

GRUPO DE APOIO PSICOSSOCIAL À PESSOAS TRANS NA PANDEMIA: UMA EXPERIÊNCIA DE AJUDA MÚTUA

PSYCHOSOCIAL SUPPORT GROUP FOR TRANS PEOPLE IN THE PANDEMIC: A MUTUAL HELP EXPERIENCE

Helena Moraes Cortes

Doutora em Ciências pela EEUSP. Departamento de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: helena.cortes@ufsc.br

Lorena Moura Pontes Araújo

Bacharela em Saúde e acadêmica do curso de Medicina. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: lorenamparaju@gmail.com

Paula Hayasi Pinho

Doutora em Ciências com Pós-Doutorado pela EEUSP. Curso de Medicina da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. E-mail: paulahpinho@gmail.com

RESUMO

Em fevereiro de 2020, no Brasil, a pandemia do Coronavírus mudou a vida de todos os brasileiros. Nesse contexto pandêmico, a população trans, que já tem uma rede social escassa, encontra-se ainda mais isolada, invisibilizada e negligenciada. Em tempos de distanciamento físico, percebe-se a importância das ferramentas on-line para consolidar redes de apoio. O objetivo deste relato de experiência foi descrever a vivência de uma discente de uma Universidade Federal baiana como proponente de um grupo virtual de ajuda mútua a pessoas trans na pandemia, realizado no período de outubro a dezembro de 2020. Formou-se um grupo virtual de ajuda mútua, utilizando o *Instagram*, o *WhatsApp* e o *Google Meet*. No período pandêmico, os contextos de exclusão da população trans se cruzam. Notou-se a importância do “Papo Trans” para mitigar o sofrimento psíquico dos participantes, uma vez que este espaço, mesmo com o distanciamento social, proporcionava-lhes um sentimento de alívio. Os integrantes alcançaram, no grupo, apoio mútuo e amizade e debateram temas pessoais relevantes à vivência trans. A experiência estimulou a discente a compreender os diversos contextos que os participantes estavam inseridos, entendendo melhor as demandas sociais e de saúde da população trans, com um olhar mais sensível.

Palavras-chave: Pessoas transgênero. Sistemas de apoio psicossocial. COVID-19. Saúde mental. Redes sociais *on-line*.

ABSTRACT

In February 2020, in Brazil, the Coronavirus pandemic changed the lives of all Brazilians. In this pandemic context, the trans population, which already has a scarce social network, is even more isolated, invisible and neglected. In times of physical distance, the importance of on-line tools to consolidate support networks is perceived. The aim of this experience report was to describe the experience of a student at a Federal University of Bahia as a proponent of a virtual group of mutual help for trans people in the pandemic, held from October to December 2020. A virtual

group of mutual help using instagram, whatsapp and google meet was created. During the pandemic period, the contexts of exclusion for the trans population intersect. The “Papo Trans” was importante to mitigate the psychological suffering of the participants, since this space, even with the social distance, provided them with a feeling of relief. The members reached mutual support and friendships in the group and debated personal topics relevant to trans living. The experience encouraged the student to understand the different contexts in which the participants were inserted, better understanding the social and health demands of the trans population, with a more sensitive look.

Keywords: Transgender people. Psychosocial support systems. COVID-19. Mental health. Online Social Networks.

INTRODUÇÃO

Em fevereiro de 2020, no Brasil, a pandemia do Coronavírus, causada pela Síndrome Respiratória Aguda Grave 2 (SARS-CoV-2), mudou a vida de todos os brasileiros. As autoridades governamentais foram obrigadas a adotar meios de impedir a expansão do vírus, devido ao grande potencial de contágio da doença (KRA-EMER *et al.*, 2020). Uma das estratégias mais importantes é o distanciamento social, que visa a evitar aglomerações, mantendo no mínimo um metro e meio de distância entre as pessoas, além da proibição de eventos com grande número de pessoas.

