

Materiais de apoio

Adolescentes e Jovens LGBTI
Amigos e Companheiros
Pais e Mães
Professores

A missão do Projeto Tudo Vai Melhorar é **comunicar com jovens gays, lésbicas, bissexuais, trans e intersexo** de todo o mundo com objectivo de lhes transmitir esperança e criar as mudanças necessárias para tornar as suas vida melhores. Queremos demonstrar aos jovens LGBTI os níveis de felicidade, potencial e positivismo que as suas vidas podem alcançar, se conseguirem ultrapassar as dificuldades da sua adolescência, nomeadamente o bullying e a discriminação.

Adolescentes e Jovens LGBTI Perguntas sobre a tua Sexualidade.

O que é a Homossexualidade?

É a atração emocional, romântica e/ou sexual por pessoas que têm o mesmo sexo. Muitas pessoas preferem falar em Lésbicas (no caso das mulheres) e Gays (no caso dos homens) e pode ser verificada em seres humanos tal como em animais.

É normal ser gay ou lésbica?

A Homossexualidade é completamente normal. A Homossexualidades sempre existiu na Humanidade e as pessoas gays e lésbicas sempre foram parte da sociedade, de todas as etnias, níveis socioeconómicos e educacionais.

A Homossexualidade não é considerada uma doença nem do indivíduo, nem da sociedade, mas é uma forma de desenvolvimento da sexualidade de cada um.

O que é a Bissexualidade?

É a atração romântica, emocional e/ou sexual quer por pessoas do mesmo sexo biológico, quer do sexo oposto. A Bissexualidade é completamente normal e sempre existiu na Humanidade. As Lésbicas, Gays e Bissexuais sempre fizeram parte da sociedade, de todas as etnias, níveis socioeconómicos e educacionais.

Aquando a questão de que se um bissexual tem atracção igual pelos dois sexos ou se há uma predominância, depende de pessoa para pessoa. Dentro da bissexualidade temos, ainda, um segmento mais específico que são os ambissexuais, pessoas que não estabelecem uma preferência entre os sexos.

O que é a Transexualidade?

"Transexualidade" refere-se à condição do indivíduo que possui uma identidade de gênero diferente da designada ao nascimento e apresenta uma sensação de desconforto ou impropriedade em relação ao seu sexo anatômico, manifestando o desejo de viver e ser aceito como sendo do sexo oposto. Comumente, os homens e as mulheres transexuais optam por transição para o gênero oposto através de intervenção médica

O que significa Intersexo?

"Intersexo" é o termo comumente usado para designar uma variedade de condições em que uma pessoa nasce com uma anatomia reprodutiva ou sexual que não se encaixa na definição típica de sexo feminino ou masculino. Por exemplo, uma pessoa pode nascer com uma aparência exterior feminina mas com anatomia interior maioritariamente masculina. Ou nascer com genitais que se situam algures entre o feminino e o masculino – por exemplo, uma rapariga pode nascer com um clitóris visivelmente grande ou com ausência de abertura vaginal e um rapaz pode nascer com um pênis anormalmente pequeno ou com um escroto dividido e com formato mais semelhante a lábios vaginais. Ou ainda, uma pessoa pode nascer com uma variedade genética em que algumas das suas células têm cromossomas XX e outras cromossomas XY.

A Homossexualidade e a Bissexualidade são doenças mentais?

A Homossexualidade e a Bissexualidade não são doenças mentais. Os mais diversos estudos mostram que as pessoas Homossexuais e Bissexuais não têm nem mais, nem menos doenças mentais do que as pessoas Heterossexuais. Algumas pessoas podem sofrer de doenças mentais (ex: depressão) não pela sua orientação sexual mas antes pela pressão social e a discriminação a que estão sujeitas.

