



# O IMPACTO DA COVID-19 NA COMUNIDADE LGBTQ+ EM PORTUGAL

Jorge Júlio de Carvalho Valadas Gato

Sílvia Alexandra Patrão da Silva

## Introdução

A rápida propagação do novo coronavírus resultou na declaração, em março de 2020, pela Organização Mundial de Saúde, da pandemia de Covid-19. A esta pandemia associaram-se confinamentos decretados em vários países (Prati & Mancini, 2021). As epidemias e pandemias são eventos geradores de caos e disrupção social, com um impacto profundo na vida diária dos indivíduos (Kazlauskas & Quero, 2020). Mais especificamente, os confinamentos afetam o trabalho, as atividades de lazer, os hábitos quotidianos e as interações sociais (Prati & Mancini, 2021). Têm ainda sido reportadas emoções negativas, como por exemplo a ansiedade, o medo, a insegurança e a incerteza (Brooks et al., 2020; Holmes et al., 2020). Na sua revisão sistemática, Cuadra-Martínez e colaboradores (2020) reportaram um impacto da pandemia de Covid-19 em diversas dimensões psicológicas, tais como a emocional, a comportamental, a cognitiva e a da saúde mental. No que diz respeito à dimensão emocional, foi observada uma diminuição das emoções positivas, tais como a felicidade, o sentimento de segurança, a confiança e a satisfação com a vida. Por outro lado, observou-se um aumento das emoções negativas, tais como a ansiedade, a raiva, o mal-estar, a insegurança, o medo, a solidão, o desespero e o medo coletivo. Ao nível da dimensão do comportamento, foi apontada a exaustão física, bem como a diminuição das atividades de lazer. A dimensão cognitiva traduziu-se num aumento da desconfiança, da incerteza, da deceção, da preocupação com a saúde dos familiares e da frequência de pensamentos acerca da morte. Finalmente, a saúde mental foi também afetada com o aumento da depressão, stress, ansiedade, perturbações do sono, comportamentos autolesivos, suicídio, sintomas obsessivos e compulsivos e tristeza (Cuadra-Martínez et al., 2020). Também na sua meta-análise de estudos sobre o impacto psicológico da Covid-19, Prati e Mancini (2021) confirmaram que o confinamento pode ter efeitos como a depressão, a ansiedade, a angústia geral, a solidão, bem como o aumento do risco de suicídio.

## Impacto da pandemia de covid-19 nas pessoas LGBTQ+

Em situações de crise, os grupos marginalizados tendem a sofrer desproporcionalmente quando comparados com a restante população (Bishop, 2020). Mesmo em circunstâncias não pandémicas, a comunidade LGBTQ+ experiencia níveis mais elevados de violência e exclusão social (Bishop, 2020; Salerno et al., 2020). Por exemplo, um terço dos/as jovens LGB são rejeitados pela sua própria família (Rosario & Schrimshaw, 2013) e têm uma propensão seis vezes maior do que os seus congéneres heterossexuais para sofrer de depressão e oito vezes maior para cometer suicídio (Ryan et al, 2009). Tendo ainda em conta que as condições de vida são menos favoráveis para esta população – por exemplo, os níveis de pobreza, a falta de seguros de saúde e desemprego são mais altos na comunidade LGBTQ+ (Phillips et al., 2020; Salerno et al., 2020) – é de esperar que as mesmas tenham sido agravadas com a pandemia. Efetivamente, com o início da pandemia, foram identificadas junto da comunidade LGBTQ+ situações como a diminuição

do seu rendimento e o aumento da insegurança alimentar; uma disrupção no acesso aos cuidados de saúde e uma relutância em procurá-los; o risco elevado de violência familiar ou doméstica; um aumento da ansiedade e do isolamento social; o medo da violência social, estigma e discriminação; o abuso de poder do governo; e preocupações com a sobrevivência das organizações comunitárias de defesa dos direitos das pessoas LGBTQ+ e com o apoio social genericamente considerado (Bishop, 2020). É ainda importante lembrar que as recomendações para ficar no domicílio colocam as pessoas para quem não é seguro estar em casa em maior perigo (Pedrosa et al., 2020). De facto, a proximidade forçada, juntamente com a precariedade económica, são fatores de risco para a agressão e violência doméstica (Bavel et al., 2020; Usher et al., 2020). No caso dos/as jovens LGBTQ+, a pandemia parece ter tido como consequência, o menor acesso a conexões sociais essenciais, a alianças baseadas na identidade sexual e de género e também a serviços de saúde mental proporcionados pelas escolas (Fish et al., 2020; Salerno et al., 2020). Um clima familiar mais negativo e níveis maiores de desconforto em casa mostraram também estar associados a mais sintomatologia depressiva e ansiosa nestas faixas etárias em diversos países da Europa e da América do Sul (Gato et al., 2021). Especificamente em Portugal, um estudo realizado junto de jovens LGBTQ+ com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos (Gato et al., 2020), indicou que a relação entre o impacto da pandemia sentido a nível individual e a saúde mental, era parcialmente mediada pelo clima familiar; isto é, eram os/as jovens que reportavam um clima familiar mais negativo que também apresentavam piores resultados em termos da sua saúde mental. As medidas de distanciamento social também podem exacerbar sentimentos de solidão e agravar as condições de saúde mental anteriores nas pessoas LGBTQ+ idosas, já que estas apresentam menor probabilidade de ter filhos e maior probabilidade de estarem separadas da sua família (Salerno et al., 2020).

Assim, as populações LGBTQ+ encontram-se numa situação desvantajosa relativamente à restante população, já que estão expostas a estigma e preconceito ligado especificamente à sua orientação sexual e identidade de género. O modelo do stress minoritário (Meyer, 2003, 2015) explica de que forma estes mecanismos estigmatizantes se manifestam socialmente e como podem ser interiorizados pelas pessoas de minorias sexuais e de género, qual o seu impacto a nível da saúde mental, bem como o papel de fatores protetores como o apoio social e a ligação à comunidade LGBTQ+.

