

CARTILHAS AM

# LGBTQIAPN+

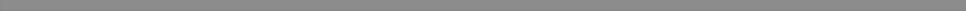


# Sumário

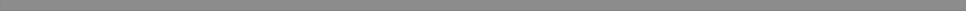
## **1.** Apresentação

**1.1** Com a palavra: Anelise Damasceno 

**1.2** Com a palavra: Mateus Gasparotto 

**1.3** Conceitos básicos 

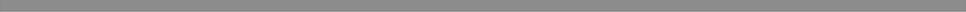
**1.4** Evolução da sigla 

**1.5** Conquistas jurídicas 

## **2.** Aliado

**2.1** Quem é o aliado 

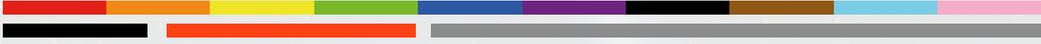
**2.2** Qual é o papel do aliado? 

**2.3** Os aliados e a interseccionalidade 

# Sumário

## 3.

### Equivalentes?



#### 3.1 Homofobia X Heterofobia

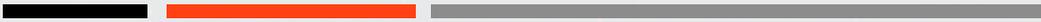
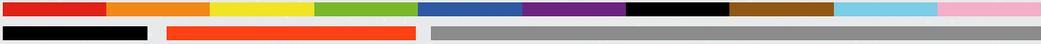


#### 3.2 Orgulho LGBT X Orgulho Hétero



## 4.

### Expressões para tirar do seu dia a dia



#### 4.1 Impactos na saúde mental de pessoas LGBTQIAPN+

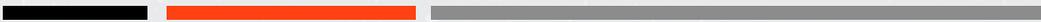


#### 4.2 Estratégias para Superar a Discriminação



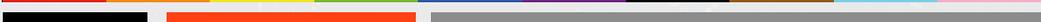
## 5.

### Tenha como referência pessoas LGBTQIAPN+



## 6.

### Dicas e curiosidades



## 7.

### Notas e referências



# 1. Apresentação

Com muito orgulho, o **Grupo de Afinidade LGBTQIAPN+ do escritório Andrade Maia Advogados** apresenta esta cartilha, fruto do compromisso contínuo com a promoção da diversidade, do respeito e da inclusão. Esta iniciativa nasce da convicção de que um ambiente verdadeiramente acolhedor e plural fortalece não apenas os laços entre integrantes, mas também a excelência no exercício da advocacia. Nosso objetivo é oferecer informações acessíveis, esclarecer dúvidas e promover uma cultura organizacional em que todas as identidades sejam reconhecidas e valorizadas.

**A diversidade é um dos pilares que sustentam a atuação do Andrade Maia**, refletindo-se em nossas relações internas, com clientes e com a sociedade. Acreditamos que reconhecer, compreender e respeitar as vivências LGBTQIAPN+ é um passo essencial para construirmos um futuro mais justo e igualitário. Esta cartilha é um convite à empatia, ao diálogo e à construção coletiva de um ambiente onde cada pessoa possa ser, com orgulho, quem realmente é.





## ***1.1*** Com a palavra:

### **Anelise Doumid Damasceno**

Sócia e Head de DE&I



A construção de um ambiente verdadeiramente diverso, equitativo e inclusivo começa pela escuta, pela abertura ao aprendizado e pelo compromisso em transformar a cultura organizacional de forma contínua. Nesse sentido, a cartilha elaborada pelo nosso Grupo de Afinidade LGBTQIAPN+ é uma ferramenta essencial: ela nos ajuda a compreender as vivências, os desafios e os direitos das pessoas que fazem parte dessa comunidade, fortalecendo nossas relações interpessoais e institucionais com respeito e empatia.

Mais do que um conhecimento técnico, o letramento também, é um exercício diário de responsabilidade social e sensibilidade humana. Ele contribui para que possamos ser aliados conscientes — aquelas pessoas que não apenas respeitam, mas se posicionam ativamente na defesa da equidade e da dignidade de todos.

Trabalhar a pauta no Andrade Maia tem ainda mais potência. Afinal, a promoção da justiça, da cidadania e dos direitos humanos começa dentro de casa. Reforçar essa pauta é reafirmar nosso papel como agentes de transformação social.

“Nosso compromisso com a diversidade não é apenas institucional — é ético, é coletivo, é diário.”

Seguimos juntos, aprendendo, respeitando e evoluindo.



## 1.2 Com a palavra:

### Mateus Gasparotto

Sócio e Líder do Grupo de Afinidade LGBTQIAPN+



No Andrade Maia, o trabalho na pauta da Diversidade, Equidade e Inclusão (DE&I) acontece diariamente. É parte do nosso DNAm - e sempre foi - um ambiente acolhedor, inclusivo, diverso, onde todas as pessoas se sentem seguras e respeitadas. É incrível pensar que a diversidade, aqui, aconteceu primeiro na prática para, depois, migrar para uma comissão institucional. Acreditamos que diversidade é força, jamais fraqueza; isso é orgânico e extremamente natural no AM.

Como sócio do escritório e líder do Grupo de Afinidade (GA) LGBTQIAPN+, posso afirmar, com absoluta certeza, que o lançamento da cartilha de letramento LGBTQIAPN+ é um feito que muito nos orgulha. Tal documento consolida uma série de curiosidades, dicas e, principalmente, educação a respeito de temas como orientação sexual, identidade de gênero, formas de ser um aliado, entre outros, temas que, se levados ao conhecimento de todos, certamente contribuirão para tornar a igualdade e a inclusão das pessoas da comunidade sexo-diversa uma realidade possível e cada dia mais presente.

Ter uma cartilha sobre essa pauta tão relevante mostra que seguimos firmes e fortes no trabalho de DE&I, gerando frutos positivos e contribuindo para que o escritório, cada dia mais, seja de todos e todas.



## ***1.3*** **Conceitos básicos**

### **Você sabe o que significa LGBTQIAPN+?**

A sigla faz referência à comunidade sexo-diversa, composta por Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis/Transgêneros/Transsexuais, Queers, Intersexo, Assexuais/Arromânticos/Agênero, Pansexuais/Polissexuais, Não-binárias, Mais/Outras.

Inicialmente, é necessário entender alguns conceitos que circundam a temática, por dizerem respeito à própria essência e ao significado da sigla da comunidade: identidade de gênero, expressão de gênero, sexo biológico e orientação sexual.

## Identidade de gênero:

É a autoidentificação/percepção que cada um tem de si mesmo e como gostaria de ser reconhecido em relação ao seu gênero. A identidade de gênero pode ou não corresponder ao sexo atribuído no nascimento: quando corresponder, estar-se-á diante de pessoa cisgênero e, quando não corresponder, estar-se-á diante de pessoa transgênero<sup>[1]</sup>. O gênero é fruto de uma construção social que se dá no decorrer da vida do indivíduo. Por exemplo, ideias sobre a forma como mulheres e homens se comportam, como se vestem e se comunicam ajudam a construir a concepção de gênero.

## Expressão de gênero:

É a forma como a pessoa manifesta publicamente a sua identidade de gênero, por meio do seu nome, da vestimenta, do corte de cabelo, dos comportamentos, da voz e/ou características corporais e da forma como interage com as demais pessoas. A “expressão de gênero” nem sempre corresponde ao seu sexo biológico<sup>[2]</sup>. É, em resumo, a exteriorização da identidade de gênero.

## Sexo biológico:

Diz respeito às características biológicas que cada um tem ao nascer, como genitália, hormônios e cromossomos<sup>[3]</sup>. O sexo biológico não tem relação com o gênero; ele é apenas o que, socialmente, se entende como características “masculinas” e características “femininas”.

## Orientação sexual:

É a atração emocional, afetiva e/ou sexual por outras pessoas, que podem ser do mesmo gênero, do gênero oposto ou de mais de um gênero<sup>[4]</sup>. Se a atração for dirigida a pessoas do mesmo gênero, estar-se-á diante de pessoa homossexual; se for dirigida a pessoas do gênero oposto, estar-se-á diante de pessoa heterossexual e, se for dirigida a mais de um gênero, estar-se-á diante de pessoa bissexual.





De uma sigla que abrangia exclusivamente duas orientações sexuais (“GLS – Gays, Lésbicas e Simpatizantes”), chegou-se à compreensão de que a comunidade sexo-diversa é muito mais ampla e complexa, abrangendo diversas variáveis de gênero e de sexualidade e possuindo inúmeras formas de existência. A sigla LGBTQIAPN+, utilizada atualmente, passou a representar diversas possibilidades de existência, seja com relação à orientação sexual, seja no que diz respeito à identidade de gênero.

## Lésbicas:

são mulheres (cis ou trans) que sentem atração afetiva e/ou sexual apenas por mulheres (cis ou trans).