A comunidade médica é unânime ao afirmar que nenhuma orientação sexual é doença. Em 1973, a Associação Americana de Psiquiatria retirou a palavra da lista de transtornos mentais ou emocionais e a decisão foi seguida por todas as entidades de psicologia e psiquiatria no mundo. Mas só a 17 de Maio de 1990 é que a OMS (Organização Mundial de Saúde) retirou a homossexualidade da lista de doenças mentais do Código Internacional de Doenças, sendo essa data a partir de então celebrada como o Dia Internacional Contra a Homofobia e Transfobia.

Podem as pessoas Gays, Lésbicas, Bissexuais, Transexuais e Intersexo ter uma relação amorosa duradoura?

Sim. Muitas pessoas LGBTI, tal como as pessoas heterossexuais, podem ter, ou não relações duradouras. Muitas vezes, e devido à rejeição da sociedade por este tipo de relações, os casais optam por se resguardar e não serem vistos em público.

Quando é que as pessoas Gays, Lésbicas, Bissexuais e Transexuais dão conta que o são?

Nós podemos dar-nos conta da nossa orientação sexual e da identidade de género em qualquer momento da nossa vida. Alguns, simplesmente, crescem já o sabendo e outros dão-se conta mais tarde (na sua Adolescência ou por volta dos 20 anos, por exemplo).

Onde trabalham as pessoas LGBTI?

Nos mesmos sítios que as pessoas Heterossexuais. As pessoas LGBTI podem trabalhar em qualquer parte onde possam usar os seus talentos e aptidões. A orientação sexual e a identidade de género não têm nada a ver, nem limita em nada, as competências no desempenho de um trabalho.

Os Homens Gays são femininos e as Mulheres Lésbicas masculinas?

As pessoas LGBTI são variadas na sua forma de vestir e de estar, tal como as pessoas Heterossexuais. Existem pessoas LGBTI que são como os estereótipos mostram, mas outras não se identificam com esse modelo. Por outro lado, muitos homens femininos e mulheres masculinas são Heterossexuais. Ou seja, a orientação sexual não tem uma relação directa com a forma de ser, estar e vestir.

Adolescentes e Jovens LGBTI

Como confronto a minha Sexualidade com os outros?

- **Não pressuponhas** que conheces a forma como os outros reagirão quando lhes contares. Em mais de uma ocasião terás surpresas. Pensa e trata de imaginar da melhor maneira de decidir sobre cada passo.
- **Lembra-te** que contar a tua orientação sexual será um processo contínuo. Irás fazê-lo muitas vezes a diferentes tipos de pessoas e em diversos ambientes e circunstâncias.
- **Compreende** que os teus amigos e família necessitam de tempo para aceitar o que lhes vais contar. A ti também levou tempo para entender e aceitar, agora é a vez deles.

Adolescentes e Jovens LGBTI

Como digo aos meus pais que sou LGBTI?

É possível que, devido ao inesperado da notícia, os teus pais reajam de uma maneira que sentirás como sendo uma rejeição. Mantém a esperança de que esta reação inicial seja um passo para a aceitação, como sucede na maioria dos casos. Não dês espaço à raiva se sentires que os teus pais disseram algo doloroso, sê paciente.

- **Não há uma maneira única e segura de contar aos teus pais.** No entanto, as reações são semelhantes e permitem-nos encontrar as melhores formas de o fazer.
- Poucos são os pais que imaginam que o seu filho ou filha é gay, e aqueles que suspeitam também se sentem confusos no início. **Tenta entender que pode levar um longo tempo para que os teus pais se sintam tranquilos com a tua Sexualidade.**
- **Muitos pais podem perguntar no início coisas como:** ‘Tens a certeza?’, ‘Como podes ter a certeza com a tua idade?’, ‘Talvez seja uma fase pela qual estás a passar?’, ‘Talvez ainda não tenhas tido tempo de te relacionar com o sexo oposto?’, etc - Trata de estar seguro da tua sexualidade no momento de contar aos teus pais, para que lhes possas responder adequadamente às suas dúvidas, para os manteres tranquilos. Assim, com maior segurança poderás responder a todas as perguntas.
- **Escolhe o momento em que te sintas mais cómodo/a e seguro/a.** Encontra um momento em que a família esteja disponível para conversar. Também funciona bem se preferires contar a um primeiro ou aos dois ao mesmo tempo, pensa o que será mais cómodo para ti e para os teus pais. Escolhe as palavras mais confortáveis para ti. Se necessário, escreve aquilo que queres dizer com tranquilidade.
- **Confia** que com o tempo e à medida que fores conversando com os teus pais, eles dar-se-ão conta que és o(a) mesmo(a) filho(a) que viram crescer, aceitando-te cada vez mais.