## **Estigma, ligação à comunidade e saúde mental**

O modelo do stress minoritário, originalmente conceptualizado por Meyer (2003), surge como tentativa de explicar como o estigma, o preconceito e a discriminação são responsáveis por uma maior prevalência de transtornos psicológicos nas pessoas LGBTQ+ (Mongelli et al., 2019). O stress minoritário é caracterizado como um continuum de fatores geradores de stress que variam entre os distais e os proximais (Meyer, 2003). Os geradores de stress distais são definidos por condições e eventos objetivos, uma vez que não estão dependentes das perceções e avaliações individuais (Meyer, 2003). Estes geradores de stress incluem eventos de vida, tensões crónicas, discriminação do dia-a-dia ou microagressões, e não eventos, ou seja, acontecimentos que são esperados ao longo do curso de vida, mas acabam por não ser concretizados por algum impedimento (Meyer, 2015). Já os geradores de stress proximais são definidos como subjetivos, porque se baseiam nas perceções e avaliações individuais (Meyer, 2003). Estes incluem a internalização de atitudes sociais negativas, como a LGBTQ+-fobia internalizada, a expectativa de rejeição e discriminação (ou estigma sentido), e a ocultação da identidade sexual e de género (Meyer, 2015). Quanto mais elevados os níveis de stress minoritário, maior o impacto na saúde

mental das pessoas LGBTQ+, nomeadamente no que diz respeito sintomas depressivos, ideação suicida e abuso de substâncias (Mongelli et al., 2019).

No entanto, apesar da identificação que o indivíduo tem com a identidade minoritária poder ser uma fonte de geradores de stress adicionais, uma vez que estão relacionados com uma perceção do self estigmatizada e desvalorizada, esta também pode ser eficaz na modificação do processo de stress (Meyer, 2003). Mais especificamente, a identificação com a identidade LGBTQ+ pode tornar-se uma fonte de resiliência quando existe a oferta de apoio social, já que este tem a capacidade de amenizar o impacto do stress experienciado pelo indivíduo (Meyer, 2003). Desta forma, a associação entre o stress minoritário e a saúde mental (Mongelli et al., 2019) pode ser mitigada pela oferta de apoio social (Meyer, 2003). A ligação à comunidade poderá ser um fator protetor contra os fatores geradores de stress a que os indivíduos LGBTQ+ estão expostos, uma vez que pressupõe a utilização dos recursos da comunidade como um meio de resiliência (Meyer, 2015). Alguns estudos demonstram efetivamente uma associação entre a ligação à comunidade e a adaptação psicológica (Craney et al., 2018; LaDuke, 2016; Lee et al., 2019; Shilo et al., 2015; Sommantico et al., 2018; Valente et al., 2020; Frost & Meyer, 2012; Pflum et al., 2015; Ribeiro-Gonçalves et al., 2019; Shilo et al., 2015).

## O presente estudo

O presente estudo enquadra-se num projeto de investigação internacional, em curso na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação na Universidade do Porto, cujo propósito é o de caracterizar o impacto da pandemia de Covid-19 na população LGBTQ+. Em Portugal, a primeira fase desta investigação decorreu entre 17 de abril e 4 de maio de 2020. No presente capítulo é apresentada uma breve panorâmica da situação das pessoas LGBTQ+ em Portugal, em dois momentos posteriores: cerca de sete meses (novembro/dezembro de 2020) e 12 meses (março de 2021) após a primeira recolha de dados. Pretendeu-se assim indagar qual o impacto a nível individual e social da pandemia nos dois momentos considerados e investigou-se (apenas no segundo momento) os níveis de concordância com determinados aspetos negativos e positivos da pandemia.

## Método

### Participantes

Foram recolhidas duas amostras em dois momentos distintos.

### *Amostra 1*

Esta amostra era composta por 257 pessoas, com idades compreendidas entre os 16 e os 58 anos e com uma idade média de 34 anos. A maior parte vivia numa zona urbana (81%) e as restantes 19% numa zona rural. No que diz respeito às habilitações académicas, 7% tinham completado o ensino básico (9 anos), 27% o secundário (12 anos) e 66% o superior. Quanto ao sexo atribuído à nascença, 51% eram do sexo masculino e 49% do sexo feminino. Relativamente à identidade de género, a larga maioria identificou-se como cisgénero (84%), seguindo-se as pessoas não binárias (9%) e trans (6%); menos de 1% identificou-se com outra identidade de género. No que diz respeito à orientação sexual, 62% identificaram-se como lésbicas/ gays, seguindo-se as pessoas bissexuais (21%), as pansexuais (11%) e as assexuais (3%); as restantes pessoas identificaram-se com outras orientações (2%).

## Amostra 2

Esta amostra era composta por 130 pessoas, dos 17 aos 57 anos, com uma idade média de 30 anos. A maior parte vivia numa zona urbana (72%) e os restantes 28% numa zona rural. No que diz respeito às habilitações académicas, 3% tinham completado o ensino básico, 31% o secundário e 66% o superior. Quanto ao sexo atribuído à nascença, 54% eram do sexo masculino e 46% do sexo feminino. Quanto à identidade de género, a larga maioria identificou-se como cisgénero (84%), seguindo-se as pessoas não binárias (9%) e trans (6%); menos de 1% identificou-se com outra identidade de género. No que diz respeito à orientação sexual, 62% identificaram-se como lésbicas/ gays, seguindo-se as pessoas bissexuais (21%), as pansexuais (11%) e as assexuais (3%); as restantes pessoas identificaram-se com outras orientações (2%).

## Instrumentos

*Características sociodemográficas.* O questionário sociodemográfico incluiu perguntas sobre a idade, sexo atribuído à nascença, identidade de género, orientação sexual estatuto relacional, nível educacional e estatuto profissional.

