

MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA PARA PESSOAS LGBTQ+ NA QUARENTENA



MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA PARA PESSOAS LGBTQ+ NA QUARENTENA

Manual publicado pelo Núcleo de Pesquisa e Acolhimento Trans da
Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia

ORIENTADORES

Dr. Sérgio Ferreira Junior
Prof. Dr. Adriano Mota Loyola

Uberlândia
2020



MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA PARA PESSOAS LGBT+ NA QUARENTENA

Sumário

Agradecimentos	04
Apresentação	05
Orientações para LGBTQ+ em quarentena	06
Como podemos ajudar outros LGBTQ+	08
O que fazer para minimizar o agravamento da ansiedade, pânico e depressão	09
E o que fazer quando a ansiedade estiver insuportável?	10
Como sobreviver à distância com a libido exacerbada?	11
Bibliografia	14

Agradecimentos

Este Manual de Sobrevivência LGBTQ+ na quarentena da pandemia COVID-19 é o resultado do trabalho coletivo do Núcleo de Pesquisa e Acolhimento Trans (NuPAT) no atendimento ao Projeto de Extensão "UFU em Casa!" da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da Universidade Federal de Uberlândia.

Agradecemos aos alunos de graduação da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia, membros do NuPAT envolvidos nas revisões, criação das artes, textos e pesquisas: Carolyne Roberta de Almeida, Dayane Batista Santana, Gustavo Barcellos Lima, Jose Wellington Soares da Silva, Lorena Rosa Vieira Gomes, Marcos Paulo de Oliveira Peixoto, Roberta Paula de Faria Melo e também ao Prof. Dr. Adriano Mota Loyola, professor titular da Faculdade de Odontologia da UFU e ao Dr. Sergio Ferreira Junior, estagiário de pós-doutorado, coordenadores do NuPAT e orientadores desse Manual.

Nossos agradecimentos especiais à Maria Antonella da Silva e Raphael Henrique Martins, que revisaram esse manual. Somos gratos também à psicóloga Junia Araújo do Centro de Referência e Atenção Integral para a Saúde Transespecífica (CRAIST) pelas sugestões e correções apresentadas.



Apresentação

A pandemia COVID-19 causou grande impacto na sociedade, na saúde pública e na economia do país, expondo as vulnerabilidades de determinados grupos sociais, entre eles as pessoas lésbicas, gays, bissexuais e travestis/transexuais (LGBT+). O isolamento social impõe, não raro, a convivência dessas pessoas em ambientes familiares e sociais hostis, sendo vítimas de crimes de homofobia e transfobia.

Para os LGBT+ acima dos 60 anos de idade, a quarentena e a sobreposição dos estigmas da homossexualidade e da velhice, acentuam ainda mais o isolamento social, impõem consequências diretas à saúde mental e geral dessa população.

Assim, esse Manual traz dicas e orientações que podem colaborar no enfrentamento da pandemia COVID-19 pelas pessoas LGBT+, no sentido de potencializar ações solidárias e de suporte específicos, reforçando as iniciativas de proteção à saúde integral imperativa ao momento que vivemos.

Apoie o negócio de pessoas LGBTQ+

Em geral, pessoas LGBTQ+ enfrentam um ciclo de exclusão que perpassa pelo núcleo familiar, religioso, escolar e profissional. Devido ao impacto da pandemia na economia do país, muitas pessoas estão desempregadas e outras, que dependiam inteiramente de trabalhos informais ou autônomos, perderam sua renda, enfrentando, no momento, dificuldades financeiras.

Portanto, busque adquirir bens e serviços de pessoas LGBTQ+, assim você estará colaborando para a redução do impacto financeiro da pandemia sobre essa população.

Colabore com o dia a dia de outros LGBTQ+

As pessoas com mais de sessenta anos de idade são mais vulneráveis ao COVID-19 e os LGBTQ+ idosos sofrem a sobreposição dos estigmas da homossexualidade e da velhice, que na quarentena podem influenciar negativamente no impacto causado pelo isolamento social.

Converse com as pessoas LGBTQ+ idosas e veja se precisam de ajuda para ir à farmácia e realizar compras de supermercado ou necessidades diversas no dia a dia. Mantenha contato virtual com essas pessoas, elas podem estar deprimidas ou ansiosas com o isolamento social.