## Gays:

são homens (cis ou trans) que sentem atração afetiva e/ou sexual apenas por homens (cis ou trans).

## Bissexuais:

são pessoas que sentem atração afetiva e/ou sexual tanto por homens quanto por mulheres, ou por mais de um sexo ou gênero.

## Transexuais:

(transgêneros): são pessoas cuja identidade de gênero diverge do sexo físico biológico.



## **T**ravestis:

são pessoas cuja identidade de gênero possui características políticas e que apresentam expressão de gênero feminina. O termo travesti é utilizado apenas para pessoas trans com identidades femininas. Desse modo, o artigo e os pronomes corretos são **A** travesti e **ELA**.

## **Q**ueers:

são pessoas que não se identificam com as identidades tradicionais e fixas de gênero e/ou sexualidade.

## **I**ntersexuais:

são pessoas que nascem com características sexuais biológicas que não se encaixam nas categorias típicas e exclusivas do sexo feminino ou masculino.

## **A**ssexuais:

são pessoas que nascem com características sexuais biológicas que não se encaixam nas categorias típicas e exclusivas do sexo feminino ou masculino.

## **P**ansexuais:

são pessoas que sentem atração sexual e/ou romântica por todas as identidades de gênero, inclusive as que não pertencem ao campo convencional do masculino ou feminino.

## **N**ão-binários:

são pessoas cuja identidade de gênero está além da (ou entre a) convencionalidade de homem ou mulher. É expressão/termo "guarda-chuva", com abrangência maior do que a transgeneridade.

## **+** (mais):

abrange as demais orientações sexuais e identidades de gênero, para que todas as pessoas da comunidade se sintam representadas.



## 1.4 Evolução da sigla

- 1990**  
*GLS*
- A sigla inicial, mais utilizada nessa década, era GLS (Gays, Lésbicas e Simpatizantes).
- 2000**  
*GLBT e  
LGBT*
- Com o crescimento do movimento e a necessidade de incluir mais identidades, a sigla evoluiu para GLBT (Gays, Lésbicas, Bissexuais e Transexuais).
- Posteriormente, a ordem das letras foi alterada para LGBT, colocando as lésbicas em primeiro lugar para dar maior visibilidade a essa parcela da comunidade.
- 2010**  
*LGBT*
- A sigla passou a incluir a letra I para representar as pessoas intersexo (aquelas que nascem com características sexuais que não se encaixam nas definições típicas de homem ou mulher).
- Atual**  
*LGBTQIAPN+*
- A sigla mais utilizada atualmente é LGBTQIAPN+. A sigla é inclusiva e está em constante evolução, permitindo a inclusão de outras identidades que surjam ou sejam mais visibilizadas.

Historicamente, a comunidade LGBTQIAPN+ sempre foi vítima de ódio e violência. A **Revolta de Stonewall**, que foi importante ao movimento de conquista por direitos LGBTQIAPN+, ocorreu quando clientes do Stonewall Inn, em Nova York, se rebelaram contra as batidas policiais que frequentemente ocorriam em bares gays. Em 28 de junho de 1969, eles resistiram, causando uma rebelião que mudou a história<sup>[5]</sup>. Essa data – que marca o Dia Internacional do Orgulho LGBT – inspirou as milhares de Paradas de Orgulho LGBT realizadas há anos em todo o mundo.

No Brasil, os **índices de violência** contra essa população são alarmantes. Em 2023, 230 pessoas da comunidade sexo-diversa morreram, o que significa uma morte a cada 38 horas<sup>[6]</sup>. Pensar a pauta LGBTQIAPN+ em um país como o Brasil, que há 15 anos ocupa o primeiro lugar no *ranking* de países que mais matam pessoas travestis, transgênero e transexuais<sup>[7]</sup> - é buscar formas de tornar a sociedade civil um espaço mais seguro, habitável e justo para essa população.



Os direitos da comunidade LGBTQIAPN+ no Brasil foram conquistados de forma lenta e principalmente por decisões da Justiça. Como não existem leis que reconheçam as uniões entre pessoas LGBTQIAPN+ como famílias, esses direitos – como de herança, previdência e outros – sempre foram negados. Para ter acesso a um nível básico de cidadania, essa população teve que recorrer, na maioria das vezes, ao Judiciário.

Importante lembrar que as conquistas dos grupos minorizados não retiram as conquistas dos demais integrantes da sociedade.

## ***1.5*** Conquistas jurídicas

As conquistas jurídicas principais da comunidade LGBTQIAPN+ no Brasil e no mundo foram:

- 1973** a Associação Americana de Psiquiatria (APA) já havia retirado a homossexualidade do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM);
- 1990** a Organização Mundial da Saúde (OMS) retirou o termo “homossexualismo” da CID (Classificação Internacional de Doenças), despatologizando as relações entre pessoas do mesmo sexo; em razão disso, o dia 17 de maio (data do feito) se tornou o Dia Internacional contra a LGBTfobia;
- 1999** o Conselho Federal de Psicologia proibiu a prática de impor a sexualidade heteronormativa, por meio de “tratamentos” como a “cura gay”;
- 2002** foi permitida pelo Conselho Federal de Medicina a cirurgia de redesignação sexual, do sexo masculino para o feminino – já a cirurgia do sexo feminino para o masculino foi permitida apenas em 2010;
- 2011** o Supremo Tribunal Federal (STF) reconheceu a união homoafetiva como entidade familiar<sup>[8]</sup>, estendendo a ela todos os direitos oriundos das relações heterossexuais (casamento ou união estável);



- 2013** o Conselho Nacional de Justiça (CNJ), em atenção à decisão do STF, aprovou resolução<sup>[9]</sup> proibindo todos os cartórios do país de se recusarem a celebrar casamentos civis ou reconhecimento de uniões estáveis entre pessoas do mesmo sexo;
- 2015** o Supremo Tribunal Federal (STF) permitiu a adoção de criança por um casal de dois homens sem restrição quanto à idade do adotado<sup>[10]</sup> - a partir deste julgamento, passou a ser possível a adoção por casais LGBTQIAPN+;
- 2016** foi permitido o uso de nome social para pessoas travestis, transgênero e transexuais;
- 2018** o Supremo Tribunal Federal (STF) reconheceu o direito das pessoas trans de mudar nome e gênero nos documentos, sem necessidade de comprovar cirurgia de redesignação sexual ou tratamentos para mudança de gênero<sup>[11]</sup>;
- 2019** o Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu que homofobia e transfobia constituem formas de discriminação racial, sendo passíveis de punição com o mesmo rigor com que são punidos os crimes de racismo e injúria racial<sup>[12]</sup>;
- 2020** o Supremo Tribunal Federal (STF) declarou a inconstitucionalidade da Portaria 158/2016 do Ministério da Saúde e da Resolução RDC 34/14 da Anvisa, que proibiam homens gays de doar sangue<sup>[13]</sup>; com isso, a doação de sangue passou a ser permitida em hospitais e hemocentros do país;
- 2024** o Superior Tribunal de Justiça (STJ) decidiu que casos de homofobia não podem ser resolvidos por meio de acordos para evitar processo penal, já que são equiparados a crimes de racismo<sup>[14]</sup>.

As conquistas foram várias, mas ainda há muito o que avançar.



**CONTINUE  
SENDO  
VOCÊ  
MESMO.**



## 2. Aliado

### 2.1 Quem é aliado?

O aliado é aquele que está caminhando ao lado da comunidade para a busca de equidade sem discriminação na sociedade.

O aliado pode ser qualquer pessoa, desde pais, professores, psicólogos e principalmente pessoas que querem o bem de outras pessoas, que apoiem a comunidade independente da bandeira que o indivíduo defender. Para que o aliado esteja em harmonia com a comunidade, é muito importante que o aliado esteja disposto a estar em constante evolução de ideias e entender que seu papel exige uma ação contínua de questionar, adaptar-se e se desconstruir do padrão da sociedade.

### 2.2 Qual o papel do aliado?

Seu papel para a comunidade se torna importante quando pensamos em diversos fatores que vão ajudar no combate à LGBTfobia. Por isso, é também muito importante que esse aliado tenha noções das pautas da comunidade, busque equidade de direitos e vá contra qualquer forma de discriminação de pessoas LGBTQIAPN+. Esse conhecimento fará com que o aliado esteja mais preparado para apoiar a comunidade. Algumas pessoas se dizem aliados quando suas ações refletem o contrário. Para ser um aliado, é essencial que a pessoa tenha empatia para perceber as dores, assim como ser capaz de rever suas falas, ouvir com atenção e entender as particularidades da comunidade.



## Você está fazendo seu papel de aliado no ambiente em que vive?

É sempre muito importante nos perguntar se estamos julgando a pessoa. Muitas vezes, inconscientemente, reproduzimos preconceitos enraizados em nossa sociedade. A crença na inferioridade de mulheres, pessoas com deficiência, negros, indígenas e LGBTQIAPN+ fundamentada em estruturas machistas, capacitistas, racistas e LGBTfóbicas, dificulta a construção de um mundo mais equitativo e diverso.