Adolescentes e Jovens LGBTI Sou Vítima de Bullying

Se és vítima de bullying, provavelmente não tens vontade de ir para a escola, colégio ou liceu e torna-se muito difícil fazeres os trabalhos. Talvez por isso, tens sentido que te custa adormecer, que estás a comer menos ou mais do que o normal, que sentes dores de cabeça ou de estômago ou, simplesmente, sentes-te pior do que é costume.

Pensa, em primeiro lugar, que não tens que te sentir assim e ninguém tem o direito de fazer com que te sintas assim.

Os teus sentimentos são muito importantes:

- **Não sintas culpa** pelo que estás a passar. É normal questionares se o problema é teu mas tens de ter consciência de que não importa o que os outros dizem sobre ti, jamais deves sentir vergonha pelo que és e pelo que sentes;
- **Sente orgulho do que és.** Não importa o que te dizem, há uma grande quantidade de enorme de coisas boas em ti.
- **Procura ajuda, não sintas medo.** Às vezes pode ajudar, simplesmente, conversar com alguém que não esteja envolvido no problema. Os/as professores/as, os/as funcionários/as ou outros adultos que estejam presentes e que te possam dar apoio. Procurar ajuda não significa que tenhas algum problema ou que estejas doente é, simplesmente, uma forma de com o auxílio de um especialista, falares dos teus receios e arranjares formas de lidar melhor com esta situação que te pode causar tanto sofrimento.

Adolescentes e Jovens LGBTI O que faço quando me estão a agredir?

A prioridade é procurar estar sempre em segurança:

- Diz para **pararem de o fazer**;
- **Segue caminho**. Não deixes que te afectem, segue caminho e afasta-te. Se não levares em conta e te afastares, deixam-te tranquilo;
- **Protege-te**. Às vezes não é possível fugir. Quando estás magoado a tua principal preocupação deve ser protegeres-te e afastares-te da situação;
- **Conta a um adulto da tua confiança**. Conta a um adulto que te possa ajudar a sair desta situação e a enfrentar o problema. Às vezes é preciso que os adultos intervenham para que o bullying termine;
- **Não te exponhas ao perigo**, tenta superar e prever situações negativas;
- **Encontra um lugar seguro**. Procura um lugar onde te sintas seguro e tranquilo, como a biblioteca, a sala de aula do teu Professor favorito ou o espaço de um adulto na tua escola, colégio, ou liceu;
- **Mantém-te junto de um grupo**. Mantém-te sempre perto e integrado num grupo de amigos ou colegas com quem te sintas seguro;
- **Procura oportunidades para fazer novas amizades**. Explora os teus interesses e procura grupos de jovens como tu.

Amigos/as e Companheiros/as Como apoiar um amigo ou companheiro LGBTI?