*Efeitos psicossociais da pandemia de Covid-19.* Foram utilizados os seguintes itens para avaliar os efeitos da pandemia a nível individual e social (avaliados numa escala de *Likert* de 0 a 10): “Durante as últimas 3 semanas, até que ponto é que a pandemia de Covid-19 afetou a sua vida?” (0 = *não afetou nada*; 10 = *afetou completamente*); “Até que ponto se sentiu limitado/a para realizar atividades habituais devido à pandemia de Covid-19?” (0 = *nada limitado/a*; 10 = *completamente limitado/a*); “Até que ponto é que a pandemia de Covid-19 o/a afetou emocionalmente (fez com que ficasse zangado/a, assustado/a, perturbado/a ou deprimido/a)?” (0 = *nada afetado/a*; 10 = *completamente afetado/a*); “Até que ponto tem receio de vir a ser infetado/a com o novo coronavírus?” (0 = *nenhum receio*; 10 = *receio total*); “Até que ponto a pandemia o/a fez sentir-se isolado/a dos/as seus/suas amigos/as heterossexuais ou cisgénero?” (0 = *nada isolado/a*; 10 = *completamente isolado/a*); “Até que ponto a pandemia o/a fez sentir-se isolado/a dos/as seus/suas amigos/as LGBTQ+?” (0 = *nada isolado/a*; 10 = *completamente isolado/a*); “Em que medida é que se sente desconfortável na sua família, na situação atual?” (0 = *nada desconfortável*; 10 = *completamente desconfortável*); “Até que ponto é que se sente sufocado/a por não poder expressar a sua identidade LGBTQ+ com a sua família, na situação atual” (0 = *nada “sufocado/a”*; 10 = *completamente “sufocado/a”*).

*Aspetos negativos e positivos da pandemia de Covid-19.* Pediu-se às/aos participantes da amostra 2 para avaliarem os aspetos positivos e negativos da pandemia. Os itens respeitantes aos aspetos negativos incluíram: “Problemas no acesso a consultas ou medicação relacionados com o processo de afirmação de género”, “Problemas com o aumento do consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias”, “Problemas com a saúde mental ou bem-estar” e “Problemas no acesso a espaços sociais ou políticos LGBTQ+”, avaliados numa escala de *Likert* de 1 (*não foi um problema*) a 5 (*foi um grande problema para mim*). Quanto aos aspetos positivos, os itens foram: “Maior disponibilidade de serviços on-line”, “Mais amizades on-line”, “Maior sentimento de unidade e partilha” e “Altura para começar um novo projeto ou investir num interesse novo e sensação de aumento de criatividade”, avaliados numa escala de *Likert* de 1 (*não foi positivo*) a 5 (*foi muito positivo para mim*). Os/as participantes podiam assinalar para cada item a opção de “não se aplica a mim”.

## Procedimento

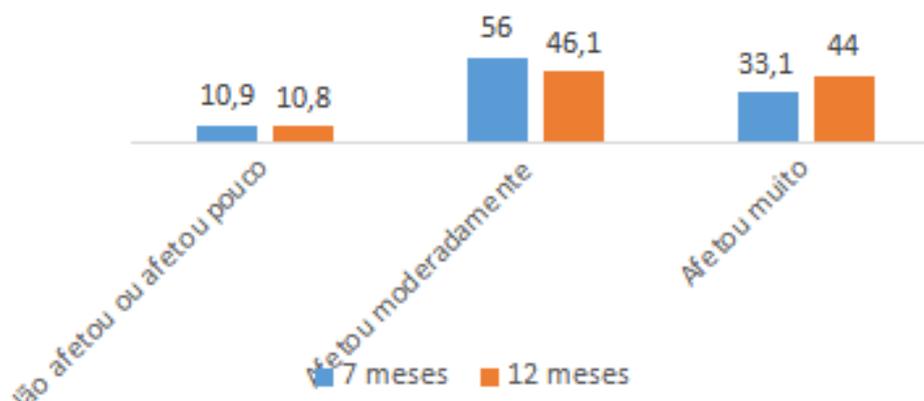
Os dados foram recolhidos em Portugal no âmbito do estudo internacional "Project Global Queerantime: An International Study on the Social Support Networks and Psychological Health of

LGBTQ+ Individuals During the COVID-19 Pandemic” (<https://www.fpce.up.pt/queerantime/index.html>). Fazem parte deste consórcio de investigação sete países, Portugal, Reino Unido, Itália, Suécia, Chile, Brasil e México. A amostra 1 foi recolhida cerca de sete meses depois do início da pandemia de COVID-19 em Portugal, entre 6 de novembro e 21 de dezembro de 2020. A amostra 2 foi recolhida cerca de um ano depois do início da pandemia de COVID-19 em Portugal, durante o mês de março de 2021, o que coincidiu com o 2º confinamento. O estudo foi publicitado em *sites* de serviços direcionados para pessoas LGBTQ+ em redes sociais (e.g., Facebook). A confidencialidade e anonimato dos dados foram garantidos tendo o inquérito sido alojado no servidor da instituição de acolhimento e não podendo os endereços IP ser identificados. Não existiam respostas obrigatórias e os/as participantes dispunham de um botão com a opção de sair ou desistir do estudo em todas as páginas do questionário. O investigador principal forneceu o seu contacto institucional caso os/as participantes quisessem colocar alguma questão. O consentimento livre e informado foi solicitado eletronicamente na primeira página do questionário. Para iniciarem o preenchimento os/as participantes deveriam confirmar que tinham lido e compreendido a informação fornecida. Na última página do questionário, foi fornecida uma lista de serviços e recursos para a comunidade LGBTQ+ e de auxílio durante a pandemia. O questionário demorou em média 15 minutos a ser preenchido e não houve qualquer compensação monetária. Aos/às participantes que desejavam continuar a colaborar com a investigação foi solicitado um código de identificação e um endereço de correio eletrónico, tendo-lhes sido também assegurado que os dois não seriam associados. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto e recebeu o parecer positivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses.

