

Glossário "Never Gets Old"

Autor: Freie Altenarbeit Göttingen e.V. (FAGö) – Alemanha

O preconceito de idade nas abordagens à sexualidade é bastante comum, sendo que os profissionais de saúde e os formadores de adultos carecem frequentemente de competências para abordar a sexualidade, o gênero e a diversidade nas pessoas mais velhas (Ezhova et al. 2020: 9–14). Os estereótipos resultantes podem ser interiorizados pelos próprios idosos, o que pode afetar negativamente o seu bem-estar (Flesia et al. 2023: 2, 11). Por exemplo, o estereótipo de que as pessoas mais velhas não têm ou não devem ter interesse na sexualidade pode ser acreditado pelas próprias pessoas idosas se os profissionais de saúde frequentemente o insinuarem ou expressarem surpresa ou desconforto quando o assunto é abordado. Para melhorar esta situação, o projeto Never Gets Old visa promover uma abordagem inclusiva da sexualidade e da diversidade em termos de orientação sexual e identidade de gênero dos idosos junto dos profissionais de saúde e dos educadores de adultos. Também queremos ajudar os adultos mais velhos na sua capacidade de defender o seu direito a cuidados de saúde de alta qualidade. O projeto visa incluir grupos minoritários como, por exemplo, pessoas lésbicas e gays, uma vez que estes grupos enfrentam desafios adicionais para aceder a cuidados de saúde inclusivos e livres de discriminação (Ezhova et al. 2020: 14).

Para facilitar a compreensão do projeto e proporcionar um acesso fácil ao tema, gostaríamos de fornecer um breve glossário dos termos que utilizamos frequentemente no projeto. É importante notar que estas são definições atuais que obtivemos de glossários, bem como de outras fontes, e que podem mudar ao longo do tempo e das gerações e variar em função de entendimentos individuais. Os glossários que utilizámos como referência são do livro didático "LSBTIQ* and Age(ing)" (Zeyen et al. 2020: 222-226) e do artigo de jornal "An LGBT/Queer Glossary" (Chase e Ressler 2009).

Bissexual

Uma pessoa que se sente sexualmente e/ou romanticamente atraída não só por um gênero, mas por dois. Por exemplo, esta pessoa pode sentir atração por homens e mulheres. Este termo define a orientação sexual de uma pessoa.

Cis

Vem do latim e significa "deste lado de", em contraste com trans que significa "para além de". Por vezes utilizada antes das palavras mulher e homem (mulher cis, homem cis) para indicar que o orador se refere a pessoas que se identificam com o seu gênero à nascença, ou seja, que não são trans.

Coming-Out | Assumir a sua orientação sexual ou de identidade

Descreve a decisão de uma pessoa LGBTIQ de contar a outros sobre a sua identidade. Por exemplo, uma pessoa homossexual que conta aos outros a sua orientação sexual pela primeira vez. Uma vez que as pessoas estão constantemente a conhecer novas pessoas nas suas vidas e a viver e trabalhar em diferentes contextos, assumir-se não é uma decisão única. Pelo contrário, dependendo do contexto e das preferências pessoais, a decisão é tomada repetidamente ao longo da vida e é, portanto, um processo que se desenrola ao longo da vida. Também se pode fazer uma distinção entre a “saída do armário/coming out” interna e externa. O coming out interno refere-se ao reconhecimento e aceitação dos próprios desejos e orientações, enquanto o coming out externo se refere à comunicação destes a outras pessoas.

Direitos sexuais

A realização da saúde sexual está ligada a medida em que os direitos humanos são respeitados, protegidos e realizados (Organização Mundial de Saúde: OMS 2019). Os direitos sexuais abrangem certos direitos humanos que já são reconhecidos em documentos internacionais e regionais de direitos humanos e outros documentos de consenso e em leis nacionais.