- **Entende que é comum.** Provavelmente, não há ninguém que não conheça uma pessoa LGBTI. O que acontece é que muitas pessoas não sabem que a pessoa o é, mas cada vez mais é comum as pessoas LGBTI assumirem aos seus familiares e amigos que o são.
- Aceitando que talvez demorará **tempo a aceites a ideia**. Provavelmente, ao início sentirás que tudo mudou e que a nova situação é muito estranha, mas se mantiveres a amizade como teu/tua amigo/a ou amiga constatarás com o tempo que é a mesma pessoa que sempre foi.
- **Escuta, sem julgar**, o que o teu/tua amigo/a ou amiga te quer contar. Muitas vezes, no princípio é difícil escutar um/a amigo/a ou amiga dizer que é LGBTI, sem que faças críticas a esse respeito. Deixa que o teu/tua amigo/a ou amiga se expresse contigo. Atrave-te a colocar as tuas dúvidas, para que ele/ela ou ela as possa esclarecer.
- **Acredita e confia na/o tua/teu amigo/a ou amigo**. Ele/a demorou muito tempo a perceber o que se passa e a saber quem é, por isso confia no que te conta.
- **Altera a forma como o/a trata**. Se o teu/a amigo/a te conta que é Transexual, por exemplo, e te pede que o/a passes a chamar pelo seu novo nome, tenta fazê-lo. Apesar de às vezes te esqueceres, aos poucos e poucos irás acostumar-te à situação e ele/ela sentirá que o/a aceitas como é.
- **Respeita a confidencialidade**, se o/a teu/tua amigo/a te pede para não contares a ninguém sobre a sua orientação sexual ou identidade de género, não contes mesmo. Ele/a confiou em ti e tu deves aceitar, respeitar e compreender que ele/ela saberá quando e onde será adequado que os outros saibam.

Amigos/as e Companheiros/as

Como podes ajudar um amigo ou amiga que é vítima de Bullying?

- Se sabes que alguém é vítima de bullying **faz alguma coisa**.
- Muitas vezes não ajudamos diretamente as pessoas porque ficamos com medo, ficamos nervosos e não nos atrevemos. Isso é normal, a maioria das pessoas passa pelo mesmo. Quando não podes ajudar ou defender diretamente, procura ajuda de um adulto da tua confiança e denuncia a situação.
- Não deixes de fazer alguma coisa, procura a ajuda e o apoio de um adulto, **sempre**.
- **Aproxima-te** do/a teu/tua amigo/a e conversa sobre a situação. Escuta o que ele ou ela tem para dizer e oferece o teu apoio.
- **Atua e** acompanha o/a teu/tua amigo/a a procurar ajuda e se ele/ela não o quiser fazer, fá-lo tu com um adulto da tua confiança.
- Uma das consequências do bullying é a perda de confiança e da capacidade de defesa, por isso: **Dá força** ao teu/tua amigo/a para começar a procurar ajuda.

Amigos/as e Companheiros/as

Como podes ajudar um amigo ou amiga que se quer suicidar?

- **Não estão sozinhos**, podem encontrar ajuda num adulto de confiança.
- Como amigo/a a primeira coisa a entender é que **tu não és o responsável**, se alguém optar por tirar a sua própria vida.
- Tudo o que podes fazer é simples: **escutar, apoiar e acompanhá-lo/a** na procura de ajuda que ele/a necessita.
- **Procura** algum adulto de confiança ou alguma instituição de apoio.
- **Aceita** e escuta o teu/tua amigo/a, acolhe os seus sentimentos e encara-os com seriedade.
- **Atua**, se um amigo ou companheiro te conta sobre um plano ou ideia concreta para se suicidar. Conta a alguém em que confies e incentiva a que conte aos seus pais.
- **Dá-lhe força** para que procure ajuda. Não o/a deixes sozinho/a.

Pais e Mães

O meu filho ou filha é LGBT, e agora?

O/a seu/sua filho/a continua a ser a mesma pessoa que sempre amou e que viu crescer, por isso:

- **Valorize** a confiança e valentia que teve ao contar-lhe. O/a seu/sua filho/a mostrou-lhe um lado íntimo da sua vida, e quis partilhar consigo porque confia em si e porque você é muito importante para ele/a.
- **Apoie** e preocupe-se para que se sinta aceite e com amor. O/a seu/sua filho/a pode estar numa situação de rejeição ou de questionamento, é importante que esteja próximo/a e do seu lado.
- **Escute** com respeito e tranquilidade. Pergunte “Como estás?”, “Como te sentes?”, “Como foi para ti esta etapa?”, “A quem é que contaste?”, “Como estão a reagir na escola?”. Lembre-se de que a intenção não é julgar, mas sim conhecer e saber o que se passa na vida do seu filho ou filha.
- **Dê-lhe tempo** para que se desenvolva e para que defina a sua identidade. Durante esse tempo simplesmente esteja presente e acarinhe a sua presença.
- **Respeite.** Não assumas que pode ser uma confusão de adolescente, influências de outros nem tente contradizer.
- **Não o/a culpe**, lembre-se que todas as orientações sexuais e identidades de género são naturais e completamente involuntárias.
- **Toque-o/a**, não se esqueça de dar abraços e carinhos no meio das conversas.