## Resultados

### Impacto da pandemia a nível individual 7 e 12 meses depois do início da pandemia de covid-19

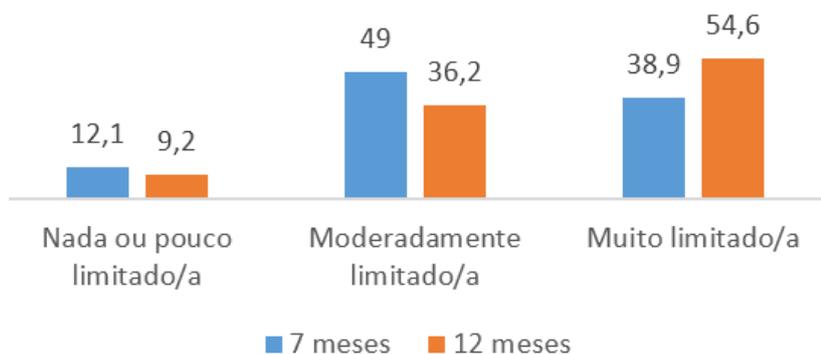
Gráfico 1 - Durante as últimas 3 semanas, até que ponto é que a pandemia de Covid-19 afetou a sua vida? (%)



Como se pode observar no Gráfico 1, nos dois momentos de avaliação, a larga maioria das pessoas inquiridas sentiu que a sua vida foi moderada a severamente afetada pela pandemia. Em março de 2021 a percentagem de pessoas que afirmou que a pandemia afetou muito a sua vida aumentou relativamente ao período de novembro/dezembro de 2020.<sup>52</sup>

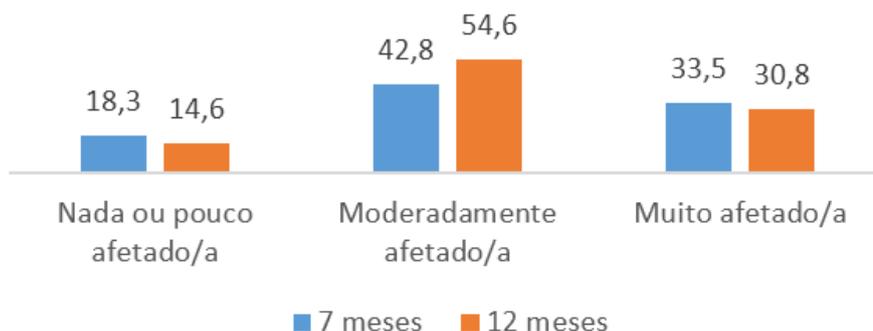
52 Para efeitos de maior facilidade de leitura dos resultados, a escala de *Likert* de 11 pontos utilizada foi transformada numa escala com 3 níveis de resposta. Assim, os pontos 0, 1, 2, 3 correspondem ao nível 1 (discordância), os pontos 4, 5 e 6 ao nível 2 (discordância moderada) e os pontos 7, 8, 9 e 10 ao nível 3 (concordância).

Gráfico 2 - Até que ponto se sente limitado/a para realizar atividades habituais devido à pandemia de COVID-19? (%)



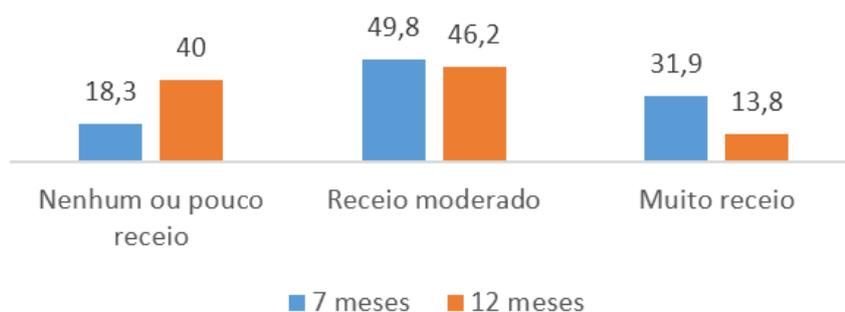
O gráfico 2 mostra que a maior parte das pessoas inquiridas sentiu-se limitada nas suas atividades quotidianas nos dois momentos de avaliação. Em março de 2021, a percentagem de pessoas que se sentiam muito limitadas aumentou expressivamente relativamente ao período de novembro/dezembro de 2020.

Gráfico 3 - Até que ponto é que a pandemia COVID-19 o/a afetou emocionalmente (fez com que ficasse zangado/a, assustado/a, perturbado/a ou deprimido/a)? (%)



Nos dois momentos, a larga maioria das pessoas inquiridas sentiu-se emocionalmente afetada pela pandemia quer no 1º momento, quer no 2º momento de avaliação (76.3% e 85.4%, respetivamente). Em março de 2021, a percentagem de pessoas que se sentiam moderadamente afetadas aumentou expressivamente relativamente ao período de novembro/dezembro de 2020 (Gráfico 3).

Gráfico 4 - Até que ponto tem receio de vir a ser infetado/a com o novo coronavírus? (%)



Cerca de metade das pessoas inquiridas manifestou um receio moderado de infeção nos dois momentos de avaliação. Contudo, em março de 2021 o receio elevado de infeção diminuiu expressivamente relativamente ao período de novembro/dezembro de 2020 (Gráfico 4).

## Impacto da pandemia a nível social (amigos e família) 7 e 12 meses depois do início da pandemia de covid-19

Gráfico 5 - Até que ponto é que a pandemia COVID-19 o/a fez sentir-se isolado/a dos seus/suas amigos/as heterossexuais ou cisgénero? (%)



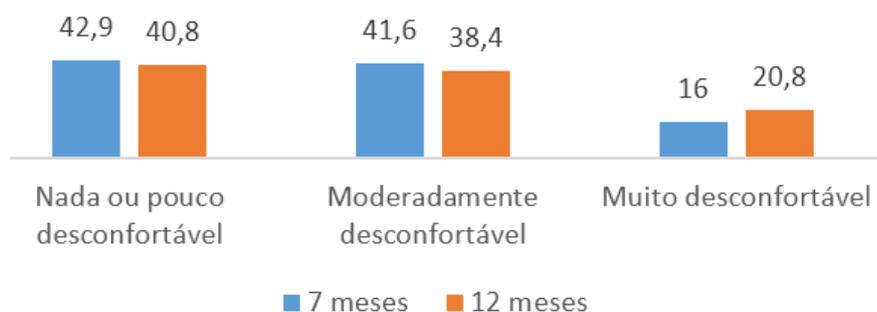
O gráfico 5 demonstra que a maioria das pessoas inquiridas sentiu-se isolada dos/as amigos/as heterossexuais ou cisgénero quer no 1º momento, quer no 2º momento de avaliação (73.9% e 77.7%, respectivamente).