Precisamos pensar a **respeito de diferentes identidades de gênero**. É fundamental utilizar os pronomes e o nome social com os quais cada indivíduo se identifica, demonstrando respeito pela sua identidade de gênero. Evite questionamentos sobre o nome de registro de pessoas transgênero e sobre cirurgias e procedimentos transexualizadores, uma vez que tal prática pode causar constrangimento.

Outra questão importante para refletir é sobre se você é inclusivo com seus colegas/ amigos de orientações sexuais e/ou identidades de gênero diferentes das suas. A presença de pessoas LGBTQIAPN+ entre os amigos **não é sinônimo de inclusão**. É preciso ir além e criar espaços onde todos se sintam bem-vindos e respeitados.

Demonstrar respeito é fundamental. Perguntas sobre a dinâmica de relacionamentos LGBTQIAPN+ ou sobre quando alguém “vai sair do armário” são invasivas e desrespeitosas.

## Maneiras de apoiar pessoas LGBTQIAPN+ no ambiente de trabalho.

O primeiro passo é **se educar** e se aprofundar nos conhecimentos acerca da comunidade LGBTQIAPN+. A compreensão dos desafios enfrentados por essa comunidade e a familiarização com os termos e conceitos são essenciais para a promoção da inclusão e do respeito.

Segundo, **utilize os pronomes corretos**. Pergunte a cada pessoa qual pronome prefere e respeite sua escolha. Essa atitude demonstra respeito pela identidade de gênero de cada indivíduo.

É fundamental **evitar piadas ou comentários** que possam ser considerados **ofensivos** ou estereotipados em relação à comunidade LGBTQIAPN+. A promoção de um ambiente de trabalho respeitoso e inclusivo passa pela conscientização sobre a importância de linguagem adequada.

E por último, denunciar quaisquer condutas LGBTfóbicas e acolher pessoas que passaram por essa situação.

Nosso canal interno de ética e denúncia está preparado para receber situações como estas de forma anônima e confidencial. Encorajamos qualquer pessoa que presencie ou seja vítima de violência contra mulheres, pessoas LGBTQIAPN+, pessoas negras, pessoas com deficiência, com idade 46+ ou de qualquer outro grupo minorizado, a reportar tais incidentes através do e-mail [compliance@andrademaia.com](mailto:compliance@andrademaia.com).





## 2.3 Os aliados e a interseccionalidade

Ao falarmos sobre alianças dentro da comunidade LGBTQIAPN+, é fundamental reconhecer a interseccionalidade.

Isso significa entender que as identidades de gênero e orientação sexual permeiam outras dimensões da identidade, como raça, classe social, faixa etária e deficiência.

- **Raça:** A experiência de ser LGBTQIAPN+ pode variar significativamente dependendo da raça. Pessoas negras e indígenas, por exemplo, enfrentam desafios adicionais relacionados ao racismo e à discriminação. É essencial que os aliados LGBTQIAPN+ sejam conscientes dessas diferenças e trabalhem para promover a equidade racial dentro da comunidade.
- **Classe social:** Pessoas LGBTQIAPN+ de classes sociais mais baixas podem enfrentar maiores desafios em relação à discriminação, acesso à saúde básica, à violência e à falta de apoio familiar. Por isso, é importante que essas pessoas sejam acolhidas pela comunidade e pelos aliados.
- **Faixa etária:** Pessoas LGBTQIA+ podem enfrentar a solidão, muitas vezes por já não terem apoio da família e amigos com o passar dos anos. Logo a comunidade LGBTQIAPN+ pode, sim, oferecer tempo, cuidado e tornar a vida da pessoa mais feliz tendo esta companhia.
- **Deficiência:** Pessoas LGBTQIA+ com deficiência frequentemente enfrentam barreiras adicionais no acesso à saúde, à educação e ao emprego, além de lidar com preconceitos relacionados tanto à sua orientação sexual ou identidade de gênero quanto à sua deficiência. É fundamental que a comunidade LGBTQIA+ reconheça e aborde essas interseccionalidades para construir um movimento mais inclusivo e equitativo.

## **Uma só luta: aliados construindo juntos ambientes inclusivos.**

Segundo a autora do livro “Aliados do Amor: Apoiando a Comunidade LGBT+”, Mary Smith, diz “Ser aliado é sobre criar um mundo onde todos se sintam seguros para serem quem são”.

Portanto, o aliado, deve ter uma luta maior ou igual a pessoas pertencentes à comunidade, para que seja um precursor para todas as pessoas de fora da bolha LGBTQIAP+ que talvez possam ouvir e repensar sobre seus posicionamentos e criar ambientes melhores para que qualquer um se sinta à vontade de estar, sem medo de violências e discriminações, sem medo de amar o outro e a si mesmo.



**AMOR  
NÃO SE DISCUTE.  
AMOR  
SE APOIA.**



## 3. Equivalentes?

### 3.1 Homofobia X Heterofobia

Homofobia e heterofobia não são expressões equivalentes.

Homofobia é a aversão (atos de ódio e violência) a pessoas LGBTQIAPN+, que pode se dar por olhares, por agressão física ou por ofensas verbais. A homofobia é praticada sempre por grupos detentores de poder, seja social, econômico ou político.

Heterofobia não existe, porque pessoas LGBTs não são detentoras de poder social, econômico e político, não possuindo condições de “discriminar” pessoas integrantes da maioria social. Pessoas heterossexuais e cisgênero ainda são detentoras de poder, não sendo possível, em termos estruturais, serem vítimas de ódio e violência.

### 3.2 Orgulho LGBT X Orgulho Hétero

Pelo mesmo fundamento acima, não há um “Dia do Orgulho Heterossexual”. Historicamente, pessoas heterossexuais e cisgênero não sofreram - e não sofrem - preconceito e discriminação por sua identidade de gênero e/ou orientação sexual. O orgulho LGBTQIAPN+ nasceu da ideia de que a cidadania de pessoas LGBTs foi conquistada a duras penas, sendo, por isso, necessário celebrar cada conquista<sup>[15]</sup>.

**O ORGULHO  
NÃO É SÓ  
UM MÊS.  
É TODO DIA,  
TODA VIDA.**





## 4. Expressões para tirar do seu dia a dia.

A retirada de expressões preconceituosas do dia a dia é essencial para reduzir o preconceito e promover um ambiente mais inclusivo para a comunidade LGBTQIAPN+. Aqui estão algumas frases comuns e situações onde elas podem surgir, além de alternativas para usarmos uma linguagem mais inclusiva.

### 1. “Isso é coisa de gay!”

- **Situação:** Comentário usado de forma pejorativa para descrever algo considerado “inadequado” ou “fora do padrão” esperado, seja uma atitude, roupa, ou comportamento.
- **Por que é preconceituoso?** Associa negativamente ser LGBTQIAPN+ com algo inferior ou ridículo.
- **Alternativa:** Evitar associar comportamentos ou características a uma identidade sexual. Use expressões neutras como “Isso não é o que eu esperava” (quando houver alguma surpresa) ou evite comentários sobre comportamentos alheios.

### 2. “Você nem parece gay!”

- **Situação:** Comentário feito com a intenção de elogiar alguém LGBTQIAPN+, como se não “parecer” fosse algo positivo.
- **Por que é preconceituoso?** Reforça estereótipos e sugere que uma pessoa LGBTQIAPN+ deveria se comportar ou parecer de uma certa maneira.
- **Alternativa:** Não faça suposições sobre a aparência ou comportamento de uma pessoa com base na orientação sexual ou identidade de gênero. Um elogio genérico como “Você é muito autêntico!” pode ser mais apropriado.

### 3. “Fulano é assim, mas a gente nem liga!”

- **Situação:** Comentário feito para dizer que uma pessoa LGBTQIAPN+ é aceita apesar de sua identidade, como se ser LGBTQIAPN+ fosse um fardo.
- **Por que é preconceituoso?** A palavra “mas” sugere que ser LGBTQIAPN+ é algo negativo que deve ser tolerado.
- **Alternativa:** Substitua por algo que reafirme a normalidade e a individualidade da pessoa, como “Fulano é uma pessoa incrível, e isso é o que importa”.

### 4. “Nossa, essa pessoa é muito homem/mulher para ser trans.”

- **Situação:** Comentário para descrever uma pessoa trans que corresponde às expectativas de gênero tradicionais.
- **Por que é preconceituoso?** Reforça a ideia de que uma pessoa trans precisa “provar” seu gênero e estar em conformidade com estereótipos para ser aceita.
- **Alternativa:** Use expressões que respeitem a identidade da pessoa trans sem comparar com padrões cisnormativos, como “Essa pessoa é incrível, ponto final”.