Vá com calma nas redes sociais!

No momento, pessoas do mundo inteiro estão sofrendo pelo impacto do bombardeio de informações via rede social. Em épocas de isolamento, ficar muito tempo conectado à internet pode não ser a melhor escolha. Assim, aproveite para ler um livro, revistas, mesmo que antigas. Reveja fotografias de suas vivências que possam te trazer boas recordações, assista filmes, faça um diário, se puder. Enfim, use sua criatividade e trabalhe outras formas de usar seu tempo.

Tome cuidado com o excesso de informação!

Informe-se e acredite apenas em notícias que tenham como referências a Organização Mundial de Saúde (OMS), Ministério da Saúde ou mesmo a Secretaria de Saúde Municipal de sua cidade. As melhores informações têm sido publicadas em sites da internet. Mas fiquem atentos(as) aos noticiários especializados, ou mesmo aos noticiários de rádio ou TV, se atualizando, ligados(as) sempre a informação confiável, ou seja, que possa ser comprovada.

Evitar a disseminação de fake news ajuda no controle da ansiedade, evitando a geração de pânico nesse momento que não ajuda em nada.

Se você ama, mantenha contato a distância

Tente maneiras criativas de se reunir virtualmente com amigos: happy hours, lives, café virtual, jogos etc. Ao mesmo tempo, seja o ponto de apoio de outras pessoas LGBTQ+ ou não, que você conheça.

Garanta seu Auxílio Emergencial

É necessário ter no mínimo 18 anos, sem emprego formal e ausente de benefícios do INSS, assistencial ou seguro-desemprego. O auxílio é no valor de R\$600,00 (seiscentos reais) por três meses ou mais. Para se inscrever basta baixar o aplicativo “Auxílio Emergencial” e se cadastrar. <https://auxilio.caixa.gov.br/#/inicio>

Cuide de você, amor!

Crie e mantenha o hábito de praticar exercícios. Afinal as atividades físicas são importantíssimas para o bem da saúde mental e corporal. Essas atividades também vão prevenir doenças que entram no quadro de risco do COVID-19: diabetes, obesidade e sedentarismo.

Portanto, exercite-se.

Tomar um sol também deve ser um hábito, visto que é importante para a produção da vitamina-D, em especial para os(as) idosos(as), que potencializa o estado orgânico saudável, além de dar disposição para o dia a dia. Se não puder tomar sol, tome vitamina-D em gotas ou capsulas!

Não deixe de cuidar da sua saúde bucal!

Tente manter uma rotina...

Mesmo em isolamento social, é uma ótima oportunidade para manter uma rotina, organizando a agenda e criando hábitos saudáveis. Os momentos de lazer também devem fazer parte da rotina.



Como podemos ajudar outros LGBT+

Cada um, independentemente de ser LGBT+ ou não, pode ajudar oferecendo um pouco do que tem.

Evite aglomerações!

Use máscara descartável ou reciclável! Se optar pelas recicláveis, use por no máximo duas horas e troque de máscara. Higienize-as lavando com água e sabão!

Sempre higienize as mãos com água e sabão e se não puder, use álcool em gel!

Se tiver que ir a um ambiente hospitalar ou clínica de saúde, mantenha distância (2 m) de outras pessoas, use sempre a máscara, e esteja sempre atenta a higienização das mãos.

A melhor forma de prevenção é a proteção individual que reflete na proteção das outras pessoas.

Você também pode participar de campanhas de arrecadação de doações de alimentos e produtos de higiene e limpeza para pessoas LGBT+ em situação de vulnerabilidade social.

A UFU organizou uma campanha que destina parte das doações para travestis e transexuais profissionais do sexo de Uberlândia. Essas pessoas não são absorvidas pelo mercado de trabalho formal e sobrevivem da prostituição ou de trabalhos informais e neste momento estão passando dificuldades pelo isolamento social.

<http://comunica.ufu.br/noticia/2020/04/campanha-de-doacoes-para-o-combate-ao-novo-coronavirus>

*Mandar uma mensagem, fazer uma ligação de vídeo, saber se a pessoa está bem,
faz toda a diferença!*

O que fazer para minimizar o agravamento da ansiedade, pânico e depressão?