Gráfico 6 - Até que ponto é que a pandemia COVID-19 o/a fez sentir-se isolado/a dos seus/suas amigos/as LGBTQ+? (%)



A larga maioria das pessoas sentiu-se isolada dos/as amigos/as LGBTQ+ quer no 1º quer no 2º momento de avaliação (73.3% e 71.4%, respetivamente). Em março de 2021, a sensação de isolamento elevado aumentou de forma expressiva relativamente ao período de novembro/dezembro de 2020 (Gráfico 6).

Gráfico 7- Em que medida é que se sente desconfortável na sua família, na situação atual? (%)



Cerca de duas em cada cinco pessoas não se sentiu desconfortável com a família. No entanto, a mesma proporção sentiu algum grau de desconforto. Em março de 2021, o número de pessoas que

se sentiu muito desconfortável na sua família aumentou ligeiramente relativamente ao período de novembro/dezembro de 2020 (Gráfico 7).

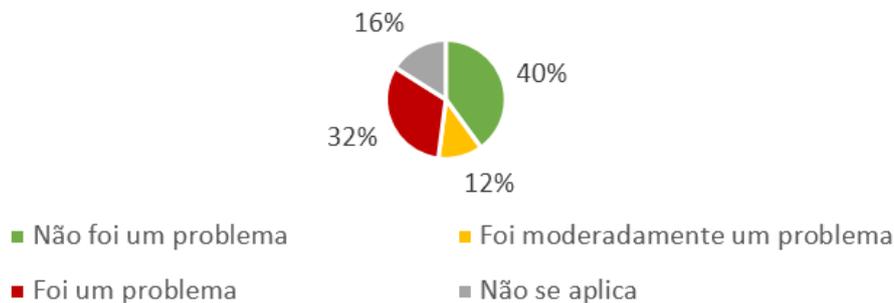
Gráfico 8 - Até que ponto é que se sente "sufocado/a" por não poder expressar a sua identidade LGBTQ+ com a sua família na situação atual? (%)



Cerca de duas em cada cinco pessoas sentiram-se sufocadas por não poderem expressar a sua identidade LGBTQ+ na sua família, não se registando diferenças expressivas nos dois momentos de avaliação (Gráfico 8).

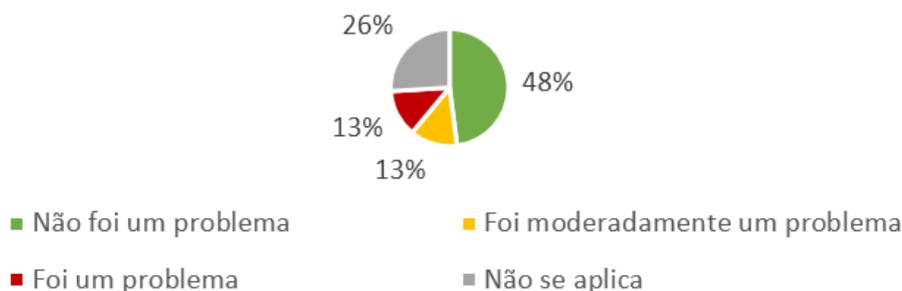
### Aspectos negativos da pandemia

Gráfico 9 - Problemas no acesso a consultas ou medicação relacionados com o processo de afirmação de género



Para 44% das pessoas trans inquiridas, o acesso a consultas no âmbito da afirmação de género foi um problema (Gráfico 9).<sup>53</sup>

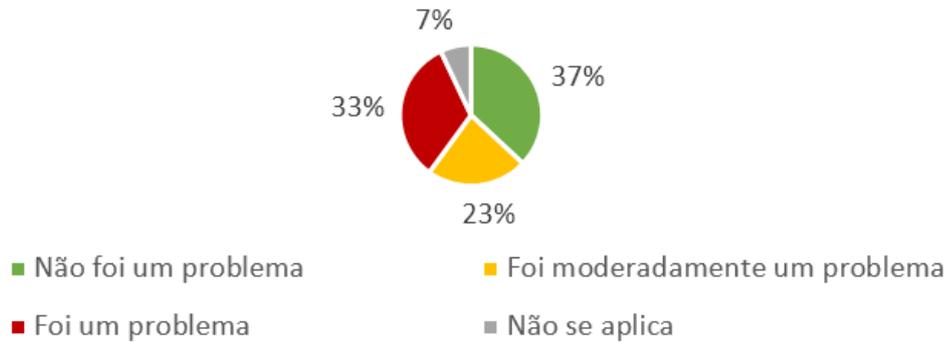
Gráfico 10 - Problemas com o aumento de consumo de álcool, tabaco ou outras substâncias



<sup>53</sup> Para efeitos de maior facilidade de leitura dos resultados, a escala de Likert de 5 pontos utilizada foi transformada numa escala com 3 níveis de resposta. Assim, os pontos 1 e 2 correspondem ao nível 1 (não foi um problema; a verde no gráfico), o ponto 3 ao nível 2 (foi moderadamente um problema; a amarelo no gráfico) e os pontos 4 e 5 ao nível 3 (foi um problema; a vermelho no gráfico).