Pais e Mães

O que se passa comigo?

- **Demore o tempo que precisar, no início, provavelmente, não será fácil para si.**
Ter um/a filho/a LGBTI é um processo diferente do habitual e às vezes difícil, mas com o tempo irá dar-se conta que ele/a é a mesma pessoa que viu crescer desde que nasceu. Não se apresse ou pressione para querer saber o que fazer para aceitar sem problemas, isso leva o seu tempo.
- Procure informação, leia e trate de conversar com outras pessoas que tenham passado pela mesma situação. **Mas atenção, nem toda a informação disponível na internet é verdadeira! Procure páginas e sites fidedignos!**
- Se necessário **procure a ajuda de um profissional.**
- **O mais importante desde o início é que o/a seu/sua se sinta apoiado por si.** Apesar da sua dificuldade inicial, preocupe-se que ele/ela sinta o seu carinho incondicional. Não tenha medo de fazer perguntas sobre as coisas que não sabe, para que juntos possam descobrir as respostas.
- **Faça o seu trabalho.** Apoie o/a seu/sua filho/a e procure informação útil.

Pais e Mães

Alguns pais preferem falar primeiro.

Ocasionalmente, alguns **pais dão-se conta que o/a seu/sua filho/a é LGBTI**, antes dele/a mesmo/a.

O que vários jovens LGBTI dizem que gostariam de ter ouvido dos seus pais é algo deste género:

- “Desde há algum tempo que sinto que talvez sejas gay ou lésbica. Se o és, quero apenas que saibas que nada muda o meu amor por ti. Eu ainda preciso de aprender mais sobre o tema para poder ajudar-te da melhor maneira a teres uma vida feliz. Sejas ou não homossexual, eu amo-te, **e sempre que quiseres** se quiseres, podemos conversar”.
- Em algumas famílias, por vezes, pode ser melhor escrever este tipo de pensamentos antes de conversar, com o nervosismo do momento pode ser difícil encontrar as palavras correctas e pode ser mal interpretado.
- Se o/a seu/sua filho/a não pressione. Mas recorde-o/a que está disponível para o/a ouvir. Lembre-se, os/as jovens que parecem mais tranquilos/as e seguros da sua sexualidade podem sentir-se incomodados em aceitar este aspecto de si mesmos.

Pais e Mães

Sinais de que o seu filho ou filha é vítima de Bullying.

Se suspeita que o/a seu/sua filho/a está no meio de uma situação de bullying, esteja atento aos seguintes sinais de aviso:

- Hematomas e outros sinais de agressão física;
- Têm coisas rasgadas ou perdem coisas constantemente;
- Está retraído/a, não fala ou passa mais tempo sozinho/a do que é habitual;
- Mudou os seus hábitos de alimentação - aumento ou diminuição do apetite e oscilações repentinas de peso;
- Mudança repentina da sua conduta, está mais agressivo/a ou irritável;
- Fica com dores de cabeça, de estômago ou outras dores físicas quando é hora de ir para a escola;
- Voltou a fazer chichi na cama;
- Mostra preocupação/ansiedade em ir para a escola, liceu ou colégio;
- Foge da escola ou falta às aulas;
- Deixou de estar bem nas suas atividades escolares ou de fazer os trabalhos de casa;
- Diminui o seu rendimento académico.

