



Mães *da*
Resistência

**Letramento para
Mães que Resistem**

**UMA CARTILHA PARA MÃES E
FAMILIARES DE PESSOAS
LGBTQIAPN+**

Sumário

BEM-VINDE	03
CALMA, MÃE, A CULPA NÃO É DE NINGUÉM!	04
E AS ANGÚSTIAS? SÃO COMUNS?	05
MAS, AFINAL, O QUE É LGBTQIAPN+ E POR QUE É TÃO IMPORTANTE ENTENDER ESSAS LETRINHAS?	06
O QUE É LINGUAGEM NEUTRA E COMO DEVO ME REFERIR?	08
MUE FILHE PODE ESTAR CONFUSE SOBRE A PRÓPRIA SEXUALIDADE OU GÊNERO?	10
COMO LIDAR COM OS ANSEIOS SOBRE A VIOLÊNCIA QUE AS PESSOAS LGBTQIAPN+ SOFREM?	11
QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DÚVIDAS EM RELAÇÃO À SAÚDE DE PESSOAS LGBTQIAPN+?	12
VAMOS FALAR DE SAÚDE MENTAL?	13
E A TRANSIÇÃO?	13
O QUE É NOME SOCIAL E QUAL É A DIFERENÇA PARA NOME RETIFICADO?	14
COMO SEGUIR COM O PROCESSO DO NOME RETIFICADO?	15
RESPEITE O MEU NOME!	16
ONDE POSSO ENCONTRAR AJUDA PSICOLÓGICA?	16
ONDE POSSO ME MANTER INFORMADA SOBRE ESSE ASSUNTO?	17
UMA ÚLTIMA MENSAGEM, ANTES DE NOS DESPEDIRMOS	18

BEM-VINDE!



*Ser mãe é viver processos de letramento. Alguns ocorrem mesmo antes de ser mãe, muitas vezes na infância. Como **mães** que escolheram **resistir**, temos o desafio de novos aprendizados. Uma cartilha para uma mãe que “se letra” na identidade de gênero e orientação sexual de sue filhe é fundamental. Temos vontade e pressa deste saber. Compreender diferentes identidades e expressões de gênero, orientação afetivo-sexual, os corpos de nossues filhes é se letrar também em respeito e amor.*



Thais Alves, uma das centenas de mães que resistem todos os dias conosco



Olá, mãe, estamos novamente reunidas! Dessa vez por meio desta cartilha. Produzimos este material por muitos motivos, mas você é o principal deles! Sabemos que muitas coisas podem já estar acontecendo aí na sua casa, mudanças que ninguém estava esperando, descobertas – inesperadas ou não – sobre sue filhe, e a única coisa que passa na sua cabeça é: e agora, como reagir? O que falar? Eu devo falar alguma coisa?

Por isso, viemos aqui para acalmar esse coração enorme de mãe que você carrega no peito! É normal ter dúvidas e inseguranças sobre o processo que está acontecendo com uma das pessoas que você mais ama neste mundo, aquela que você viu crescer e aflorar.

Reunimos aqui uma série de informações que podem te ajudar. Vamos respirar e nos dar as mãos. Você não está sozinha nesse processo! Deixe que sue filhe te ensine sobre elu, e nós estaremos aqui para ser suporte.

Somos mães que resistem! Estamos aqui para te apoiar e, principalmente, para mostrar o apoio que nossues filhes merecem!

Calma, mãe,

a culpa não é de ninguém!

Vamos conversar.

A primeira coisa que passa em nossa cabeça é: eu tive influência no que está acontecendo? Onde errei, por que não percebi antes? Mas vamos te ajudar a entender que algumas coisas não estão no seu poder, não dá para fazê-las acontecer ou desacontecer, por isso antes de mais nada: fique calma!

É comum questionar sua influência nesse processo, afinal, você esteve presente na vida de seu filho durante essa trajetória, ensinando e preparando para o mundo. Uma descoberta inesperada sobre ele certamente pode trazer a pergunta: “Será que é influência minha?”. É importante entender que essa descoberta é pessoal e que cada pessoa tem o seu processo de entendimento sobre identidade e sexualidade.