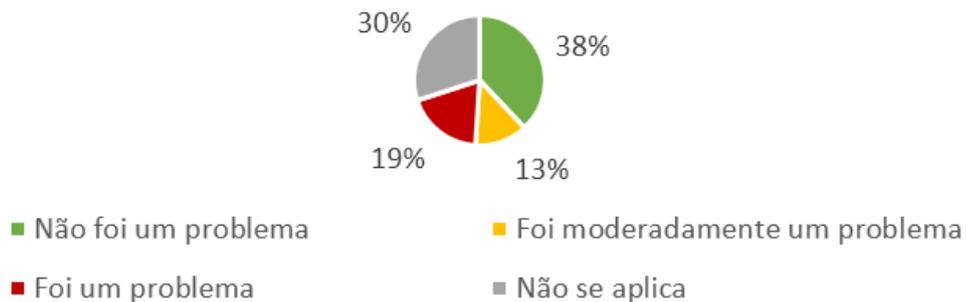
No gráfico 10 pode-se observar que, embora cerca de metade das pessoas inquiridas não se tenha debatido com este problema, uma em cada quatro (26%) consideraram problemático o consumo de substâncias aditivas durante a pandemia.

Gráfico 11 - Problemas com a saúde mental ou bem estar



Ligeiramente mais de metade das pessoas inquiridas (56%) consideraram que tiveram problemas com a sua saúde mental ou bem-estar durante a pandemia (Gráfico 11).

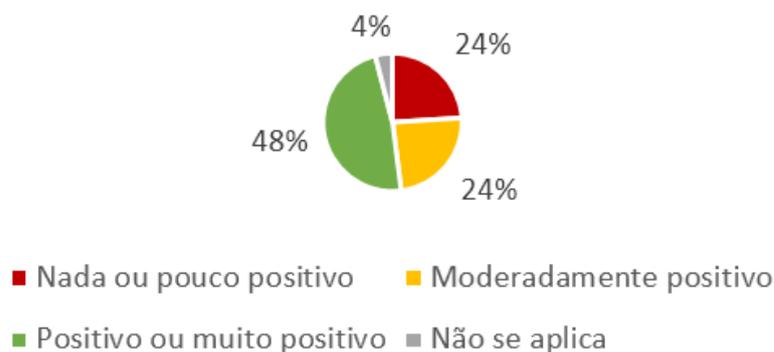
Gráfico 12 - Problemas no acesso a espaços sociais ou políticos LGBTQ+



Para cerca de três em cada dez pessoas (32%) a pandemia dificultou o acesso a espaços sociais ou políticos LGBTQ+ (Gráfico 12).

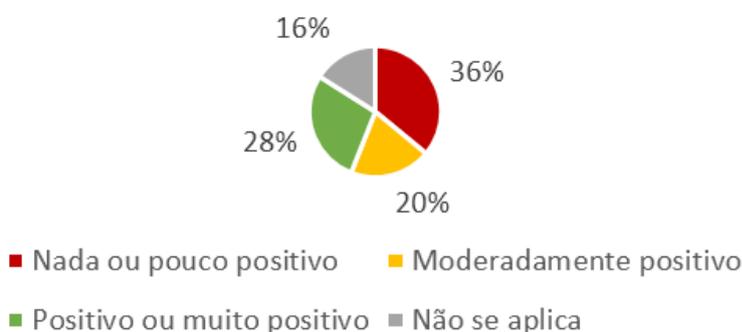
### Aspectos positivos da pandemia

Gráfico 13 - Maior disponibilidade de serviços on-line



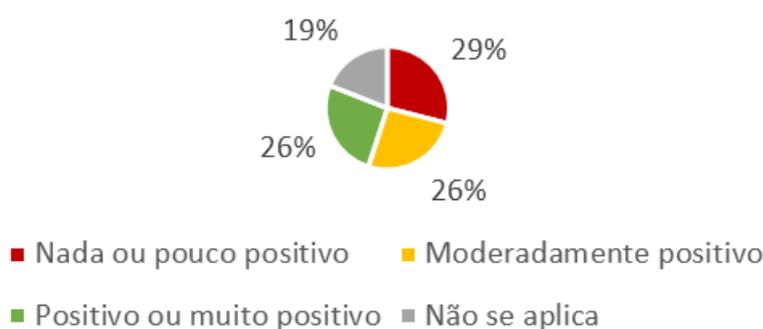
Cerca de três quartos (72%) das pessoas inquiridas consideraram positiva a maior disponibilidade de serviços on-line durante a pandemia (Gráfico 13).<sup>54</sup>

Gráfico 14 - Mais amizades on-line



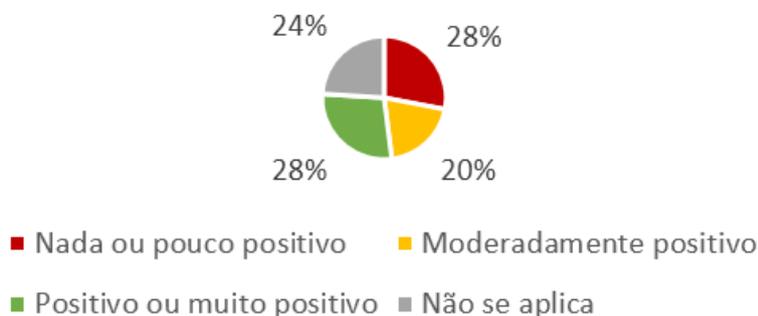
Quase metade das pessoas inquiridas (48%) considerou que um dos aspetos positivos da pandemia foi ter proporcionado mais amizades on-line (Gráfico 14).

Gráfico 15 - Maior sentimento de unidade e partilha



Ligeiramente mais de metade (52%) das pessoas inquiridas consideraram positivo o maior sentimento de unidade e partilha vivido durante a pandemia (Gráfico 15).

Gráfico 16 - Altura para começar um novo projeto ou investir num interesse novo e sensação de aumento de criatividade



Quase metade (48%) das pessoas inquiridas consideraram positivo o facto de a pandemia proporcionar momentos de criatividade e de início de novos projetos e interesses (Gráfico 16).