Poderão haver, ainda, outros factores pelas quais o/a seu/sua filho/a mostra alguns dos sinais acima mencionados. Antes de tirar as suas conclusões, pergunte a si mesmo:

- Há mais alguma coisa que possa estar a perturbar o/a seu/sua filho/a?
- Houve mudanças em casa ou na família?

Pais e Mães Bullying Homofóbico.

O bullying homofóbico não afecta, apenas, os adolescentes LGBTI. Qualquer pessoa que seja entendida como heterossexual pode ser vítima de bullying homofóbico.

O melhor que pode fazer enquanto pai ou mãe é estar disponível para **ouvir, aceitar, compreender e apoiar**. Para muitos adolescentes é-lhes difícil contar que são vítimas de bullying homofóbico porque ficam com medo do que os outros possam pensar, especialmente a família.

- **Não assuma que o/a seu/sua filho/a é LGBTI só porque no colégio o insultam.** Assegure-se que o/a seu/sua filho/a sente que o respeita, que o valoriza e que o apoia, seja qual for a sua orientação sexual e identidade de género;
- **Converse com o/a seu/sua filho/a** e avalie a melhor forma de abordar a questão com a escola ou com o director/a de turma;
- **Cuide** e aconchegue o/a seu/sua filho/a.

Pais e Mães

O que faço se o/a meu/minha filho/a é vítima de Bullying?

- **Escute** o/a seu/sua filho/a sem tirar conclusões precipitadas. Deixe o seu mal-estar de lado e escute o que ele/a tem para lhe contar. Gradualmente, ao falar com ele/a, e à medida que forem falando, vá repetindo o que ele/a disse e pergunte se o que tem ouvido e lido está correcto.
- **Converse** com ele/a sobre a maneira como querem levar adiante esta questão. Faça com que ele/a participe para que não se sinta excluído/a, mas deixe que ele/a assuma a responsabilidade para que não se sinta pressionado/a.
- **Procure ajuda** de um profissional se vê que o/a seu/sua filho/a está a apresentar um mal-estar maior do que o habitual.
- **Se decidir queixar-se na escola**, aponte tudo o que quer conversar com o/a professor/a. Mantenha a calma e leve escrito exemplos das agressões de que o/a seu/sua filho/a tem sido vítima:
 - O que se passou?
 - Quem estava envolvido?
 - Quando ocorreu?
 - Quem presenciou tudo?
 - O que aconteceu que poderá ter causado o incidente?
- **Não apareça de surpresa** na escola, liceu ou colégio. Peça uma reunião com a pessoa com quem quer conversar.
- **Não culpe o/a professor/a** e não discuta com os pais dos/as colega/s que insultaram/agrediram o/a seu/sua filho/a.
- **Dialogue com** o/a professor/a e planeie, de forma calma, a resolução desta problemática nas reuniões de pais, se necessário. Mostre que está preocupado/a com o que se está a passar com o/a seu/sua filho/a e que é necessária uma solução urgente.
- **Nunca diga ao/à seu/sua filho/a** que resolve a situação a bater ou a insultar os responsáveis. Se o/a seu/sua filho/a está preocupado/a, inseguro/a, esta solução só aumentará a sua preocupação e angústia.
- **Nunca** subestime o problema do/a seu/sua filho/a, nem lhe diga que “é apenas uma fase do crescimento”.

Pais e Mães

Sinais de que o/a seu/sua filho/a está em risco de suicídio.

Se o/a seu/sua filho/a mostra sinais de suicídio ou tem dito frases como:

- o “Gostava de não ter nascido...”
 - o “Não quero continuar...”
 - o “Gostava de dormir para sempre...”
-
- **Leve-o/a a sério.** Procure ajuda de um profissional e não deixe que o/a seu/sua filho/a se aperceba das suas suspeitas e de que não irá fazer nada. Os indícios e sinais de suicídio, enquanto pais e mães, devem ser levados a sério.

 - **Converse** com o/a seu/sua filho/a e fale do tema com naturalidade. As pessoas pensam que por falar no tema provocarão o suicídio. Pelo contrário, quanto mais natural e calmo/a se demonstrar ao falar com o seu/sua filho/a, mais aliviado/a e compreendido/a se sentirá.