Por essa razão, nem mesmo as pessoas mais próximas possuem qualquer poder de decisão sobre a outra. É natural. Não existe um fator ou acontecimento que leve a isso, muito menos, algo que reverta a condição.¹ Você só precisa respeitar a individualidade de seu filho e se orgulhar de toda autoconsciência que ele foi capaz de formar.

Respeitar a individualidade significa não questionar quando ele te diz que se identifica de determinada forma e, além disso, é entender que não foi uma decisão! Quando colocamos termos como “opção”, indicamos que há possibilidade de escolher ser homossexual, bissexual, assexual, pansexual etc, mas não é por este caminho. Ninguém escolhe. As pessoas apenas se entendem e se reconhecem dentro desses grupos.

¹: Observatório de Mortes e Violências LGBTI+ no Brasil

O tempo que se leva nesse processo de entendimento pode variar, e não existe idade certa para isso. Mas um fato é que, geralmente, a identidade de gênero vem da infância, e a criança já se reconhece como menino ou menina por volta dos seis anos². Já a orientação sexual costuma surgir na adolescência. Ainda sim, seja mais jovem ou não, não existe um momento certo.

Assim como amigos, os laços familiares são de extrema importância para criar um espaço seguro para pessoas LGBTQIAPN+ se sentirem confortáveis e confiantes de partilharem suas descobertas. Sue filho se abriu com você para dividir um pedaço de quem é? Abraçe e apoie. Sua família não pode carregar a culpa da negação, de impor que pessoas tão amadas não tenham a liberdade de serem quem são. Esse momento não precisa ser sobre quem você é como mãe, pai, irmão, irmã, tia ou tio, mas, sim, sobre os processos de autoconhecimento dessa pessoa.

Seu papel como grupo de apoio é criar um espaço para que pessoas LGBTQIAPN+ existam sem medo. Esteja sempre de ouvidos atentos! É preciso acolher, estar ao lado, calar todos os preconceitos, e se mostrar aberta a descobrir mais sobre esse tema. Sempre entendendo que orientação e identidade de gênero são questões individuais e que ninguém decide pelo outro. Ou seja, nada de julgar ou sugerir algo da sua própria vontade. Respeite a individualidade e as especificidades da outra pessoa.

²: Departamento Científico de Adolescência da Sociedade Brasileira de Pediatria



E as angústias?

São comuns?

Sim, e geralmente são motivadas pelo medo das consequências que seu filho poderá sofrer. Por isso, externar esses medos é importante e você pode fazer isso de forma acolhedora: estou insegura por amar tanto e me preocupar com você, mas saiba que respeito quem você é.