Com a restrição do contato entre as pessoas e a reclusão domiciliar, a saúde mental de muitos indivíduos foi afetada. Uma das consequências é um sentimento misto de angústia, insegurança e medo, sobretudo para a população LGBTQIA+, pois o indivíduo, integrante deste grupo, não é acolhido em casa e tem contato com seu grupo de apoio cessado devido ao isolamento social (LINHARES *et al.*, 2021).

De modo geral, a quarentena sempre é mais árdua para certas populações do que para outras (SANTOS, 2020). Assim, no contexto pandêmico, a população trans, que já possui uma rede social escassa em decorrência dos preconceitos, encontra-se ainda mais isolada, invisibilizada e negligenciada (OLIVEIRA; OLIVEIRA-CARDOSO; SANTOS, 2020) devido às questões culturais e imposições sociais quanto a um padrão heterocisnormativo (CORTES *et al.*, 2019).

Nesse cenário de distanciamento social, a tecnologia é uma ferramenta muito importante para conectar as pessoas, a Internet permite

a interação entre pessoas em diferentes contextos e regiões e a união em prol de um mesmo objetivo (COSTA, 2018). Este instrumento também possibilita a ampliação da visibilidade e das relações sociais das pessoas trans, uma vez que viabiliza um espaço de discussões e de representatividade (PANTE; FERNANDES, 2019).

Além disso, as redes sociais virtuais e o ciberativismo facilitam a obtenção de apoio psicossocial às pessoas trans, conferindo-lhes sentimentos de pertencimento, reciprocidade e formação de laços sociais (PANTE; FERNANDES, 2019). Em tempos de distanciamento físico, percebe-se a importância de utilizar as ferramentas on-line para consolidar redes de apoio. Assim, os grupos de ajuda mútua também se fazem essenciais, pois são compostos por pessoas que têm questões e demandas semelhantes, permitindo o seu reconhecimento nas vivências de outros participantes e o compartilhamento de apoio mútuo (MENDONÇA, 2014).

O objetivo do presente relato de experiência foi descrever a vivência de uma discente de uma Universidade Federal baiana como proponente de um grupo de ajuda mútua a pessoas trans na pandemia, realizado de forma *on-line* no período de outubro a dezembro de 2020.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA – O CAMINHO PERCORRIDO

O caminho percorrido será apresentado por meio de duas categorias temáticas denominadas: Idealização do “Papo Trans” e “Vivenciando o Papo Trans”. Nesta segunda categoria,

são apresentados os temas discutidos nas sessões virtuais dos encontros grupais. As categorias temáticas foram eleitas intencionalmente na perspectiva de descrever o caminho percorrido e à medida que os temas são apresentados, eles foram discutidos com a literatura científica pertinente.

1. Idealização do “Papo Trans”

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

A partir destas pesquisas e do momento pandêmico, como forma de atender às demandas de saúde mental da população trans, as pesquisadoras do Grupo de Pesquisas Saúde Mental, Políticas Públicas de Saúde e Populações em Situações de Vulnerabilidades – MentalPop CNPq/UFRB, elaboraram o Projeto de Extensão “Papo Trans”. O “Papo Trans” foi pensado para atender às demandas de apoio psicossocial à população trans, uma vez que aquelas que foram entrevistadas nos projetos de pesquisas originários, representavam apenas uma parte deste grupo que é excluído socialmente e tem sua rede social e de apoio bastante reduzida.

Criou-se um grupo virtual com a perspectiva de ajuda mútua, utilizando três redes sociais on-line: o *Instagram*, o *WhatsApp* e o *Google Meet*. O *Instagram* foi uma ferramenta importante para a captar participantes e para a divulgar as reuniões semanais do grupo. Já o *WhatsApp* foi utilizado no intuito de facilitar a comunicação entre os participantes e a extensionista. Por fim, o *Google Meet* foi a plataforma utilizada para realizar as reuniões do Grupo

“Papo Trans”, por meio de videochamadas.