<sup>54</sup> Tal como para os aspetos negativos da pandemia, para efeitos de maior facilidade de leitura dos resultados, a escala de *Likert* de 5 pontos utilizada foi transformada numa escala com 3 níveis de resposta. Assim, os pontos 1 e 2 correspondem ao nível 1 (nada ou pouco positivo; a vermelho no gráfico), o ponto 3 ao nível 2 (moderadamente positivo; a amarelo no gráfico) e os pontos 4 e 5 ao nível 3 (positivo ou muito positivo; a verde no gráfico).

## Discussão

As epidemias e pandemias provocam caos e disrupção social, afetando profundamente o dia-a-dia das pessoas (Kazlauskas & Quero, 2020). Deste modo, como esperado, no que concerne ao impacto da pandemia a nível individual, a maior parte das pessoas inquiridas sentiu-se emocionalmente afetada e limitada no seu quotidiano. Estes resultados poderão ser explicados pelo facto de os confinamentos provocarem alterações ao nível do trabalho, das atividades de lazer, dos hábitos quotidianos e das interações sociais (Prati & Mancini, 2021), bem como pelo aumento de emoções negativas experienciadas nestas circunstâncias (Brooks et al., 2020; Holmes et al., 2020). Os efeitos emocionais da pandemia exacerbaram-se em março de 2021, o que se deve provavelmente ao facto do Estado de Emergência e do dever de recolhimento domiciliário vigorarem em Portugal desde janeiro de 2021 (2º confinamento). Quanto ao efeito da pandemia nas redes de apoio social, a maior parte das pessoas sentiu-se isolada dos/as amigos/as, independentemente da orientação sexual e identidade de género dos mesmos, devido, possivelmente, ao menor acesso às conexões sociais essenciais e a alianças baseadas na identidade, como consequência da pandemia (Fish et al., 2020; Salerno et al., 2020). Contudo, em março de 2021, a sensação de isolamento elevado relativamente aos/as amigos/ as LGBTQ+ aumentou de forma expressiva. A mesma tendência verificou-se no que diz respeito ao grau de desconforto no seio familiar. Para algumas pessoas a pandemia dificultou o acesso a espaços sociais ou políticos LGBTQ+. Já o acesso a consultas no âmbito da afirmação de género foi um problema para metade das pessoas trans inquiridas. No que diz respeito à avaliação de aspetos menos negativos da pandemia, a larga maioria das pessoas inquiridas consideraram positiva a maior disponibilidade de serviços on-line e quase metade considerou igualmente positivo o incremento das amizades on-line e o sentimento de maior unidade e partilha.

Em síntese, a pandemia parece ter tido um impacto significativo quer a nível individual, quer a nível das redes de apoio social das pessoas LGBTQ+. Foi também notório um agravamento da sensação de isolamento social dos/as amigos/as LGBTQ+ e do desconforto no seio familiar em março de 2021 relativamente a novembro/dezembro de 2020. Uma maior disponibilidade dos serviços on-line e o aumento das amizades por esta via podem ter mitigado alguns dos efeitos adversos da pandemia. Contudo, a vivência de um 2º confinamento pode ter também desempenhado um papel importante no agravamento da sensação de isolamento social e desconforto familiar.

Os resultados do presente estudo alertam para a importância de garantir a disponibilidade de serviços psicológicos e psicossociais presenciais e on-line, adaptados às necessidades das pessoas LGBTQ+, durante situações de pandemia e confinamento. Dado que estes serviços poderão não chegar a todas as pessoas de igual forma, o acesso aos mesmos deve ter em conta as necessidades particulares de grupos específicos (por exemplo, pessoas idosas, de nível socioeconómico mais baixo, imigrantes, em trabalho sexual, pertencentes a grupos racializados, em processos de afirmação de género, entre outros). Segundo Meyer (2015), os indivíduos podem adaptar-se a contextos desfavoráveis através da utilização da comunidade LGBTQ+ como recurso de resiliência comunitária, tendo sido identificada uma associação entre a ligação à comunidade e a adaptação psicológica (Craney et al., 2018; Frost & Meyer, 2012; LaDuke, 2016; Lee et al., 2019; Pflum et al., 2015; Ribeiro-Gonçalves et al., 2019; Shilo et al., 2015; Sommantico et al., 2018; Valente et al., 2020). Portanto, para as pessoas LGBTQ+, as amizades com indivíduos da comunidade poderão revestir-se de especial importância, particularmente quando vivem num ambiente não afirmativo e estigmatizante da sua identidade. A utilização de aplicações on-line permite a conexão com redes sociais de apoio e poderá ter um papel importante na mitigação dos efeitos do isolamento social. Assim, seria benéfico o desenvolvimento no seio das associações de

defesa dos direitos das pessoas LGBTQ+ de fóruns e comunidades on-line que conectassem estas pessoas, particularmente as que vivem em meios rurais, com dificuldades de locomoção ou outras condições.