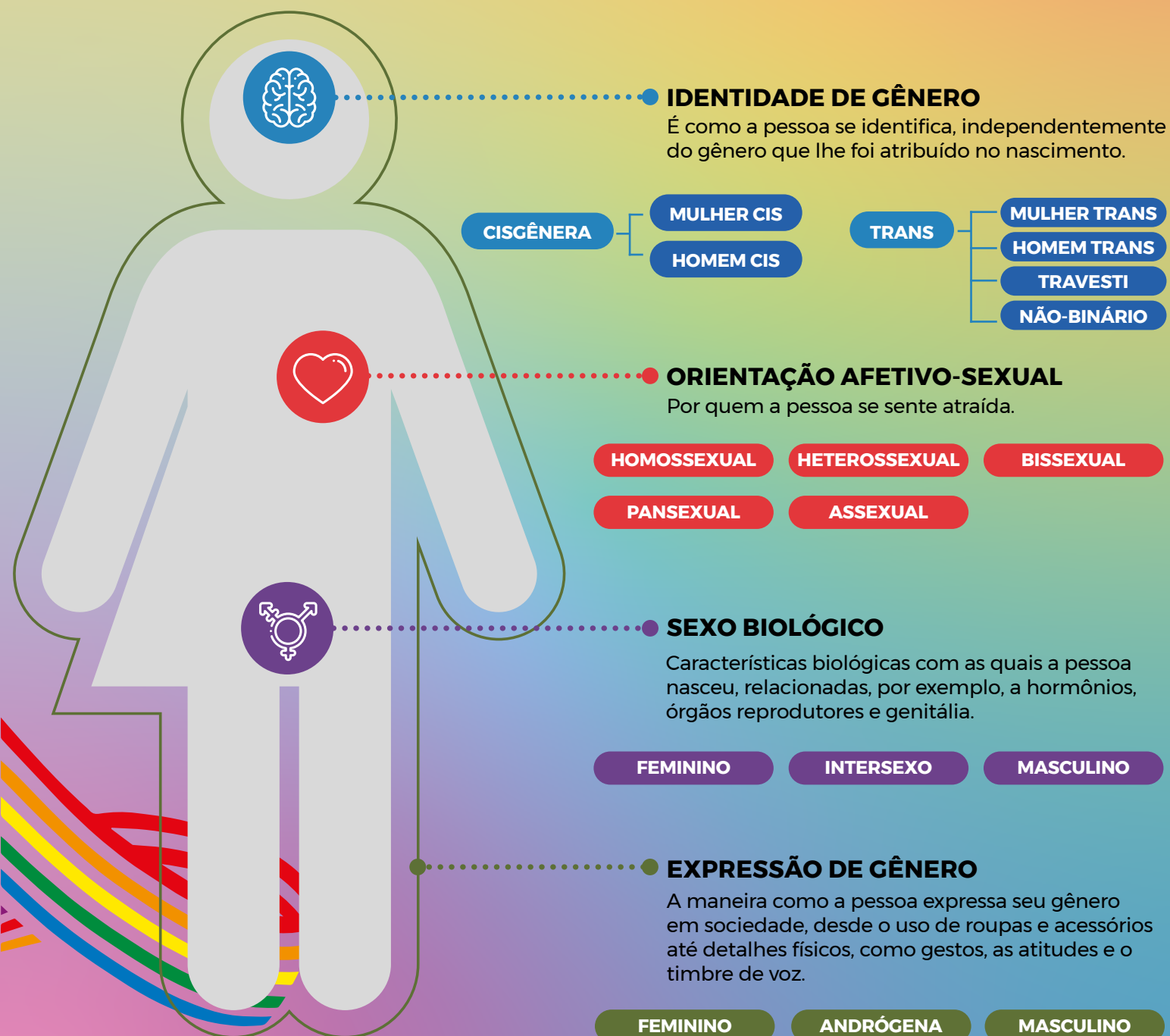
Caso ainda sinta dificuldades, se tranquilize. É normal que os pais precisem de amparo neste momento. Quando se sentem assim, um grupo de apoio será realmente importante. Achar um grupo de pessoas que entenda os anseios que você sentiu irá ajudar bastante durante esse processo. Vocês poderão partilhar experiências e construir conhecimentos.



Mas, afinal, o que é **LGBTQIAPN+**

e por que é tão importante entender essas letrinhas?

AS ESFERAS DA DIVERSIDADE DE GÊNERO



Tantas letras misturadas podem, sim, causar certo receio, porém é mais simples do que parece, viu? A sigla **LGBTQIAPN+** busca representar a diversidade sexual e de gênero (*vamos explicar tudo isso já já*), apresentando diversas possibilidades de entendimento individual e conquistando cada vez mais espaço para a autoafirmação. Desta forma, cada letra da sigla representa **um grupo diferente**, com **aspectos singulares**. Vamos entender as principais delas:

Lésbicas e gays são pessoas que sentem atração pelo mesmo gênero.



Lésbicas

Os **bissexuais** são pessoas que sentem atração por dois ou mais gêneros.



Gays

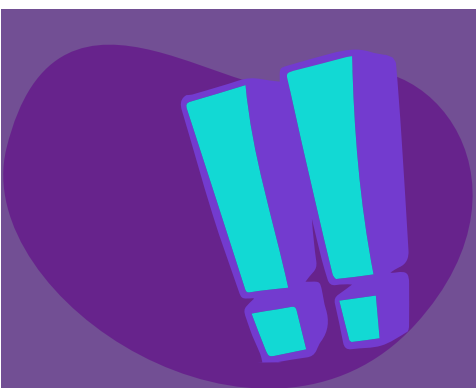
Transexuais, transgêneros e/ou travestis são pessoas que se identificam com um **gênero** diferente do designado no nascimento, ou cujo gênero não pode ser traduzido adequadamente para o modelo de gênero eurocêntrico e binário como homem ou como mulher (masculino ou feminino).