Para a captação de participantes para o grupo, utilizou-se a metodologia “bola de neve”, que se inicia por uma pessoa ou um grupo com as características de interesse da pesquisa e, após a coleta de dados, os participantes indicam outras pessoas da população alvo para serem contactadas (COSTA, 2018).

Como primeiro passo da técnica bola de neve, criou-se a conta no *Instagram* denominada @grupopapotrans para entrar em contato com pessoas e coletivos trans através do *direct*, onde foi explicado os objetivos do grupo e como seria a sua dinâmica de funcionamento. Após esse primeiro contato, sondava-se quem possuía interesse de participar do grupo e era solicitado que essas pessoas enviassem, se possível, o contato de outras pessoas trans que pudessem se beneficiar das atividades propostas.

O segundo passo foi implementar um grupo no *WhatsApp*, nomeado “Papo Trans”, com as pessoas que manifestaram interesse em participar das sessões virtuais e que tivessem no mínimo 18 anos. Neste grupo, as decisões quanto às sessões virtuais e às temáticas eram tomadas em conjunto, de modo que o grupo fosse constituído **com** as pessoas trans, e não apenas **para** elas. Também, através do grupo do *WhatsApp*, eram enviados os convites semanais das reuniões (Figura 1) e, em seguida, também eram postados no *Instagram*. Inicialmente, foi acordado que as reuniões aconteceriam semanalmente, às terças-feiras, às 19 horas, na plataforma *Google Meet*.

Figura 1 – Convite às pessoas trans para participarem dos encontros do grupo



Fonte: elaboração das autoras

2. Vivenciando o Papo Trans

No período de outubro a dezembro de 2020, foram realizados 11 encontros virtuais, com aproximadamente uma hora de duração, e compareceram integrantes dos mais variados estados do Brasil como Bahia, Rio de Janeiro, Espírito Santo, São Paulo, Paraná, Pernambuco e Rio Grande do Norte. Durante a vigência total do grupo, compareceram 20 pessoas: quatro mulheres trans, treze homens trans e três mulheres cisgêneras, incluindo a discente extensionista, de acordo com seus autorreconhecimentos. A construção do Grupo “Papo Trans” foi atravessada pela transgeneridade

inerente ao que a primeira autora deste artigo fomentou, a partir de sua vivência subjetiva, os estudos científicos e a extensão relativos à transgeneridade e saúde mental. As demais autoras deste manuscrito são mulheres cisgêneras que têm sido TRANSformadas em seus processos formativos e vivenciais pelo estudo e contato sensível com a riqueza da transgeneridade.

A Tabela 1 resume os temas trazidos a cada encontro do grupo, focados em como a pandemia agravava os problemas ventilados inicialmente.

Tabela 1 – Temas abordados nas reuniões e seu agravamento na pandemia

Temas gerais das reuniões	Repercussão da pandemia no tema
Processo Transexualizador (no âmbito do SUS ou particular) Retificação de nome e gênero	Maior dificuldade de acesso pela alteração de funcionamento dos serviços
Família (principalmente os pais) como causadora de sofrimento psíquico Relacionamentos abusivos (com cônjuges, familiares ou “amigos”)	O confinamento agravando a convivência com a família e potencializando alguns relacionamentos abusivos
Desemprego	Dificuldades financeiras agravadas pela pandemia pela falta de ofertas de trabalho ou por demissão

Fonte: elaboração das autoras

Diante destas temáticas, em um dos encontros, foi realizada uma sessão de psicologia positiva com a condução de uma docente psicóloga (especialista em Ciência do Bem-estar e Psicologia Positiva) e uma discente do curso de Psicologia da referida Universidade, todas integrantes do “MentalPop”. A psicologia positiva procura promover o desenvolvimento das virtudes e das potencialidades humanas (PETERSON; SELIGMAN, 2004) por meio de intervenções baseadas em evidências científicas (SMIRNOVA; PARKS, 2018).