### 5. “Não tenho nada contra, só não acho certo!”

- **Situação:** Comentário usado para expressar uma opinião pessoal contrária à identidade



LGBTQIAPN+ de alguém.

- **Por que é preconceituoso?** Ainda que diga “não ter nada contra”, a frase reforça a ideia de que há algo “errado” em ser LGBTQIAPN+.
- **Alternativa:** Em vez de emitir uma opinião sobre a identidade de outra pessoa, reflita sobre o impacto que suas palavras podem ter. Se não tem nada a agregar de positivo, talvez seja melhor não comentar.

## 6. “Bissexualidade é só confusão.” ou “Bissexualidade é só uma fase.”

- **Situação:** Comentário feito para descrever bissexuais como indecisos ou confusos em relação à sua orientação.
- **Por que é preconceituoso?** Invalida a bissexualidade como uma orientação legítima e perpetua o estigma de que pessoas bissexuais não conseguem “escolher” um lado.
- **Alternativa:** Respeite a orientação bissexual sem julgá-la como confusão ou indecisão. A sexualidade de cada um é uma parte de sua identidade.

## 7. “É só uma fase, vai passar.”

- **Situação:** Comentário direcionado a pessoas, especialmente jovens, que estão explorando sua identidade sexual ou de gênero.
- **Por que é preconceituoso?** Minimiza a experiência e a identidade LGBTQIAPN+, tratando como algo passageiro ou inválido.
- **Alternativa:** Substitua por frases que demonstrem apoio e respeito à jornada de autodescoberta da pessoa, como “Estou aqui para você, independentemente de qualquer coisa”.

## 8. “Quem é o homem/mulher da relação?”

- **Situação:** Pergunta feita a casais homossexuais para tentar encaixar o relacionamento em papéis de gênero tradicionais.
- **Por que é preconceituoso?** Reforça a heteronormatividade ao exigir que casais LGBTQIAPN+ se conformem aos papéis tradicionais de gênero.
- **Alternativa:** Evite fazer perguntas sobre a dinâmica íntima de casais e trate-os como trataria qualquer casal, sem buscar paralelos com papéis de gênero.

## 9. “Você é homem ou mulher?” (para uma pessoa não-binária ou trans)

- **Situação:** Pergunta feita a pessoas cuja aparência não se encaixa em estereótipos binários de gênero.
- **Por que é preconceituoso?** Ignora a identidade da pessoa e pressiona para que ela se encaixe em categorias que não a representam.
- **Alternativa:** Respeite os pronomes e a identidade de gênero informados pela pessoa.



Se tiver dúvida, pergunte qual pronome a pessoa prefere de forma educada: "Quais pronomes você prefere usar?".

#### 10. "Você não deveria expor sua sexualidade assim."

- **Situação:** Comentário feito a pessoas LGBTQIAPN+ por expressarem abertamente sua identidade ou afetividade.
- **Por que é preconceituoso?** Sugerir que a pessoa LGBTQIAPN+ deve ocultar sua identidade reforça a ideia de que ser heterossexual ou cisgênero é a norma aceitável.
- **Alternativa:** Evite fazer qualquer julgamento sobre a expressão e identidade de alguém. É importante respeitar a liberdade de expressão de todos.

#### 11. "Você só é lésbica porque foi magoada por homens."

- **Situação:** Frase usada para sugerir que a orientação sexual lésbica é uma reação a uma experiência ruim com homens.
- **Por que é preconceituoso?** Desconsidera a orientação sexual como algo legítimo, natural e parte da identidade de uma pessoa.
- **Alternativa:** Respeite a orientação da pessoa como uma parte autêntica de quem ela é, sem tentar encontrar justificativas.

#### 12. "Isso é só uma questão de opinião."

- **Situação:** Frase usada para justificar comentários preconceituosos ou discriminatórios.
- **Por que é preconceituoso?** Direitos humanos e respeito às identidades não são questões de opinião. Todos merecem dignidade e aceitação.
- **Alternativa:** Em vez de justificar uma posição preconceituosa, tente entender a importância da diversidade e do respeito a todos.

Rever essas expressões e atitudes é um passo importante para dismantelar preconceitos e criar um ambiente mais inclusivo. A linguagem constrói realidades, e, ao substituir frases preconceituosas por alternativas respeitadas, estamos promovendo o respeito e a dignidade para todas as pessoas, independentemente de sua identidade de gênero ou orientação sexual.





## 4.1 Impactos na saúde mental de pessoas LGBTQIAPN+

O impacto de frases preconceituosas e discriminatórias sobre a saúde mental de pessoas LGBTQIAPN+ pode ser profundo, afetando seu bem-estar emocional, psicológico e social. Abaixo estão exemplos de como essas situações podem prejudicar a saúde mental dessas pessoas e algumas sugestões de estratégias para superação.

### 1. Baixa autoestima e insegurança

- **Exemplo:** Uma pessoa constantemente ouve frases como “Você só está confuso” ou “É só uma fase”. Isso pode levar a uma sensação de invalidação da própria identidade, fazendo com que a pessoa sinta que quem ela é não é legítimo ou aceito.
- **Impacto:** Isso pode gerar insegurança sobre sua própria identidade e causar uma baixa autoestima, com sentimentos de inadequação, vergonha ou isolamento.

### 2. Depressão e ansiedade

- **Exemplo:** Uma mulher lésbica ouve comentários como “Você só não encontrou o homem certo”, que minimizam sua orientação. Isso pode criar um sentimento de desesperança e pressão para se “adequar” às expectativas da sociedade.
- **Impacto:** Comentários contínuos e discriminação podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos de humor, como depressão e ansiedade, devido à rejeição e à luta constante pela aceitação.

### 3. Internalização de homofobia, bifobia ou transfobia.

- **Exemplo:** Uma pessoa bissexual ouve frequentemente que “bissexuais são

promíscuos” ou “você está sendo indeciso”. Isso pode levá-la a internalizar esses preconceitos, acreditando que sua orientação é algo negativo.

- **Impacto:** A internalização dessas crenças pode causar conflitos internos, vergonha e até autoaversão, e a pessoa começa a rejeitar partes de sua própria identidade.

#### 4. Isolamento social

- **Exemplo:** Um homem gay evita falar sobre sua orientação sexual no trabalho, temendo que alguém diga “Você nem parece gay!”. Isso pode fazer com que ele se isole, evitando interações sociais para não enfrentar comentários prejudiciais.
- **Impacto:** O isolamento pode aumentar a sensação de solidão, tristeza e criar barreiras para a construção de relacionamentos saudáveis e de suporte.

#### 5. Comportamentos autodestrutivos

- **Exemplo:** Alguém que é constantemente questionado sobre sua identidade de gênero (por exemplo, “Você é homem ou mulher?”) pode começar a se sentir incompreendido e alienado.
- **Impacto:** Esse tipo de estresse pode levar a comportamentos autodestrutivos, como automutilação, uso abusivo de álcool e drogas, ou até pensamentos suicidas, como uma forma de lidar com o sofrimento emocional.

## 4.2 Estratégias para superar a discriminação.

Superar a discriminação pode ser uma jornada desafiadora, mas existem estratégias que pessoas LGBTQIAPN+ podem usar para promover seu bem-estar e proteger sua saúde mental.

### 1. Construir uma rede de apoio.

- **Exemplo:** Buscar grupos de apoio LGBTQIAPN+, seja online ou presencialmente, como ONGs, grupos de afinidade em empresas, aliados ou comunidades de apoio emocional e psicológico.
- **Por que ajuda?** Ter uma rede de pessoas que validam sua identidade e oferecem apoio emocional pode ser crucial para enfrentar situações de preconceito. Um grupo acolhedor pode reforçar a autoconfiança e fornecer um espaço seguro para desabafar e compartilhar experiências.

### 2. Terapia afirmativa

- **Exemplo:** Procurar um(a) terapeuta especializado(a) em questões LGBTQIAPN+, que



ofereça um espaço de validação e compreensão.

- **Por que ajuda?** A terapia afirmativa ajuda a pessoa a se sentir acolhida em sua identidade, desenvolvendo ferramentas para lidar com o estresse causado pela discriminação. Terapeutas especializados em questões LGBTQIAPN+ podem ajudar a enfrentar a internalização do preconceito e construir resiliência emocional.

### 3. Autocuidado e estabelecimento de limites

- **Exemplo:** Aprender a dizer “não” a situações ou pessoas que perpetuam comportamentos discriminatórios e priorizar atividades que promovam o bem-estar, como hobbies, exercícios físicos, ou práticas de *mindfulness*.
- **Por que ajuda?** Estabelecer limites saudáveis pode proteger a pessoa de influências negativas e diminuir o impacto do preconceito no dia a dia. Atividades de autocuidado ajudam a recarregar emocionalmente e fortalecem o senso de autoestima.