Bissexuais



Transexuais



É necessário entender que a sigla abrange tanto questões como a **orientação sexual**, ou seja, a forma como a pessoa se relaciona amorosamente e sexualmente com alguém, como também abrange questões de **gênero**, como a forma que alguém se compreende dentro de um padrão de binaridade como masculino e feminino.

Pessoas trans, por exemplo, podem ser heterossexuais, bissexuais, gays ou lésbicas. Ser trans não anula sua orientação sexual, então **não são a mesma coisa**.

Queers são pessoas que não se enquadram nas normas de gênero impostas pela sociedade e transitam entre os gêneros, como as pessoas não-binárias, por exemplo, que não se identificam nem como homem, nem como mulher.



Queers

Já o **intersexo** são pessoas que não se enquadram na norma binária, ou seja, o feminino e o masculino. Os fatores que podem definir isso são as combinações biológicas e desenvolvimento corporal como cromossomos, genitais, hormônios etc.



Intersexo

Assexuais são pessoas que sentem nula ou mínima atração sexual por alguém. Isso não significa falta de *interesse romântico*; essas pessoas podem ou não se relacionar e desenvolver sentimentos afetivos.



Assexuais

Os **pansexuais** desenvolvem atração física, amor e desejo sexual por outras pessoas independentemente de sua identidade de gênero.



Pansexuais

Os **não-binários** são múltiplos. Podem ser pessoas sem gênero, com gênero fluido, com gêneros separados de homem e mulher, com gêneros parecidos com homem ou mulher, entre outras coisas.



Não-binários

Já o símbolo de **+** é para compreensão de que há uma grande diversidade de gênero e sexualidade. Logo, pode haver outras formas de se relacionar com esses temas. Não finalizar a sigla e incluir o símbolo de soma é identificar que a partir de estudos, novas definições podem ser inseridas. Além disso, é convidar que todos passem a refletir sobre essas questões a partir da pluralidade.



Vale ressaltar que existem milhares de formas de existir e, possivelmente, nem todas elas estão representadas na sigla. Por isso é tão importante incorporar o símbolo de adição. Podemos encontrar pessoas que se identificam com mais de uma letra, ou pessoas que ainda não se encontraram em nenhuma dessas. O importante é entender que **TODAS** as formas de entendimento são válidas e devem ser respeitadas!

O que é

linguagem neutra

e como devo me referir?

Dentre alguns grupos que compõem a sigla, existe a não identificação com os gêneros masculino e feminino, bem como a identificação com ambos. Isso pode gerar muitas dúvidas na hora de se referir à outra pessoa, mas, caso aconteça, uma dica que nunca falha é perguntar: “como posso me referir a você?”.



Algumas pessoas LGBTQIAPN+ preferem ser tratadas a partir da linguagem neutra, que surge como uma forma inclusiva e não sexista de se referir a outra pessoa. Abrindo mão do “feminino” e “masculino”, sem alterar a ortografia das palavras. É uma forma de envolver todas as pessoas, sem especificar gênero!

A discussão sobre linguagem neutra no Brasil tem sido bastante recorrente e dezenas de projetos de lei contra a sua utilização foram submetidos. Mas, se pensarmos a partir de países de língua inglesa, a discussão é vista de forma diferente. No inglês, o pronome “they” (*eles/elas*) já é utilizado em situações em que o gênero da pessoa não está estabelecido e boa parte dos adjetivos não flexiona quanto ao gênero, ou seja, a própria língua já contempla no que diz respeito a não-binariedade.

Quando nós mencionamos as pessoas não-binárias, substituímos as letras “a” e “o” nos pronomes por “u” para tornar essas palavras ainda mais neutras. Por exemplo:

Ela/Ele = Elu
Dela/Dele = Delu
Nela/Nele = Nelu

Quanto aos pronomes possessivos, podemos substituir “eu” e “ua” por “u” e “ue”, dessa forma:

Tua/Teu = Tu, tue
Sua/Seu = Su, sue

Nos adjetivos fica ainda mais simples. Basta excluir a letra que destina gênero ao final da palavra e adicionar “e”.

Bonita/Bonito = Bonite
Cheirosa/Cheiroso = Cheirose

Em todos os exemplos, em caso de plural, basta acrescentar o “S” no final.

