vez que nesses espaços ainda há estruturas organizadas para reproduzir e defender os padrões que direcionam e estão introjetados na sociedade, de modo que manejar sujeitos e corpos que desviam desse padrão recai, quase sempre, em exclusões e desrespeitos (Nogueira; Leitão; Silva, 2021).

O estresse de minoria aponta o apoio social como fator de proteção à saúde mental diante dos estressores e dos conflitos vivenciados pelas pessoas pertencentes a grupos minoritários (Chinazzo et al., 2019).

A concepção pautada por uma perspectiva normalizadora de gênero, tem relegado às diferentes orientações sexuais e identidades de gênero a um lugar de ininteligibilidade, reproduzindo vivências de vitimização e exclusão social que comprometem a utilização dos serviços de saúde pela comunidade LGBTQIAPN+, sendo comuns os estudos que apontam que a acessibilidade desses grupos à saúde é perpassada por uma série de iniquidades, violações e obstáculo (Silva; Costa, 2020). As questões de saúde mental associadas à depressão, tentativas de suicídio e uso de substâncias, bem como os números expressivos de assassinatos e episódios de violência escancaram a vulnerabilidade de travestis e transexuais no cenário da saúde (Pereira et al, 2023), diante disso a violência do preconceito é uma grande barreira para acesso aos serviços de saúde.

Juliano e Yunes (2014), referem que, enquanto humanos, vivemos inúmeras relações que são representadas pelas nossas vivências nos diferentes grupos sociais e nos diferentes ambientes em que circulamos. A interação do sujeito com esses ambientes oferece a possibilidade de acolhimento e apoio em períodos de crises ou de mudanças que ofereçam a possibilidade de acarretar sofrimento físico, psíquico ou moral (Silva; Santos, 2014).

Pereira et al. (2023) realizaram uma pesquisa descritiva e exploratória de abordagem qualitativa, destacando os aspectos positivos e negativos da atenção em saúde mental, por

meio de entrevistas com mulheres transgêneras.

Os aspectos positivos relatados foram o sentimento de aceitação da equipe, atenção e respeito à dignidade, bem como o bom tratamento, com profissionais que acolhem sem julgamentos, continuidade do cuidado em liberdade e acompanhamento para o processo transexualizador (Pereira et al., 2023). Os aspectos negativos, por sua vez, foram relatados pelas entrevistadas como relacionamento terapêutico interpessoal ineficaz, tempo de acolhimento noturno reduzido e pouca implementação de atividades artísticas e manuais, como artesanatos, para as usuárias (Pereira et al., 2023).

Lovison et al. (2019) descreve a importância da postura acolhedora dos profissionais de saúde mental, sendo essencial para o vínculo com a população durante o tratamento, pois um estudo que objetivou conhecer a percepção de travestis e transexuais acerca do acesso e assistência em saúde, apontou que práticas discriminatórias ainda existem, o que continua trazendo diversos prejuízos para a adesão ao tratamento, aumentando o índice de estresse das minorias.

A Resolução do CFP nº 01/18 estabelece normas para atuação, dentre as quais podem ser destacadas os artigos seis e sete, que definem, que psicólogos(as) não devem legitimar preconceito ou favorecer a patologização das transexualidades, travestilidades e transgeneridades (Favero, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As experiências de exclusão relatadas por mulheres trans nos serviços de saúde mental demonstram a necessidade de formação crítica e ética de profissionais, capaz de sustentar práticas não patologizantes, empáticas e comprometidas com os direitos humanos. É papel do psicólogo combater ativamente todas as formas de discriminação, construindo espaços terapêuticos seguros e acolhedores, promovendo a escuta, o reconhecimento e o respeito à diversidade de experiências de gênero e sexualidade, sendo uma responsabilidade política e social. O compromisso com a inclusão, deve estar presente tanto na prática clínica quanto na atuação institucional dos profissionais da saúde mental, contribuindo para a efetiva transformação social.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BENEVIDES, B. G. Dossiê. **Assassinatos e violências contra travestis e transexuais brasileiras em 2023**. Brasília, DF: Distrito Drag. ANTRA. 2024.