### 4. Educação e empoderamento

- **Exemplo:** Participar de palestras, grupos de estudo ou consumir conteúdos (livros, vídeos, artigos) sobre história LGBTQIAPN+ e os direitos dessa comunidade.
- **Por que ajuda?** Conhecer a própria história e os movimentos de luta por direitos LGBTQIAPN+ pode gerar um senso de pertencimento e empoderamento. A educação também ajuda a pessoa a entender que sua identidade é legítima e que ela faz parte de uma longa história de resistência e superação.

### 5. Confrontar preconceitos de forma assertiva.

- **Exemplo:** Desenvolver habilidades de comunicação assertiva para responder a comentários preconceituosos, como dizer “Esses tipos de comentários são desrespeitosos e machucam”.
- **Por que ajuda?** Enfrentar preconceitos de forma assertiva pode aumentar o senso de controle sobre a situação e minimizar os efeitos emocionais negativos. A comunicação assertiva também ajuda a educar outras pessoas, promovendo um ambiente mais respeitoso.

### 6. Afirmção diária de identidade

- **Exemplo:** Criar um ritual diário de afirmação da própria identidade, seja por meio de autoafirmações positivas, expressões artísticas ou celebração da diversidade pessoal (roupas, acessórios etc.).
- **Por que ajuda?** A prática de afirmação diária reforça a aceitação e o orgulho em ser quem se é. Isso contribui para combater o estresse emocional causado pela discriminação e aumentar a resiliência.



As frases e as atitudes preconceituosas podem ter consequências sérias para a saúde mental de pessoas LGBTQIAPN+, desde a baixa autoestima até comportamentos autodestrutivos. Entretanto, com o apoio certo, como redes de apoio, terapia afirmativa e práticas de autocuidado, é possível superar a discriminação e fortalecer a saúde mental. Reconhecer o impacto dessas situações e buscar formas de cuidar de si é fundamental para a promoção do bem-estar emocional e para o fortalecimento da resiliência perante o preconceito.



**AQUI, O AMOR  
É LIVRE,  
E O RESPEITO  
É OBRIGATÓRIO.**





## 5. Tenha como referência pessoas LGBTQIAPN+.



### Marsha P. Johnson

Travesti, Drag queen e ativista dos Estados Unidos pela libertação LGBTQIA+, Marsha (1945-1992) foi uma das personalidades proeminentes da Rebelião de Stonewall, em 1969, e, junto a Sylvia Rivera, começou a STAR (Ação Travesti Revolucionária das Ruas), um grupo focado em oferecer abrigo e apoio a jovens queer sem teto.



## Cássia Eller

Cantora e compositora, Cássia Eller (1962-2001) foi um dos grandes nomes da representatividade LGBTQ+ de sua época, e também um dos maiores sucessos da música brasileira.



## Sylvia Rivera

Nova-iorquina de ascendência venezuelana e porto-riquenha, Sylvia (1951-2002) ficou conhecida por atirar o primeiro sapato (ou garrafa, ou tijolo) na Rebelião de Stonewall.



## Frida Kahlo

Frida (1907-1954) usava a pintura — principalmente autorretratos — para abordar tópicos considerados tabus na época (e ainda hoje), como a sexualidade feminina. Durante seu casamento com o também pintor Diego Rivera, manteve relacionamentos com homens e mulheres. E além de ser bissexual, ela também provocava as regras de gênero: desde jovem gostava de experimentar roupas ditas masculinas e de se comportar de formas que não condiziam com o esperado para as mulheres.



## João W. Nery

Em 1977, o psicólogo, escritor e ativista se tornou o primeiro homem trans a realizar a cirurgia de redesignação sexual no Brasil. Nery (1950-2018) relatou os detalhes — e as dificuldades — na obra *Viagem solitária* — a trajetória pioneira de um transexual em busca de reconhecimento e liberdade, escrito em 2011.



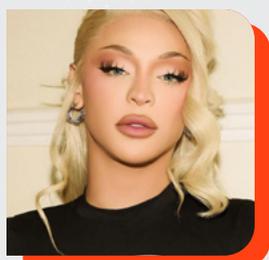
## Rogéria

Conhecida como a “travesti da família brasileira” na época em que a ditadura militar ainda existia, Rogéria (1943-2017) se tornou uma das figuras da comunidade LGBTQIA+ mais influentes e conhecidas da época.



## Karl Heinrich Ulrichs

Ulrichs (1825-1895) é considerado por alguns como o pioneiro do movimento gay moderno e a primeira pessoa a “sair do armário” publicamente.



## Pablo Vittar

Pablo Vittar é um ícone da música e do movimento LGBTQIAPN+.



## Jean Wyllys

Jean começou sua atuação na política e foi eleito deputado federal pelo PSOL em 2010. Desde então, fez uma atuação forte em Brasília em defesa da comunidade.



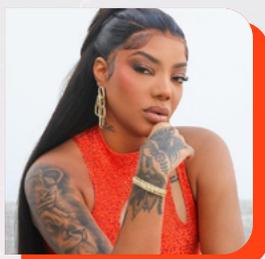
## Erika Hilton

Erika Hilton é uma mulher negra, trans e tem um histórico notável de ativismo e atuação política no Brasil. Ela é conhecida por sua trajetória de vida e por sua luta em defesa dos direitos da população LGBTQIA+ e da população negra, tendo sido a primeira mulher trans eleita vereadora em São Paulo e a primeira deputada federal negra e trans do Brasil.



## Linn da Quebrada

É uma artista plural que se destaca na música, no cinema e na televisão.



## Ludmila

É uma cantora e compositora brasileira. Ganhadora do Grammy Latino, criadora do evento musical Numanice, além de uma discografia de sucesso na indústria fonográfica brasileira.



## Ana Carolina

Ana Carolina de Souza é cantora, compositora, produtora musical e escritora brasileira. Conquistou oito vezes o Prêmio Multishow de Música Brasileira, três vezes o Troféu Imprensa e uma vez o Prêmio TIM de Música.



## Johnny Hooker

É um cantor, compositor, ator e roteirista brasileiro. Foi vencedor do Prêmio da Música Brasileira como Melhor Cantor na categoria Canção Popular. Suas músicas são conhecidas por dar vida a trilhas sonoras, como "Volta", "Amor Marginal" e "Alma Sebosa".



## Ellen DeGeneres

Comediante, apresentadora de talk-show e produtora, é hoje a personalidade mais influente de Hollywood.



## Bielo Pereira

É apresentadora, empresária, mulher trans e utiliza suas redes como meio de fomento de pautas de gordoativismo, empoderamento de pessoas negras e luta contra a discriminação da população LGBTQIAP+.



## Vítor diCastro

Ator e influenciador digital brasileiro, faz sucesso nas redes sociais falando sobre astrologia e fazendo letramento da pauta LGBT sempre que pode.



### Vitor Martins

É uma mulher trans, palestrante e influenciadora digital que está entre as 20 vozes de Diversidade e Inclusão mais influentes do LinkedIn.



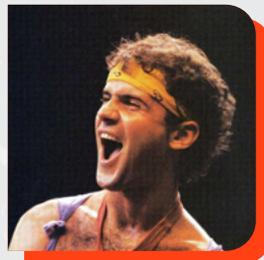
### Liniker

É uma cantora, compositora, atriz e artista visual brasileira. Fez parte da banda Liniker e os Caramelows entre 2015 e 2020, compõe e canta canções dos gêneros soul e black music.



### Renato Russo

Foi um cantor, compositor, produtor e multi-instrumentista brasileiro, célebre por ter sido líder, vocalista e fundador da banda Legião Urbana.



### Cazusa

Foi um cantor, compositor e músico brasileiro. Ficou conhecido como um símbolo da luta contra a Síndrome da imunodeficiência adquirida, que o acometeu e causou sua morte em 1990.



### Daniela Mercury

É uma cantora, compositora, bailarina, filantropa, empresária e produtora musical brasileira.



### Gloria Groove

É um cantor, compositor, ator, drag queen e dublador brasileiro. Iniciou sua carreira em 2002 no grupo Galera do Balão, nova versão da Turma do Balão Mágico.



## Alex Consani

É uma modelo e influenciadora americana. Ela começou a modelar em 2015 e se tornou a modelo transgênero mais jovem do mundo na época, aos 12 anos.



## Wendy Carlos

É uma compositora, musicista e engenheira de som norte-americana, pioneira na música eletrônica. Nascida em 14 de novembro de 1939, ela ficou mundialmente conhecida por seu trabalho com sintetizadores analógicos, especialmente o Moog, ajudando a popularizar seu uso na música. Wendy Carlos é também uma figura importante na história da visibilidade trans. Ela começou sua transição na década de 1970, em uma época em que o assunto era pouco discutido, e falou publicamente sobre sua identidade de gênero em uma entrevista à revista *Playboy*, em 1979.