Contenha a ansiedade gerada pelas notícias da pandemia; filtre informações, evitando excessos

Busque manter contato virtual com amigos e familiares próximos

Atenção às redes de apoio LGBT+ espalhadas pelo país e com perfis nas redes sociais! Muitas oferecem auxílio através de doações de roupas ou cestas básicas, e algumas até atendimento psicológico gratuito.

<http://www.jornal3idade.com.br/?p=21779>

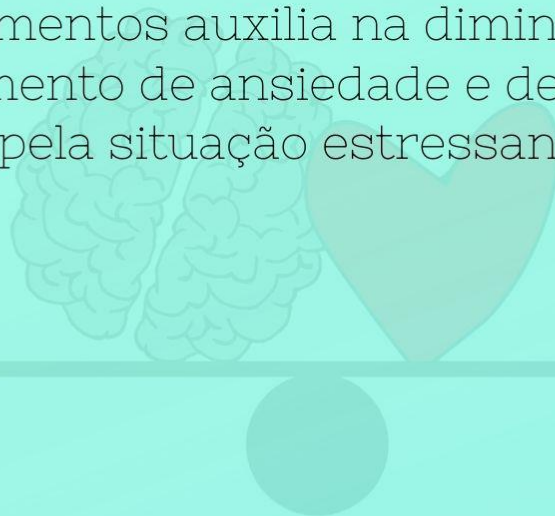
<https://revistaforum.com.br/coronavirus/precisa-de-psicologo-site-oferece-terapia-online-e-gratuita-durante-isolamento/>

E o que fazer quando a ansiedade estiver insuportável?

Tente trazer os pensamentos para o
"aqui e agora"

*Entenda que apesar de ser uma fase
extremamente difícil, ela vai passar.*

Esse processo de racionalização dos
pensamentos auxilia na diminuição do
sentimento de ansiedade e depressão
gerado pela situação estressante e atual.



Alguns estão com a libido "a flor da pele." Como sobreviver a esse período de uma maneira segura?

O sexo aumenta o risco de contaminação pelo COVID-19 por causa da troca de fluidos corporais, como a saliva e o esperma. Há evidências de que nesses fluidos o vírus pode estar presente. Sem contar que a proximidade dos corpos aproxima a respiração, favorecendo, também, a transmissão viral.

Assim, as relações sexuais também devem ser suspensas, a não ser que o(a) parceiro(a) esteja confinado(a) com você. Lembre-se: em qualquer situação, um banho legal dos dois fará bem à transa!

A recomendação é a masturbação, que também vai ajudar conhecer melhor seu corpo. Para isso existem sites de filmes eróticos e outros serviços para sexo virtual!

Uso de brinquedos eróticos higienizados e sexo virtual são as melhores saídas para estar em segurança.

Transar de máscara não protege você do COVID-19, mas é sempre bom lembrar o uso da camisinha e de outras formas de prevenção das Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e HIV/Aids!

Evite marcar encontros pelos aplicativos de pegação ou adie este encontro para após a pandemia. Você não sabe por onde essa pessoa esteve e ela pode estar contaminada com o COVID-19 e transmitir pra você!

Lembre-se que boas conversas são o início de um possível encontro depois que isso tudo passar.

Bibliografia

<https://unaid.org.br/wp-content/uploads/2015/09/Manual-de-Comunica%C3%A7%C3%A3o-LGBT.pdf>

<https://www.grupodignidade.org.br/wp-content/uploads/2018/05/manual-comunicacao-LGBTI.pdf>

<https://oglobo.globo.com/celina/coronavirus-quepessoas-lgbt-precisam-saber-para-preservar-sua-saude-1-24354788>

<https://unaid.org.br/2020/04/vivendo-com-hiv-durante-a-quarentena/>

<https://www.medicina.ufmg.br/pessoas-lgbt-enfrentam-preconceito-na-quarentena/>

<https://brasil.elpais.com/smoda/2020-06-20/reinventando-o-sexo-nos-primeiros-encontros-o-que-e-seguro-fazer-alem-do-sexting.html>