Jogar luz nos aspectos positivos das pessoas possibilita melhorar a qualidade de vida e prevenir o adoecimento psíquico advindos de limitações e de uma vida sem sentido (IVTZAN *et al.*, 2016). Técnicas como práticas de gratidão, de generosidade e de apoio social podem contribuir para o aumento do bem-estar, aumentando as emoções positivas (LAYOUS; NELSON; LYUBOMIRSKY, 2013).

Nessa sessão de psicologia positiva, inicialmente, a discente do curso de Psicologia apresentou o cerne da temática por meio de slides e abordou as mais variadas técnicas que podem ser utilizadas para o aumento do bem-estar. Em seguida, a docente especialista trabalhou a parte prática, utilizando a técnica da Carta de Gratidão. Essa técnica consiste em escrever cartas de agradecimento a alguém especial e traz benefícios como: aumento do afeto e das emoções, manutenção do humor e diminuição de estímulos negativos no indivíduo (STONE *et al.*, 2021).

Por fim, com o decorrer do projeto, notou-se que em dezembro houve um esvaziamento no *Google Meet*, visto que o fim de ano trazia muitas demandas aos participantes e começariam os períodos festivos. Assim, acordou-se em grupo pelo *WhatsApp*, que a data de encerramento do grupo seria dia 22 de dezembro de 2020.

DISCUSSÃO

Levando-se em conta a potencialidade do momento da pandemia de agravar várias situações de vulnerabilidades, percebe-se que estas são ainda mais esmagadoras para a população trans (SANTOS; OLIVEIRA; OLIVEIRA-CARDOSO, 2020). As condutas de prevenção e contenção, que deveriam ser universais, acabam privilegiando grupos sociais mais prestigiados, deixando de lado as populações que, normalmente, já são desvalorizadas na sociedade (SANTOS, 2020).

No período da pandemia, os vários contextos de exclusão da população trans se cruzaram. As dificuldades financeiras, por exemplo, se relacionam com um atraso no Processo Transsexualizador no âmbito do SUS, pois muitas pessoas trans necessitam se locomover para outros municípios a fim de realizar suas modificações corporais, o que tem sido inviabilizado por causa do confinamento (SANTOS; OLIVEIRA; OLIVEIRA-CARDOSO, 2020).

Ademais, a pandemia também aumentou o tempo de espera da população trans para conseguir acessar ao Processo Transsexualizador e a retificação de nome e gênero nos documentos civis, gerando ansiedade e considerável desconforto para essa população. Esse tempo de espera traz consigo uma angústia às pessoas trans, pois estas têm urgência em efetivar suas modificações corporais e de nome e, muitas vezes, as instituições não conseguem suprir esta demanda (BRAZ; ALMEIDA, 2020).

Uma vez que a pandemia pode reaproximar vínculos tóxicos (SANTOS; OLIVEIRA; OLIVEIRA-CARDOSO, 2020), outro fator apontado como causador de sofrimento psíquico à população trans foi a convivência constante com familiares, cônjuges e “amigos” que tinham dificuldade em conceber a transgeneridade, por causa do confinamento. Essa dificuldade em muitos momentos se materializou nos participantes pela impossibilidade de ligarem as *webcams* ou os microfones, participando apenas de forma escrita pelo *chat*. Isso era comum para evitar confrontos com os familiares, por estarem debatendo assuntos inerentes à sua transge-

neridade, e muitos não podiam performar no gênero em que se entendiam pertencer sob a ameaça de serem violentados ou expulsos de casa, muitos pela segunda ou terceira vez. Em muitos casos, as pessoas trans já possuem conflitos com alguns parentes e, com a associação ao desemprego, principalmente na pandemia, elas se tornam forçadas a viver com suas famílias por não possuírem um meio de subsistência, deixando-as ainda mais aflitas (SANTOS; OLIVEIRA; OLIVEIRA-CARDOSO, 2020).