## Xica Manicongo

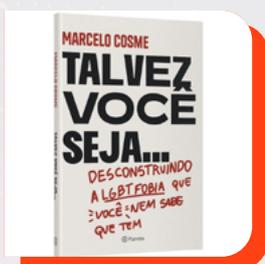
Considerada a primeira travesti do Brasil, Xica foi uma pessoa escravizada que viveu em Salvador e trabalhou como sapateira na Cidade Baixa, segundo registros de documentos oficiais arquivados em Lisboa, Portugal. Seu sobrenome, Manicongo, era um título utilizado pelos governantes no Reino do Congo para se referir aos seus senhores e às suas divindades. Dessa forma, podemos então traduzir o nome dela como "Rainha ou Realeza do Congo".

**QUEM AMA,  
APOIA.  
QUEM RESPEITA,  
ACOLHE.**





## 6. Dicas e curiosidades



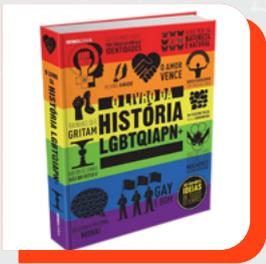
*Talvez você seja...: Desconstruindo a LGTBfobia que você nem sabe que tem* | Marcelo Cosme

(Disponível na Biblioteca Circular Gilda Russomano - biblioteca do Andrade Maia Advogados)

Em seu livro de estreia, "Talvez Você Seja – Desconstruindo a Homofobia que Você Nem Sabe que Tem", o jornalista gaúcho e apresentador da GloboNews, Marcelo Cosme convida o leitor a uma reflexão, não sobre a própria sexualidade, como uma primeira leitura do título pode



sugerir, mas sobre o comportamento preconceituoso que muitos têm sem nem se dar conta: “Quero te mostrar que nós, LGBTQIA+, estamos aí espalhados, somos o que quisermos ser. E que ‘Talvez você seja’ não mais um de nós, mas preconceituoso e não saiba”, afirma na introdução.



## ***O Livro da História LGBTQIAPN+ | Vários Autores***

(Disponível na Biblioteca Circular Gilda Russomano - biblioteca do Andrade Maia Advogados)

O livro da história LGBTQIAPN+ oferece explicações claras e concisas dos principais movimentos e marcos culturais da comunidade que engloba pessoas homossexuais, trans e queers. Repleto de citações memoráveis e infográficos que desmistificam crenças e dogmas, o livro traz à luz histórias muitas vezes esquecidas e ocultas, além de ideias e eventos essenciais na trajetória e na cultura LGBTQIAPN+, como a Revolta de Stonewall, em Nova York; a criação do primeiro jornal gay do Brasil, em 1978, e a linguagem secreta pajubá, adotada pela comunidade trans no Brasil durante a ditadura militar e que hoje virou símbolo de representatividade.



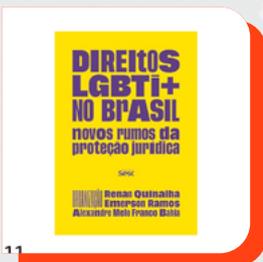
## ***O Beijo do Rio | Stefano Volp***

O solitário Daniel é um jornalista negro que escreve para a seção investigativa de uma revista independente. Ao saber da trágica morte de Romeu, seu melhor amigo de infância, ele decide voltar à sua cidade natal, Ubitatã, para investigar o caso, o qual a polícia prontamente concluiu ter sido suicídio. Após dez anos longe, Daniel se vê de volta à pequena cidade onde cresceu. Seu regresso à casa é problemático. Bissexual, ele sempre se sentiu deslocado naquele bairro separado do resto da cidade por um rio. A nova companhia de teatro, figuras políticas da cidade, os membros de uma seita religiosa e famílias que não querem ser incomodadas são viradas de cabeça para baixo com a presença do jornalista e sua investigação criminal. Há, também, algo do passado de Daniel de que ele não consegue – ou não quer – lembrar. Em vez de memórias, tem visões de um menino, que aparece para ele com mensagens indecifráveis. Agora, quanto mais se aproxima da verdade, mais visões tem e mais ele deve descobrir sobre si mesmo.



## ***Desmama - Memórias de uma mãe com outra mãe* | Marcela Tiboni**

Paixão, namoro, casamento, fertilização *in vitro*, gravidez de gêmeos, parto. Mas o que acontece depois que as duas mães chegam da maternidade com os bebês recém-nascidos? Este livro parte do nascimento de Bernardo e Iolanda para narrar o cotidiano da família, desde os primeiros dias dos bebês até o desmame – tudo isso vivido em meio a uma pandemia. E mais: divididas em décadas, narrativas paralelas resgatam memórias da infância, juventude e vida adulta da autora. Em *Desmama*, Marcela Tiboni reafirma sua escolha de viver a maternidade de forma aberta e inclusiva, quebrando mais uma vez o tabu da maternidade homoafetiva para contar a história de seu maternar ao lado de outra mulher.



## ***Direitos LGBTI+ no Brasil: novos rumos da proteção jurídica* | Vários Autores**

O novo livro traz 20 artigos de especialistas e pesquisadores sobre a memória, o presente e os desafios que se apresentam às conquistas de direitos das pessoas LGBTI+. Retomando os avanços obtidos desde 2010, o livro também constrói uma perspectiva crítica – seja no âmbito dessas conquistas majoritariamente obtidas no Judiciário, seja em relação aos limites do próprio Direito como categoria última de conquista da cidadania. Uma ampla gama de questões ligadas aos direitos de gays, lésbicas, bissexuais, transsexuais e outras identidades sexuais não hegemônicas é tratada nos artigos.



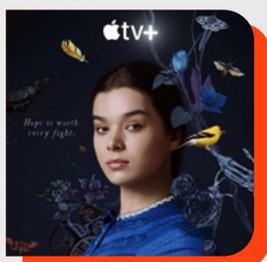
## ***O Quarto de Giovanni* | James Baldwin**

Lançado em 1956, o livro de James Baldwin é um clássico da literatura LGBTQIA+. Nós acompanhamos a história de David, um jovem americano que está em Paris esperando a chegada de sua namorada, Hella, que pondera se deveria ou não se casar com David. Em meio aos bares de Paris, David conhece Giovanni, um garçom italiano pelo qual se vê apaixonado e com quem logo estabelece um relacionamento. O livro ainda faz refletir sobre como os personagens LGBTQIA+ não estão isentos de serem machistas ou de reproduzirem outros preconceitos em sua própria vida.



### Série *Pose* (2018) | Disney Channel

Em Nova York, no final da década de 1980, Blanca abriga jovens LGBT que foram expulsas de suas casas. A época foi marcada pela ascensão da cultura de luxo e o surgimento dos bailes LGBT.



### Série *Dickinson* (2019) | Apple TV

Ao longo de três temporadas, a trama se vale de humor e recursos criativos — como a trilha sonora contemporânea numa produção de época — para contar a história real da poetisa Emily Dickinson (aqui interpretada por Hailee Steinfeld). No século XIX, Emily era vista como um espírito rebelde, pois queria realizar o sonho de estudar formalmente e se tornar escritora — papéis que não eram condizentes com uma mulher aristocrática da época. A série fica ainda mais interessante ao abordar o relacionamento secreto entre Emily e Sue Gilbert, sua amiga e cunhada, para quem a autora teria supostamente escrito seus apaixonados poemas.



### Série *Veneno* (2020) | HBO Max

Veneno acompanha a vida e carreira da cantora, atriz e apresentadora Cristina Ortiz (Jedet, Daniela Santiago, Isabel Torres), conhecida como La Veneno. Ela foi uma importante personalidade da Espanha, e a primeira mulher trans a ganhar fama na televisão espanhola. A vida de Cristina é contada através de Valeria Vegas (Lola Rodriguez), uma jovem universitária aspirante à escritora também lidando com sua identidade de gênero. Uma grande fã de La Veneno, Valeria decide escrever um livro sobre ela e aprende sobre toda sua trajetória desde a difícil infância em Adra, pequena comunidade espanhola, até a ascensão à fama nos anos 1990.



### Série *Manhãs de Setembro* (2021) | Prime Video

Cassandra é uma mulher trans que abandonou tudo para buscar seu sonho de cantar. Anos depois, sua ex-namorada revela que ela tem um filho. A série mostra as dificuldades em aceitar o filho, a luta pela independência, o sonho de ter um espaço, entre outras questões.