## Referências

- Bavel, J. J. V., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K.M., Druckman, J.N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E.J., Fowler, J. H., Gelfand M., Han, S., Haslam, S.A., Jetten, J., ... & Willer, R. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature human behaviour*, 4(5), 460-471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Bishop, A. (2020). *Vulnerability amplified: the impact of the COVID-19 pandemic on LGBTIQ people*. OutRight Action International. <https://outrightinternational.org/content/vulnerability-amplified-impact-covid-19-pandemic-lgbtqi-people>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Craney, R. S., Watson, L. B., Brownfield, J., & Flores, M. J. (2018). Bisexual women's discriminatory experiences and psychological distress: Exploring the roles of coping and LGBTQ community connectedness. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5(3), 324-337. <https://doi.org/10.1037/sgd0000276>
- Cuadra-Martínez, D., Castro-Carrasco, P. J., Sandoval-Díaz, J., Pérez-Zapata, D., & Mora Dabancens, D. (2020). COVID-19 y comportamiento psicológico: revisión sistemática de los efectos psicológicos de las pandemias del siglo XXI. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1139-1154. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801139>
- Fish, J. N., McInroy, L. B., Paceley, M. S., Williams, N. D., Henderson, S., Levine, D. S., & Edsall, R. N. (2020). "I'm Kinda Stuck at Home with Unsupportive Parents Right Now": LGBTQ Youths' Experiences With COVID-19 and the Importance of Online Support. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 450-452. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.06.002>
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2012). Measuring community connectedness among diverse sexual minority populations. *Journal of sex research*, 49(1), 36-49. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.565427>
- Gato, J., Leal, D., & Seabra, D. (2020). When Home is not a Safe Haven: Effects of the COVID-19 Pandemic on LGBTQ Adolescents and Young Adults in Portugal. *Psicologia*, 34(2), 89-100. <https://doi.org/10.17575/psicologia.v34i2.1667>
- Gato, J., Barrientos, J., Tasker, F., Miscioscia, M., Cerqueira-Santos, E., Malmquist, A., Seabra, D., Leal, D., Houghton, M., Poli, M., Gubello, A., Miranda Ramos, M., Guzmán, M., Urzúa, A., Ulloa, F., & Wurm, M. (2021). Psychosocial effects of the COVID-19 pandemic and mental health among LGBTQ+ young adults: a cross-cultural comparison across six nations. *Journal of Homosexuality*, 68(4), 612-630. <https://doi.org/10.1080/00918369.2020.1868186>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

Kazlauskas, E., & Quero, S. (2020). Adjustment and coronavirus: How to prepare for COVID-19 pandemic-related adjustment disorder worldwide?. *Psychological trauma: theory, research, practice and policy*, 12(S1), S22–S24. <https://doi.org/10.1037/tra0000706>

LaDuke, S. (2016). *Exploring Protective Factors among Lesbians, Gays, and Bisexuals: A Framework for Psychological Well-Being and Relative Influence* [Doctoral dissertation, East Tennessee State University]. Electronic Theses and Dissertations. <https://dc.etsu.edu/etd/3130>

Lee, H., Park, J., Choi, B., Yi, H., & Kim, S. S. (2019). Association between Discrimination and Depressive Symptoms Among 2,162 Lesbian, Gay, and Bisexual Adults in South Korea: Does Community Connectedness Modify the Association?. *Journal of homosexuality*, 68(1), 70-87. <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1624456>

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674-697.

Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 209-213. <https://doi.org/10.1037/sgd0000132>

Mongelli, F., Perrone, D., Balducci, J., Sacchetti, A., Ferrari, S., Mattei, G., & Galeazzi, G. M. (2019). Minority stress and mental health among LGBT populations: an update on the evidence. *Minerva Psichiatrica*, 60(1), 27-50. <https://doi.org/10.23736/S0391-1772.18.01995-7>

Organização Mundial de Saúde. (2020, Março 11). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Pedrosa, A. L., Bitencourt, L., Fróes, A. C. F., Cazumbá, M. L. B., Campos, R. G. B., de Brito, S. B. C. S., & Silva, A. C. S. (2020). Emotional, behavioral, and psychological Impact of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566212>

Pflum, S. R., Testa, R. J., Balsam, K. F., Goldblum, P. B., & Bongar, B. (2015). Social support, trans community connectedness, and mental health symptoms among transgender and gender nonconforming adults. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*, 2(3), 281-286. <https://doi.org/10.1037/sgd0000122>

Phillips II, G., Felt, D., Ruprecht, M. M., Wang, X., Xu, J., Pérez-Bill, E., Bagnarol, R. M., Roth, J., Curry, C. W., & Beach, L. B. (2020). Addressing the disproportionate impacts of the COVID-19 pandemic on sexual and gender minority populations in the United States: actions toward equity. *LGBT health*, 7(6), 279-282. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2020.0187>

Prati, G., Mancini, A. D. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: a review and meta-analysis of longitudinal studies and natural experiments. *Psychological Medicine*. 51(2), 201–211. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000015>

Ribeiro-Gonçalves, J. A., Costa, P. A., & Leal, I. (2019). Psychological distress in older Portuguese gay and bisexual men: The mediating role of LGBT community connectedness. *International Journal of Sexual Health*, 31(4), 407-413. <https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1670315>

Rosario, M., & Schrimshaw, E. W. (2013). The sexual identity development and health of lesbian, gay, and bisexual adolescents: An ecological perspective. In C. J. Patterson & A. R. D'Augelli (Eds.), *Handbook of psychology and sexual orientation* (pp. 87–101). Oxford University Press.

Ryan, C., Huebner, D., Diaz, R. M., & Sanchez, J. (2009). Family rejection as a predictor of negative health outcomes in white and Latino lesbian, gay, and bisexual young adults. *Pediatrics*, 123(1), 346–352. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-3524>

Salerno, J. P., Williams, N. D., & Gattamorta, K. A. (2020). LGBTQ populations: Psychologically vulnerable communities in the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S239–S242. <https://doi.org/10.1037/tra0000837>

Shilo, G., Antebi, N., & Mor, Z. (2015). Individual and community resilience factors among lesbian, gay, bisexual, queer and questioning youth and adults in Israel. *American journal of community psychology*, 55(1-2), 215-227. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9693-8>

Sommantico, M., De Rosa, B., & Parrello, S. (2018). Internalized sexual stigma in Italian lesbians and gay men: The roles of outness, connectedness to the LGBT community, and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 44(7), 641- 656. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1447056>

Usher, K., Bhullar, N., Durkin, J., Gyamfi, N., & Jackson, D. (2020). Family violence and COVID-19: Increased vulnerability and reduced options for support. *International Journal of Mental Health Nursing*, 29(4), 549-552. <https://doi.org/10.1111/inm.12735>

Valente, P. K., Schrimshaw, E. W., Dolezal, C., LeBlanc, A. J., Singh, A. A., & Bockting, W. O. (2020). Stigmatization, Resilience, and Mental Health Among a Diverse Community Sample of Transgender and Gender Nonbinary Individuals in the US. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2649-2660. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01761-4>