Já nas palavras terminadas em “es” ou “as” que indicam gênero, substituímos por “ie”. Por exemplo:

Professores/Professoras = Professories

Já em objetos ou animais não utilizamos a linguagem neutra, somente se referindo a pessoas.

Mue filhe pode estar confuse

sobre a própria sexualidade ou gênero?

Sabemos que pode haver confusão durante processos de autoconhecimento. Isso porque é difícil nos questionarmos sobre nós mesmos e, até que nos entendamos, diversas hipóteses passam por nossa cabeça. Com a sexualidade e com a identidade de gênero não é diferente. Os anseios são comuns, principalmente por ser algo que vem sendo discutido com mais frequência apenas nos últimos anos.

Além disso, a sociedade pressiona as pessoas para a heteronormatividade, que certamente dificulta enxergar formas distintas de existência. Mas o importante é que você aceite o que sue filhe lhe diz e não subestime, considerando que é *“uma fase”*.



Esteja aberta e ciente de que pode haver mudanças na percepção da pessoa sobre sua própria identidade de gênero ou orientação sexual, e de que esse processo é do outro. Você é coadjuvante nessa jornada. Se disponibilize para ouvir, compreender e aceitar. Se ocorrerem mudanças, tudo bem! As pessoas têm direito à sua fluidez e cabe a elus entenderem aquilo que são. Apenas confie no que sue filhe tem para te dizer.

Como lidar com os anseios sobre a violência que as pessoas

LGBTQIAPN+

sofrem?

Um dos primeiros pensamentos que pode vir à cabeça é a violência a que pessoas LGBTQIAPN+ estão expostas, não é? Infelizmente, essa realidade ainda é muito comum. A violência aponta que o mundo ainda não está aberto a tantas pluralidades e possibilidades de “ser”, mas não significa que seu filho tenha que se esconder por isso.

Deixamos aqui um conselho para você: crie redes de apoio fora de casa e tenha certeza de que os lugares que vocês ocupam estão sendo confortáveis e respeitosos com o corpo e mente de seu filho – seja na escola, em passeios ou até mesmo em convívio com o restante da família.



Falando nela... E a família? Antes de conversar e dividir com terceiros sobre, confirme com a pessoa se ela se sente confortável em dizer a todos quem ela é. Às vezes, o desejo é apenas dividir com quem está convivendo diariamente. Então, respeite essa decisão antes de qualquer coisa.

A violência está em todos os lugares, seja de forma explícita ou implícita, mas de maneira alguma coloque a responsabilidade em seu filho. Todas as pessoas têm o direito de ir e vir e, se os espaços que estão inseridos não entendem isso, o problema está nos lugares.

Quais as principais dúvidas em relação à saúde de pessoas

LGBTQIAPN+?

Os conflitos internos e as inseguranças são tantos que a saúde de uma pessoa LGBTQIAPN+ acaba muitas vezes ficando em segundo plano. Porém precisamos ressaltar que um bom acompanhamento é essencial para que esse processo seja menos doloroso, física e psicologicamente.

Não dá para negar, no entanto, que as dificuldades que podem ser enfrentadas por pessoas LGBTQIAPN+ no acesso à saúde são várias. Seja no SUS ou nas grandes redes privadas, o preconceito e o despreparo existem e podem gerar constrangimento.



Isso porque a rede de saúde nem sempre está preparada para lidar com situações específicas das pessoas LGBTQIAPN+ - como, por exemplo, um homem trans que precisa de acompanhamento ginecológico. Mas o acesso à saúde é um direito, que deve acolher e atender às necessidades de todes! Por isso, incentive sua filha a buscar sim por atendimento. E caso haja alguma situação de desrespeito ou LGBTfobia, denuncie.

Qualquer caso de desrespeito ou desamparo na rede pública de saúde é crime e pode ser denunciado no site da Ouvidoria-Geral do Sistema Único de Saúde (OUVSUS)¹.

Vamos falar de saúde mental?

Se entender LGBTQIAPN+ pode ser um processo difícil. Por isso, a principal orientação médica para essas pessoas, sobretudo adolescentes, é buscar profissionais como psicólogos – de preferência que trabalhem somente com o segmento LGBTQIAPN+.



E a transição?