BENEVIDES, B. G. **O Brasil não é país que mais mata pessoas Trans do Mundo?** Brasil. ANTRA. 2018.

CAMARGO, S. A. P. de; NETO, L. F. S de. **Sexualidade e gênero**. Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba, Sorocaba, São Paulo, v. 19, n. 4, p. 165–166, 2018. DOI:

10.23925/1984-4840.2017v19i4a1.

CHINAZZO, Í. R.; LOBATO, M. I. R.; NARDI, H. C.; KOLLER, S. H.; SAADEH, A.; COSTAS, A. B. **Impacto do estresse de minoria em sintomas depressivos, ideação suicida e tentativa de suicídio em pessoas trans.** *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, supl. 3, p. 5045–5056, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212611.3.28532019>.

FAVERO, S. **Como atender travestis e pessoas trans?": (des)cisgenerizando o cuidado em saúde mental.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul. RS. 2022.

FILICE, R. C. G; MULLER, C. B. **Transversalidade e Interseccionalidade em Políticas Públicas LGBTQIA+ em Florianópolis.** *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, 32(3): e87784. DOI: 10.1590/1806-9584-2024v32n387784

FROST, D. M; MEYER, I.H. **Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance.** *Curr Opin Psychol.* 2023 Jun;51:101579. DOI: 10.1016/j.copsyc.2023.101579. Epub 2023 Apr 6. PMID: 37270877; PMCID: PMC10712335

GASPAR, A. C; VIEIRA, E. M. **A Teoria Do Estresse De Minorias Em Um Grupo De Acolhimento LGBTQIAPN+:** estratégias de enfrentamento e territorialização. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, v. 36, e1232, p. 1–14, 2025. DOI: 10.35919/rbsh.v36.1232.

JULIANO, M. C. C; YUNES, M. A. M. **Reflexões sobre rede de apoio social como mecanismo de proteção e promoção de resiliência.** Centro Universitário La Salle, RS. 2014.

LOVISON, R. et al. **Travestis e transexuais: despindo as percepções acerca do acesso e assistência em saúde.** *Enfermagem em Foco*, v. 1, n. 5, p. 167-172.

NOGUEIRA, F. K. S; LEITÃO, E. S. F; SILVA, E. C. S. da. **Interseccionalidades na Experiência de Pessoas Trans nos Serviços de Saúde.** *Revista Psicologia e Saúde*, v. 13, n. 3, jul./set. 2021, p. 35-49

PEREIRA, S. B; SOUSA, J. M; FARINHA, M. G; STEFANINI, J. R; SILVA, N. S; DOS SANTOS, P. M. R; TELES, S. A; CAIXETA, C. C. **Atenção À Saúde Mental De Mulheres Transgêneros: Aspectos Positivos E Negativos.** *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, [S. I.], v. 27, n. 10, p. 5790–5803, 2023. DOI: 10.25110/arqsaude.v27i10.2023-021.

PORTZ, E.; BURNS, M. **Policies sanctioning discrimination against transgender patients flout scientific evidence and threaten health and safety.** *Transgender Health*, [S.I.], v. 5, n. 4, p. 201–203, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/trgh.2020.0078>.

QUINALHA, R. **Movimento LGBTI+: Uma Breve História Do Século XIX Aos Nossos Dias.** Autêntica Editora, 2022.

SILVA, B. de B; SANTOS, E. C. **Apoio e suporte social na identidade social de travestis, transexuais e transgêneros.** *Rev. SPAGESP* [online]. 2014, vol.15, n.2, pp.27-44. ISSN 1677-2970.

SILVA, J. F; COSTA, G. M. C. **Assistência à saúde de minorias sexuais e de gênero: revisão integrativa da literatura.** Rev Bras Enferm. 2020;73 (Suppl 6): 1 EDIÇÃO SUPLEMENTAR 6. DOI:<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0192> e20190192

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. Faculdade de Medicina. TelessaúdeRS-UFRGS. **TeleCondutas: Atendimento às pessoas transexuais e travestis na Atenção Primária à Saúde.** [recurso eletrônico] / Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. TelessaúdeRS-UFRGS. – 2. ed. – Porto Alegre: UFRGS, 2023.