Assim, percebe-se a importância da apropriação das redes sociais virtuais pela população trans como forma de possibilitar discussões sobre seus direitos e promover uma fonte de apoio e fortalecimento de vínculos (IVTZAN *et al.*, 2016). Com isso, notou-se a importância do Grupo “Papo Trans” para mitigar o sofrimento psíquico dos participantes, uma vez que este espaço de escuta e de troca de experiências mútua, mesmo com o distanciamento social, proporcionava-lhes um sentimento de alívio. Ao perguntar-lhes, por meio de um formulário on-line, sobre o que achavam das reuniões, os participantes relataram que os encontros eram agradáveis e proveitosos, dando prazer em dias que consideravam tristes e sentiam prazer em se comunicar durante as sessões virtuais.

Entretanto, alguns fatores limitaram a participação de mais pessoas trans ao grupo, como: instabilidades na rede de *Internet*, questões de trabalho, falta de espaço na memória do celular para realizar o *download* do *Google Meet* e de computador para acessar a reunião pelo *link*.

A vivência no “Papo Trans” trouxe um grande crescimento acadêmico e pessoal à discente extensionista. Primeiramente, a estudante contou com a supervisão da orientadora para aprender como conduzir um grupo de ajuda mútua e, com o passar dos encontros, o sentimento de insegurança se transformou em confiança, gerando fluidez e mais dinamicidade na condução das reuniões.

Ademais, percebeu-se a necessidade de trazer à tona discussões sobre a população trans na universidade, que ainda continua invisibilizada,

também, nesse local. Frequentemente, a população trans se afasta dos serviços de saúde por não encontrarem profissionais que possuem conhecimento, ou disponibilidade para aprender, sobre a transgeneridade e, por vezes, acabam sendo tratados com preconceito e discriminação (CORTES *et al.*, 2020). Um dos fatores que contribui para esse desconhecimento dos profissionais é a falha existente nas matrizes curriculares de cursos da saúde, onde, apesar da maioria das universidades federais brasileiras apresentarem componentes curriculares sobre gênero e sexualidade, tais temas, muitas vezes, se apresentam de forma tecnicista e com abordagem patologizante (CORTES *et al.*, 2020; RAIMONDI *et al.*, 2020).

Diante disso, com a vivência, a extensionista compreendeu a relevância de se tornar uma futura profissional de saúde cada vez mais transcompetente e cis-aliada, sendo sensível às demandas específicas desta população, de modo a promover um atendimento mais humanizado e integral.

CONCLUSÃO

Os participantes do Grupo “Papo Trans” encontraram um momento e um espaço de troca de experiências sobre suas vivências não-cisgêneras, compartilhando fatos cotidianos que os levaram a algum nível de sofrimento psíquico em tempos de pandemia. Ademais, os integrantes alcançaram no grupo um apoio mútuo, fizeram amizades e puderam debater temas pessoais relevantes à vivência trans.

O grupo também reafirmou a autonomia dos participantes, uma vez que eles possuíam voz ativa, escolhendo temas para serem compartilhados tanto nas reuniões como no *Instagram*. Além disso, a proposta, desde o início, não teve a intenção de se limitar ao período abrangido pelo projeto, mas de atuar como um grupo permanente, onde as próprias pessoas do Grupo “Papo Trans” poderiam continuar desenvolvendo as atividades mesmo depois da finalização oficial do projeto na universidade.

Por fim, a vivência estimulou a discente a compreender os diversos contextos que os participantes estavam inseridos, entendendo melhor, também, as demandas sociais e de saúde da população trans, com um olhar mais sensível.

REFERÊNCIAS

BRAZ, C; ALMEIDA, A. S. Espera, Paciência e Resistência: reflexões antropológicas sobre transexualidades, curso da vida e itinerários de acesso à saúde. **Revista de Antropologia**, São Paulo, v. 63, n. 2, p.1-17, 2020. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/ra/article/view/170813/163354>. Acesso em: 08 jun. 2021.