O público trans tem algumas especificidades quando falamos de saúde, já que é comum que algumas dessas pessoas tenham interesse em passar pela transição de gênero, mas deixamos aqui destacado que antes de qualquer atitude é necessário buscar ajuda de profissionais como psicólogos e médicos. Faça uma pesquisa prévia com sue filhe para entender se aquele profissional vai ser acolhedor e atender questões de gênero. Prefira os que só trabalham com esse atendimento!

A transição acontece socialmente, por meio de mudanças, tais como nome social e expressão sexual de identidade, e também por meio do uso de hormônios ou até mesmo cirurgias. É importante lembrar que há pessoas que não querem fazer a transição completa. Há pessoas não-binárias ou fluidas que preferem ter expressões andróginas e há pessoas que se sentem bem com a expressão de gênero distinta da de sua orientação. Novamente é importante ouvir sue filhe e acolhê-lu em suas decisões.

Se a transição de gênero realmente for a decisão, cabe buscar um médico específico. Os tratamentos hormonais são bastante seguros, desde que sejam feitos com orientação e supervisão médicas. Embora comumente seja feito com endocrinologistas, muitos especialistas em outras áreas, como médicos de família, clínicos, ginecologistas e pediatras, estudam e se preparam para acompanhar indivíduos em processo de transição, estando aptos para fazê-lo.

¹: <https://www.gov.br/saude/pt-br/canais-de-atendimento/ouvidoria-do-sus>

O que é nome social?

Qual é a diferença para nome retificado?


Pode ser difícil entender que aquele nome que te remete a uma pessoa tão próxima já não é o mesmo. Questionamentos como “ele já não é a mesma pessoa” são comuns. Mas precisamos ver isso a partir de uma outra perspectiva. Seu filho passou por tantas mudanças durante toda a vida e essa, apesar de ser importante, é só mais uma. O caráter e tudo aquilo que há de mais precioso nele continuam da mesma forma. Ainda é a mesma pessoa, se colocando no mundo de uma nova forma.



- O nome social é permitido para todas as pessoas trans, inclusive crianças e adolescentes.
- Entretanto, o nome com o qual a pessoa se identifica é acrescentado ao documento, sem retirar o “nome morto”, ou seja, o nome de origem.
- O gênero não é alterado no documento.
- A solicitação é feita no mesmo local em que a pessoa trans retirou o documento pela primeira vez, ou equivalente, no caso de mudança de cidade.

Por meio do nome social, uma pessoa trans se identifica de forma que reflita sua real identidade de gênero. E para ajudar seu filho nesse processo, você precisa saber algumas informações.

Essa é a alternativa mais barata de ter o nome de identificação nos documentos. A partir do nome social, há possibilidade de alterar, enfim, o RG, CPF, título de eleitor, cartão do SUS, documentos do banco e documentos da faculdade.



Já o nome retificado tem as seguintes especificações:



- Só é permitido para pessoas trans maiores de idade, exceto se a criança ou adolescente entrar com processo na justiça.
- Na retificação, retiram o nome morto do documento de forma definitiva, mantendo apenas o nome com o qual a pessoa se identifica.
- O gênero pode ser alterado com o nome, se desejar.
- A solicitação é feita no cartório, então, é mais cara.
- Todos os documentos podem ser alterados.

Fonte: Site Bicha Justiça

Como seguir com o processo do nome retificado?

Desde 2018, a mudança do nome em cartório sem a necessidade de uma ação judicial foi aprovada em todo o território brasileiro ¹. Desta forma, qualquer pessoa maior de idade consegue realizar a mudança em qualquer cartório.

Ter o nome e/ou gênero retificados na Certidão de Nascimento é uma grande conquista para muitas pessoas, mas os desafios não acabam por aí. Existe um grande trabalho em ir atrás de órgãos públicos e instituições privadas para garantir que o nome e/ou gênero sejam respeitados e constem em outros documentos e cadastros.

Por isso, o PoupaTrans criou uma cartilha com o passo a passo para realizar o processo. O material está disponível on-line para consulta ².



¹: Lei Federal 14.382 ou Lei dos Registros Públicos.

²: Poupatrans



Respeite meu nome!

O **decreto nº 8.727**, de 28 de abril de 2016, garante o direito ao uso do nome social e reconhecimento da identidade de gênero de pessoas travestis e transexuais no âmbito da administração pública federal direta, autárquica e fundacional. Ou seja, a pessoa travesti ou transexual tem o direito de indicar por qual nome é socialmente reconhecida!