## Série *Special* (2019) | Netflix

*Special* é uma série de comédia norte-americana original da Netflix, escrita e protagonizada pelo escritor e ativista Ryan O'Connell, um homem gay com uma deficiência física chamada paralisia cerebral. A série é uma jornada semibiográfica, visto que é baseada no livro *I'm Special: And Other Lies We Tell Ourselves* (em tradução livre, *Sou Especial: E Outras Mentiras que Contamos a Nós Mesmos*). Com 16 episódios divididos em duas temporadas, *Special* não pesa a mão no humor ao tratar de temas que, geralmente, podem ser tabu na sociedade, como as vivências de uma PCD (pessoa com deficiência) membro da comunidade LGBTI+. A série é um convite para navegar nas aventuras de Ryan enquanto ele tenta desvendar e conquistar relacionamentos e sua própria autonomia.



## Filme *Moonlight - Sob a Luz do Luar* (2017) | Prime Video

O filme *Moonlight* fala sobre três momentos de Chiron, um jovem negro que cresceu na periferia de Miami. Entre as questões abordadas estão a sua sexualidade na adolescência, além do universo do crime e das drogas nos Estados Unidos nos anos 80. Vencedor do Oscar de melhor filme em 2017, é outra ótima opção de filme com temática LGBT para assistir.



## Filme *Seu nome gravado em mim* (2020) | Netflix

Por volta dos anos 1950 a 1987, Taiwan viveu as duras repressões e perseguições estipuladas pela lei marcial. E é justamente nesse período que *Seu Nome Gravado em Mim*, drama romântico de quase 2 horas de duração, se estrutura. Assinado pelo diretor Kuang-Hui Liu, o filme apresenta extrema sensibilidade ao acompanhar Chang Jiahan (interpretado por Edward Chen) e Birdy Wang (Jing-Hua Tseng), dois garotos que se apaixonam e, por esse motivo, precisam lidar com as pressões sociais e a homofobia – muito presentes no período. O drama emocionante traz reflexões necessárias e mescladas pela leveza e bom humor da juventude.



## Filme *O Mau exemplo de Cameron Post* (2018) | Prime Video

Flagrada pelo namorado com a melhor amiga em pleno baile de formatura, Cameron Post (Chloe Grace Moretz) é enviada pela tia para um centro religioso que afirma curar jovens atraídos pelo mesmo gênero, mas, para se submeter ou não ao suposto tratamento, a adolescente precisa antes descobrir quem é de fato.



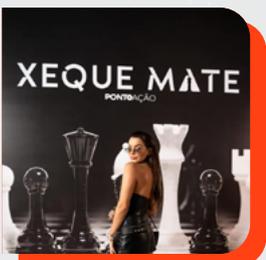
### Filme *Valentina* (2020) | Netflix

*Valentina* é um filme brasileiro dirigido por Cássio Pereira dos Santos. O filme acompanha a emocionante história de uma garota trans chamada Valentina (interpretada pela atriz premiada Thiesa Woinbackk) e as dificuldades enfrentadas para ter sua identidade respeitada em uma cidade pequena. O filme é vencedor de cinco prêmios do público, sendo eles na 44ª Mostra Internacional de Filmes de São Paulo, Cine Latino At Home 2020, Image+Nation do Festival Film LGBTQUEER Montreal, Festival Mix Brasil e TransLations.



### Filme *Paris is Burning* (1990) | Prime Video

Este premiado e antológico documentário explora a cena dos Ballrooms de New York na segunda metade dos anos 1980. Criada pela população LGBT de origem afro-latina, essa subcultura é explorada em todos os seus aspectos e reflexões, tendo como foco alguns personagens marcantes de uma cena que ainda vive, desde o final dos anos 1950 até o nosso tempo. Esse filme é considerado um marco na visibilidade da população LGBT nos EUA, sendo pioneiro em mostrar a realidade crua misturada à cultura vibrante e criativa da cena dos Balls de New York. Por isso, ele é tomado por boa parte dos LGBT estadunidenses como um guia fundamental de autoconsciência histórica e cultural.



### Websérie *Xeque-Mate* (2024) | Youtube

*Xeque Mate* é uma websérie brasileira de suspense, ação e romance LGBTQ+, baseada livremente na obra da autora Evelin Sousa. A série é produzida pela produtora brasileira Ponto Ação e estrelada por Sofia Starling e Natália Rosa. Com direção de Natalie Smith e Priscilla Pugliese, a websérie foi lançada em 16 de maio de 2024 no YouTube.



### Quadrinhos *Arlindo* (2021) | Editora Seguinte

*Arlindo* e seus amigos vão aos poucos se descobrindo e entendendo um pouco sobre o lugar deles no mundo, com uma forte mensagem de amizade. A abertura e a honestidade com que os personagens compartilham os próprios sentimentos trazem momentos de catarse em que seus conflitos pessoais se solucionam.



### Quadrinho *Bendita Cura* (2023) | Editora Conrad

Em “Bendita Cura”, Mário César conta a história de Acácio do Nascimento, que, desde criança, é submetido a vários “tratamentos” pelos pais religiosos para ser “curado” de sua homossexualidade. Isso continua na vida adulta, onde ele persiste em busca dessa suposta “salvação”. Um quadrinho corajoso e, infelizmente, ainda bastante relevante pela realidade que retrata: a LGBTIfobia como uma força extremamente poderosa que ainda arruína a vida de muitas pessoas ao redor do mundo.



### Quadrinho *Made in Korea* (2022) | Editora Conrad

“Made in Korea” se passa em um futuro quando filhos biológicos não são mais uma realidade. Em vez disso, famílias adotam robôs chamados Proxys. Todos os Proxys seguem suas programações, mas um deles é diferente. Jesse é a primeira Proxy dotada de inteligência artificial, o que a leva a questionar as coisas ao seu redor e sua própria identidade. A partir daí, a história questiona os papéis que desempenhamos na sociedade e até que ponto ideias preconcebidas nos moldam. Esses questionamentos refletem também a própria jornada de autodescoberta de gênero dos autores. E vale ressaltar a arte da ilustradora Gegê Schall, repleta de pequenos detalhes e cenários que enriquecem o mundo onde o quadrinho se desenrola, deixando aquele desejo por uma continuação ou por outras histórias no mesmo universo.



### Quadrinho *Luzia* (2021) | Editora Draco

“Luzia” se passa no período da Grande Seca, entre 1877 e 1879, a estiagem mais devastadora da história do país, que pode ter ceifado a vida de até meio milhão de pessoas. Nesse contexto, Luzia vive entre os muitos retirantes no sertão de Sobral, no Ceará, onde é conhecida como Luzia-Homem devido ao seu corpo musculoso e força acima da média. Mesmo tendo que lidar com a doença da mãe e os assédios de um soldado, Luzia é uma jovem determinada. Uma nova amizade e um grande amor a fazem seguir em frente. A versão em quadrinhos da trama atualiza o texto de 1903 e o deixa mais ágil, enquanto a arte fluida e expressiva da Débora traz leveza para os momentos menos carregados da história e emoção aos momentos mais tensos.



## Casa noturna Workroom

Casa noturna, situada em Porto Alegre/RS, no bairro Floresta, voltada ao público LGBTQIAPN+. Nela ocorrem apresentações de travestis e drag queens, visando a fomentar a cultura LGBT e contribuir com a empregabilidade dessa população. O lugar também oferece drinks temáticos e lanches.



## Bar Hair Trendy Concept

Bar situado em Porto Alegre, no bairro Cidade Baixa, cujo público-alvo é a comunidade LGBTQIAPN+. Oferece, à noite, drinks e petiscos e durante o dia funciona no local um salão de beleza, que oferece serviço de manicure e cabeleireiro.



## Bar Ocidente

Bar, restaurante, casa de espetáculos e centro cultural de Porto Alegre, no Brasil. Também é conhecido pelo apelido Oci. Instalado no segundo piso de um casarão histórico datado de 1879, é situado na esquina da Avenida Oswaldo Aranha com a Rua João Telles. Foi inaugurado em 3 de dezembro de 1980.



## Bar Venezianos Pub Café

Bar, estilo pub, e boate, situado em Porto Alegre/RS, no bairro Cidade Baixa. Reduto da comunidade LGBTQIAPN+, foi inaugurado no ano 2000, sendo um dos locais mais frequentados pela comunidade sexo-diversa.



## Bar e cervejaria Sapatista

Bar situado em Porto Alegre/RS, no bairro Cidade Baixa, dirigido apenas por mulheres, que produzem o próprio chopp vendido no local. Além de um ambiente super agradável e seguro para a população LGBTQIAPN+, o local oferece música ao vivo e diversas opções de comidas, inclusive para pessoas vegetarianas e veganas.