CORTES, H. M. et al. O (Des)Acesso de Pessoas Transgêneras aos Serviços de Saúde no Recôncavo Baiano. **Cadernos De Gênero E Diversidade**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 159-180, 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cadgendiv/article/view/36104>. Acesso em: 12 jun. 2021.

CORTES, H. M. et al. Vivências de mulheres transgêneras de um município do recôncavo da Bahia. **Revista Eletrônica Acervo Enfermagem**, v. 1, p. e1871, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/view/1871/922>. Acesso em 15 jun. 2021.

COSTA, B. R. L. Bola de neve virtual: O uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. **Revista Interdisciplinar de Gestão Social**, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 16-37, 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649>. Acesso em: 12 jun. 2021.

DE MENDONÇA, M. J. S. **Abordagem em Grupo e Mútua Ajuda**. Curitiba: Instituto Federal do

Paraná para o Sistema Escola Técnica Aberta do Brasil – e-Tec Brasil. 2014. Disponível em: <http://proedu.rnp.br/bitstream/handle/123456789/1402/Abordagem%20em%20Grupo%20e%20Mutua%20Ajuda.pdf?sequence=1>. Acesso em: 08 jun. 2021

SANTOS, B. de S. **A cruel pedagogia do vírus**. Boitempo Editorial, 2020.

IVTZAN, I. et al. **Second wave positive psychology embracing the dark side of life**. Abingdon: Routledge. 2016.

KRAEMER, M. U. G. et al. The effect of human mobility and control measures on the COVID-19 epidemic in China. **Science**, vol. 368, n. 6490, p. 493–497, 2020. Disponível em: <http://www.science.org/doi/epdf/10.1126/science.abb4218>. Acesso em: 15 jun. 2021.

LAYOUS, K.; NELSON, S. K.; LYUBOMIRSKY, S. What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves. **Journal of Happiness Studies**, vol. 14, n. 2, p. 635-654, 2013. Disponível em: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LNlinpress.pdf>. Acesso em: 03 jun. 2021.

LINHARES, E. M. et al. Angústia, insegurança e medo na população LGBTQIA +: Comprometimento da saúde mental na pandemia de COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/17136/15656/221690>. Acesso em: 03 jun. 2021.

PANTE, A. L.; FERNANDES, E. R. Novas demandas, novos espaços: pessoas trans e ativismos on line como estratégia de visibilidade. **Revista de Direito da Cidade**, vol. 11, n. 3, p. 617-635, 2019. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/rdc/article/view/43726/32526>. Acesso em 08 jun. 2021.

PETERSON, C.; SELIGMAN, M. E. P. **Character strengths and virtues: a handbook and classification**. Washington: American Psychological Association. 2004.

RAIMONDI, G. A. et al. Gender and Sexuality in the Federal Medical Schools in Brazil: an Analysis of the Curricular Pedagogical Projects. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 2, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/4wpRHd3jTB6YNn7nQGbx7FQ>. Acesso em 12 jun. 2021.

SANTOS, M. A. D.; OLIVEIRA, W. A. D.; OLIVEIRA-CARDOSO, É. A. D. Inconfidências de abril: impacto do isolamento social na comunidade trans em tempos de pandemia de COVID-19. **Psicologia & Sociedade**, v. 32, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/VTPmcVsbjJpxGWLsCjz-V5DS>. Acesso em: 15 jun. 2021.

SMIRNOVA, M.; PARKS, A. C. Positive psychology interventions: clinical applications. In: Dunn DS, editors. **Positive psychology: established and emerging issues**. Abingdon: Routledge. 2018. pp.276-297

STONE, B. M. et al. Effects of the Gratitude Letter and Positive Attention Bias Modification on Attentional Deployment and Emotional States. **Journal Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**. 2021. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00377-2>. Acesso em 15 jun. 2021.