Professores

Primeiro passo: Pense em si mesmo, nas suas crenças e preconceitos

Os preconceitos e crenças contra pessoas LGBTI estão em toda a parte e, na generalidade das vezes, tendemos a subestimar os preconceitos e expressões.

Subestimados ou não, os preconceitos têm o poder de ferir e isolar os jovens LGBTI. O seu trabalho, enquanto aliado/a dos/as seus/suas alunos/as LGBTI implica, primariamente, o reconhecimento e confrontação do seu próprio preconceito por esta temática.

Questione-se com cada uma das seguintes perguntas, com sinceridade, e considere como estes temas o podem afectar no seu trabalho como Professor:

- Se alguém lhe contasse que era LGBTI, o que pensaria em primeiro lugar?
- Como se sentiria se o/a seu/sua filho/a lhe contasse que era LGBTI?
- Como se sentiria se o seu pai, mãe, irmã ou irmão contasse que era LGBTI?
- Você iria a um/a médico/a que soubesse que ele/a é LGBTI?
- Alguma vez esteve num evento social, marcha ou grupo de trabalho LGBTI? Porque não, ou porque sim?
- Pode pensar em três figuras históricas que foram Lésbicas, Gays ou Bissexuais?
- Pode pensar em três figuras históricas que foram Transexuais?
- Alguma vez se riu ou fez piadas à custa de uma pessoa LGBTI?
- Algumas vez defendeu ou apoiou diretamente uma pessoa LGBTI que estivesse a ser mal tratada? Se sim ou não, porquê?
- No caso de você não se identificar como LGBTI, como se sentiria se as pessoas pensassem que você é LGBTI?

Reconhecer os seus próprios preconceitos é um primeiro passo muito importante para poder apoiar os seus alunos LGBTI.

Pensando nas suas respostas a estas perguntas:

- Acredita que tem interiorizado alguns dos preconceitos sobre as pessoas LGBTI que existem no nosso mundo?
- Como pensa que os seus preconceitos e crenças influenciam a sua ação e conduta como professor/a de alunos/as LGBTI?

O mais comum é você ter os seus próprios preconceitos e crenças e eles têm impacto na sua conduta. É importante que consiga garantir que esses preconceitos e crenças não são um obstáculo aos seus esforços para apoiar os/as seus/suas alunos/as LGBTI.

O APOIO QUE VOCÊ PODE DAR AOS SEUS ALUNOS É FUNDAMENTAL.

Professores

O que fazer quando um/a aluno/a conta que é LGBTI?

- **Dê o seu apoio, mas não assuma que ele/ela precisa de ajuda:** Às vezes os/as jovens não têm nenhum problema a respeito da sua sexualidade, simplesmente, querem partilhar consigo para que os/as conheça melhor. Ofereça o seu apoio para os/as acompanhar em como contar aos outros sobre a sua sexualidade.
- **Seja um modelo de aceitação:** Trate sempre de ser um modelo de aceitação da diversidade (em todos os âmbitos). Use uma linguagem inclusiva, neutra e não revele a orientação sexual de outras pessoas. Fale com naturalidade e informe-se acerca da diversidade dos seus alunos.
- **Aprecie a valentia e confiança do/da seu/sua aluno/a:** O/a aluno/a que partilha esta informação consigo só demonstra que o/a respeito e que tem confiança em si.
- **Escute:** A melhor maneira de apoiar um/a aluno/a é escutar e demonstrar que o/a escuta com respeito.
- **Garanta e respeite a confidencialidade:** O facto do/da seu/sua aluno/a lhe contar não quer dizer que queira que outros saibam. Respeite a sua privacidade e confidencialidade e deixe claro que não contará a outras pessoas a menos que ele/a lhe peça.
- **Faça perguntas para demonstrar que o/a entende e o/a aceita:** Por exemplo: 'Estás pronto/a para contar a mais alguém?', 'É um segredo que só eu sei ou contaste a mais pessoas?', 'Sentes-te seguro/a na escola?', 'Sentes-te apoiado/a por outros adultos na tua vida?', 'Necessitas de algum tipo de ajuda?', 'Necessitas de informação?', 'Tens alguém que te escute?', 'Alguma vez te ofendi sem dar conta'.
- **Esteja preparado/a** para saber aonde recorrer no caso de ser necessária ajuda mais especializada. Se há perguntas às quais não sabe responder esteja informado/a dos locais para o/a reencaminhar ou pedir apoio profissional.