**AMAR É UM  
DIREITO DE TODOS.  
O RESPEITO, TAMBÉM.**



## 7. Notas e referências

- [1] Ação Direta de Inconstitucionalidade (ADI) n° 4.277 e Ação de Descumprimento de Preceito Fundamental (ADPF) n° 132.
- [2] Resolução n° 175/2013.
- [3] Recurso Extraordinário (RE) n° 846.102.
- [4] Recurso Extraordinário (RE) n° 670422.
- [5] Ação Direta de Inconstitucionalidade por Omissão (ADO) n° 26 e Mandado de Injunção (MI) n° 4.733.
- [6] Ação Direta de Inconstitucionalidade n° 5.543.
- [7] Agravo em Recurso Especial (AREsp) n° 2607962.
- [8] <https://www.defensoriapublica.pr.def.br/Pagina/Voce-sabe-o-que-e-identidade-de-genero> - acesso em 24/10/2024.
- [9] <https://grupodignidade.org.br/consultapublica/4-identidade-e-expressao-de-genero/> - acesso em 24/10/2024.
- [10] [https://www.defensoria.ba.def.br/wp-content/uploads/2019/01/cartilha\\_diversidade-sexual.pdf](https://www.defensoria.ba.def.br/wp-content/uploads/2019/01/cartilha_diversidade-sexual.pdf) - acesso em 24/10/2024.
- [11] [https://www.defensoria.ba.def.br/wp-content/uploads/2019/01/cartilha\\_diversidade-sexual.pdf](https://www.defensoria.ba.def.br/wp-content/uploads/2019/01/cartilha_diversidade-sexual.pdf) - acesso em 24/10/2024.
- [12] <https://www.nationalgeographicbrasil.com/cultura/2021/06/gay-lgbt-revolta-de-stonewall-movimento-atual-pelos-direitos-lgbtqia> - acesso em 24/10/2024, 22h18min.
- [13] <https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2024-05/brasil-teve-230-mortes-de-pessoa-lgbti-em-2023> - acesso em 24/10/2024.
- [14] <https://apubh.org.br/noticias/20-anos-do-dia-da-visibilidade-trans-no-brasil-pelo-15o-ano-consecutivo-o-pais-lidera-o-ranking-mundial-de-quem-mais-mata-pessoas-trans/> - acesso em 24/10/2024.

A. As melhores séries com temática LGBT. Disponível em: <<https://www.guiadasemana.com.br/tv-e-famosos/galeria/as-melhores-series-com-tematica-lgbt>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

ASTRAL, A. 14 frases lgbtfóbicas que você provavelmente já disse e nem sabia. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/14-frases-lgbtfobicas-que-voce-provavelmente-ja-disse-e-nem-sabia,366f8ea04b6d61cc45a4cbfc6e216c42puyp4rbi.html>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

CARVALHO, F. Não parece, mas é homofobia: 20 frases que ofendem e devem ser abolidas. Disponível em: <<https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2019/06/nao-parece-mas-e-homofobia-20-frases-que-ofendem-e-devem-ser-abolidas.html>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

Como posso ajudar a combater a LGBTfobia? Disponível em: <<https://cultura.rs.gov.br/como-posso-ajudar>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

CONSULTORIA, T. Diversidade e Inclusão: você está fazendo o seu papel? Disponível em: <<https://medium.com/todxs/diversidade-e-inclus%C3%A3o-voc%C3%AA-est%C3%A1-fazendo-o-seu-papel-1281cabe5849>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

Dia Internacional Contra LGBTfobia: 5 expressões LGBTfóbicas que você não deveria dizer. Disponível em: <<https://www.loreal.com/pt-br/brazil/news/grupo/dia-internacional-contra-lgbtfobia-5-expressoes-lgbtfobicas-que-voce-nao-deveria-dizer/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

ELOY, T. 13 livros brasileiros LGBTQIAP+ de 2022 para ler em 2023. Disponível em: <<https://www.casaum.org/13-livros-brasileiros-lgbtqiap-de-2022-para-ler-em-2023/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. Saúde mental de pessoas LGBTQIA+: quais os problemas enfrentados? Disponível em: <<https://hospitalsantamonica.com.br/saude-mental-de-pessoas-lgbtqia-quais-os-problemas-enfrentados/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

LEPLETIER, A. Resistência Arco-Íris. Disponível em: <<https://resistenciaarcoiris.ensp.fiocruz.br/noticias/102-artistas-lgbt-que-marcam-a-epoca-no-brasil.html>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

LITERÁRIAS, T.-E. Mês do Orgulho: 10 figuras LGBTQIA+ que mudaram a história. Disponível em: <<https://www.taglivros.com/blog/mes-do-orgulho-10-figuras-lgbtqia/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

LOPES, B. F. B. 05 perguntas para entender o papel dos aliados na comunidade queer. Disponível em: <<https://medium.com/ohgreatitsbruno/05-perguntas-para-entender-o-papel-dos-aliados-na-comunidade-queer-557b752d74dc>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

NONATO, A. Guia da Carreira - LGBTQIAPN+: 8 maneiras de apoiar a diversidade no ambiente de trabalho. Guia da Carreira, 26 jun. 2023. Disponível em: <<https://www.guiadacarreira.com.br/blog/como-apoiar-pessoas-lgbtqiapn-no-trabalho>>. Acesso em: 18 jun. 2025

Nota Pública - Comissão Nacional de Direitos Humanos apóia decisão do CFP. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/nota-pblica-comisso-nacional-de-direitos-humanos-apia-deciso-do-cfp/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

O papel dos aliados no combate à LGBTfobia. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/branded-content/nacional/o-papel-dos-aliados-no-combate-a-lgbtfobia/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

O que é homofobia e quando se tornou crime no Brasil. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/nos/homofobia-no-brasil-o-que-e-quando-se-tornou-crime-e-como-combater,543c9c3545769ab09ea021072cb45e18heyc58gi.html>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

PINOTTI, F. Conheça 10 livros LGBTQIA+ para ler em 2024. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/entretenimento/conheca-10-livros-lgbtqia-para-ler-em-2024/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

PUTTI, A. 15 personalidades LGBTs que se destacaram na luta pela igualdade em 2019. Disponível em: <<https://www.cartacapital.com.br/diversidade/15-personalidades-lgbts-que-se-destacaram-na-luta-pela-igualdade-em-2019/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

RODRIGUES, T. 5 livros de quadrinhos LGBTI+ feitos por autores brasileiros. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/estante/2023/06/24/5-livros-de-quadrinhos-lgbti-feitos-por-autores-brasileiros>>. Acesso em: 18 jun. 2025.



SMITH, M. Aliados do Amor: Apoiando a Comunidade LGBTQ+ (Série LGBTQ By Mary Smith). [s.l.] Tortuga House, [s.d.].

SPINILLO, L. Transexualidade não é transtorno mental, oficializa OMS. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/transexualidade-nao-e-transtorno-mental-oficializa-oms/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

TROMBINI, M. Frases LGBTQfóbicas que já passaram da hora de sair do vocabulário popular. Disponível em: <<https://queer.ig.com.br/2021-11-15/frases-lgbt-fobicas-que-ja-passaram-da-hora-de-sair-do-vocabulario-popular.html.ampstories>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

VEJA. 5 séries inovadoras para celebrar o Mês do Orgulho LGBTQ. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/coluna/tela-plana/5-series-inovadoras-para-celebrar-o-mes-do-orgulho-lgbt>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/acessibilidade/publicacoes/sementes-da-equidade/o-que-e-interseccionalidade>>. Acesso em: 18 jun. 2025a.

Disponível em: <<https://jornalgazetadooeste.com.br/gays-criam-estrategias-para-combater-homofobia-no-seu-dia-a-dia/>>. Acesso em: 18 jun. 2025b.

Disponível em: <<https://dorconsultoria.com.br/2022/06/02/filmes-e-series-lgbt/>>. Acesso em: 18 jun. 2025c.



## Organização de conteúdo:

Shana Angel de Vargas, Mateus Gasparotto, Jéssica Pedroso Vom Muhlen dos Santos, Diana Garcia Tonetto, Stéfani Daniel Segabinazzi e Wendel G Dal Berto Dorneles.

## Projeto gráfico:

Jonathan Souza de Oliveira



#### **SÃO PAULO**

Avenida Rebouças,  
2728, 11° e 12° andares  
São Paulo - SP |  
05402-500 | BRASIL  
Tel. 55 11 4058.3500

#### **PORTO ALEGRE**

Rua Quintino  
Bocaiuva, 1091 Porto  
Alegre - RS | BRASIL  
CEP 90440-051  
Tel. 55 (51) 3227.3455

#### **BRASÍLIA**

Setor de Grandes  
Áreas Norte SGAN -  
Quadra 601 - Bloco  
H Salas 1055/1056  
Brasília - DF | BRASIL  
CEP 70830-010  
Tel. 55 (61) 3321.0467

#### **SALVADOR**

Rua Manoel Andrade,  
55 | Sala 212 Salvador  
- BA | BRASIL CEP  
41810-815  
Tel. 55 (71) 3082.4000

**ANDRADEMAIA.COM.BR**

siga-nos!