Apesar disso, muitas vezes, nossos nomes são desrespeitados sem cerimônia. E muitas pessoas não percebem a gravidade disso.

Segundo o artigo 16 do Código Civil, toda pessoa tem direito ao nome. **Mas, quando se trata de pessoas trans, isso vale mesmo?** Não é possível mensurar as dores e gatilhos que surgem do desrespeito e pouco caso com o nome social.

É muito frequente parentes, colegas de trabalho, vizinhos e conhecidos insistirem em nos chamar pelo nome falecido ou por pronomes que não são nossos, mesmo explicando de diferentes formas que isso não é correto.

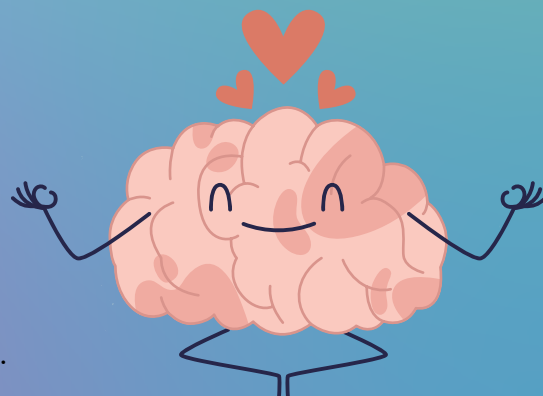
Quando o nome social de uma pessoa trans é negado ou desrespeitado, também é uma forma de desumanização. **Respeitar nosso nome é respeitar nossa existência!**

Fonte: Trechos do artigo "Me chame pelo meu nome, respeite meus pronomes", escrito pelo colunista Arthur Bugre, negro e transgênero, para o Jornal Estado de Minas

Onde posso encontrar ajuda psicológica?

Ter um grupo de apoio é muito importante! Famílias formadas por pessoas LGBTQIAPN+ estão sujeitas a lidar com novas descobertas e preconceitos que infelizmente ainda são muito disseminados. Tudo isso pode ser muito difícil, e em alguns casos buscar ajuda especializada é a melhor opção!

Nós, de **Mães da Resistência**, nos colocamos totalmente disponíveis para você! Somos um grupo de apoio, que pode te auxiliar durante esse processo, seja ouvindo ou te encaminhando para algum dos nossos parceiros. Nossos canais de comunicação estarão todos disponíveis no fim dessa certilha. Você sempre pode contar com a gente!



Onde posso me manter

informada

sobre esse assunto?



@poupatrans
Instagram



@transnaobinarie
Instagram



@transeducacao
Instagram



@saude_lgbtqia
Instagram



@nicknagar
Instagram



@trv.amandapalha
Instagram



/temperdrag
YouTube



@nicknagari
Medium.com



bichadajustica.com



poupatrans.org.br

Uma última mensagem, antes de nos despedirmos...



Um dos sinônimos de acolhimento é o abraço. Em um abraço nos sentimos seguros, encontramos conforto e cuidado. Gosto dessa definição, porque acredito que esta seja uma das funções principais da família, ou seja, ser aquele porto seguro, o lugar para o qual sabemos que podemos sempre voltar e onde encontramos abraços que curam.

No entanto, para nós, pessoas LGBTQIAPN+, nem sempre é assim. Não conseguimos encontrar refúgio na família, nem na escola, nem na igreja, e podemos criar uma lista de locais onde esperamos ter algum tipo de apoio, mas que fecham as portas para o nosso sofrimento. A sensação de estar sozinho e abandonado é comum, e daí por diante a sensação é de que tudo piora.

Portanto, ter o apoio da família e de instituições que nos acolhem e nos aceitam sem reservas é fundamental. A sociedade ainda é muito preconceituosa; por isso, esperamos minimamente o apoio e a aceitação daqueles que nos deram a vida e daqueles que estão ao nosso redor e deveriam nos amar incondicionalmente.

Quando o mundo está nos apontando, saber que temos refúgio naqueles que mais admiramos e confiamos é o que realmente nós mais buscamos.



Wesley Braga Sá, filho de uma Mãe da Resistência

Acompanhe nosso trabalho!



Produção editorial e design:





Mães *da*
Resistência