Professores

Como pode ajudar um aluno ou aluna que se queira suicidar?

É importante não esquecer que deve **procurar ajuda de profissionais ou instituições** que possam ajudar.

- **Aproxime-se** do/a seu/sua aluno/a para conversar, diga-lhe que está preocupado/a e que algo se passa. Pode acontecer não se sentir preparado/a para apoiar um/a aluno/a nesta situação, portanto, se for o caso, pense em alguém do colégio/escola/liceu que poderá ter a melhor abordagem para conversar e peça ajuda.
- **Converse** com o/a seu/sua aluno/a e fale do tema com naturalidade. As pessoas, por vezes, pensam que falar do tema pode provocar mais constrangimento ou mesmo o suicídio. Pelo contrário, falando com tranquilidade e naturalidade faz com que o/a seu aluno/a se sinta mais aliviado/a, compreendido/a e menos sozinho/a.
- **Aceite** que o sentir-se tão mal ao ponto de pensar em suicídio é algo comum na adolescência. Muitas pessoas já pensaram e tentaram o suicídio, isso não quer dizer que estejam deprimidas ou doentes, apenas acontece por estarem a passar por um mau momento.
- Com mais informações tome decisões e medidas de prevenção no colégio/escola/liceu. **Procure ajuda** e contacte os pais ou encarregados de educação do/a aluno/a.
- **Esteja preparado/a** para saber para encaminhar o/a seu/sua aluno/a no caso de ele/a necessitar de ajuda. Se há perguntas que não sabe responder informe-se de locais e pessoas que o saibam fazer.
- **Em crianças pequenas**, as ideias de morte ou de suicídio não são normais, procure ajuda profissional imediatamente.

Professores **Sinais de Alerta do Suicídio.**

- Afastamento da família e/ou amigos/as;
- Aumento do consumo de álcool e/ou de drogas;
- Auto-conceito negativo;
- Expressões de desespero ou de falta de ajuda;
- Alguma modificação de conduta pouco habitual;
- Perda de interesse nas atividades usuais;
- Começa a desfazer-se das coisas que valoriza;
- Abandono das atividades que antes gostava;
- Demonstração de falta de visão de futuro;
- Demonstração de sentimentos suicidas;
- Cortes ou golpes no corpo;
- Descrição de um plano específico de suicídio;
- História de suicídios na família;
- História pessoal de anteriores tentativas de suicídio.

Algumas pessoas que estiveram muito deprimidas no passado **podem aumentar o seu risco de suicídio quando a depressão começa a passar**. De alguma maneira agora têm a “energia positiva” para realizar as suas intenções suicidas.

Mantenha-se alerta!

AJUDA COMPROMETE-TE PARTILHA A TUA HISTÓRIA

Compromete-te e ajuda-nos a espalhar a nossa mensagem de esperança a todos os jovens LGBTI:

- Todas as pessoas merecem ser respeitadas pelo que são independentemente da sua orientação sexual e/ou identidade de género.
- Comprometo-me a espalhar esta mensagem pelos meus amigos, familiares, vizinhos e conhecidos.
- Levantar-me-ei e falarei contra o ódio e a intolerância sempre que os vivenciar, quer seja na escola, no trabalho ou na rua.
- Providenciarei esperança a todos os jovens gays, lésbicas, bissexuais, transsexuais e intersexo, bem como a todos/as que sejam vítimas de bullying, demonstrando-lhes que Tudo Vai Melhorar!