Os direitos críticos para a realização da saúde sexual incluem:

- os direitos à igualdade e à não-discriminação
 - o direito de não ser objeto de tortura nem de penas ou tratamentos cruéis, desumanos ou degradantes
 - o direito à privacidade
 - os direitos ao mais elevado nível possível de saúde (incluindo a saúde sexual) e de segurança social
 - o direito de contrair casamento, de constituir família e de contrair matrimónio com o livre e pleno consentimento dos cônjuges, bem como o direito à igualdade na dissolução do casamento
 - o direito de decidir o número e o espaçamento dos filhos
 - o direito à informação, bem como à educação
 - os direitos à liberdade de opinião e de expressão, e
 - o direito a um recurso efetivo em caso de violação dos direitos fundamentais".
- (Organização Mundial de Saúde: OMS 2019)

Diversidade

As pessoas combinam várias características sociais dentro de si. Estas características incluem diferenças de género, etnia, mas também de classe social, deficiência, idade, orientação sexual e identidade de género. Se estas características ocorrerem num grupo de pessoas sob várias formas, isso também pode ser descrito como diversidade. Por exemplo, um estudo sobre a sexualidade é mais diversificado se também tiver em conta a homossexualidade e a bissexualidade do que um estudo que apenas investiga pessoas heterossexuais.

Expressão do género

Descreve a forma como as pessoas expressam a sua identidade de género. Por exemplo, um homem trans pode já ter consciência da sua identidade internamente, mas pode ainda não a expressar externamente. Esta expressão é frequentemente realizada através de comportamentos e vestuário associados às normas sociais de um determinado género.

Gay

Um homem que se sente romântica e/ou sexualmente atraído apenas por outros homens. Nalguns casos, é utilizado como um termo genérico para pessoas LGBTIQ em geral. Por vezes utilizado como um insulto homofóbico, mas muitos homens gays utilizam-no agora com confiança como autodescrição, reapropriando-se dele e dando-lhe uma conotação positiva.

Heteronormatividade

O pressuposto de que a heterossexualidade é a norma e que os desvios são anormais e estranhos. Isto pode ter efeitos sistémicos se as instituições ou os indivíduos apenas tiverem em conta os indivíduos heterossexuais e as suas necessidades e representação nas suas decisões. Este facto pode tornar invisíveis as outras sexualidades e provocar uma menor inclusão social das pessoas não heterossexuais. Por exemplo, se um profissional de saúde prestar aconselhamento em saúde sexual exclusivamente a pessoas heterossexuais e não oferecer qualquer orientação a pessoas homossexuais, resultando numa prestação de cuidados de saúde inferior para estas últimas, tal pode ser caracterizado como heteronormativo.

Heterossexual

Uma pessoa que só se sente atraída romântica e/ou sexualmente por pessoas do sexo oposto, por exemplo, uma mulher que só se sente atraída por homens.

Homofobia

Atitudes e/ou comportamentos discriminatórios em relação a pessoas homossexuais ou àqueles que se presume serem homossexuais, mesmo que não o sejam. A questão também engloba a desvalorização de atributos que são frequentemente associados de forma estereotipada a indivíduos homossexuais na sociedade. Por exemplo, um homem que apresente um comportamento considerado feminino pelas normas da sociedade (como pintar as unhas), mas que não seja homossexual, também pode ser objeto de desvalorização, porque os comportamentos femininos nos homens são frequentemente um estereótipo atribuído aos homens homossexuais. Por conseguinte, a homofobia também limita a liberdade de ação das pessoas heterossexuais.

Homossexual

Alguém que se sente atraído exclusivamente de forma romântica e/ou sexual por pessoas do mesmo género. Por exemplo, um homem que se sente exclusivamente atraído por outros homens pode identificar-se como homossexual e/ou gay e uma mulher que se sente exclusivamente atraída por outras mulheres pode identificar-se como homossexual e/ou, mais especificamente, lésbica (Oxford University Press 2025).

Idadismo

As desvantagens sistemáticas e a discriminação com base na perceção da idade de uma pessoa (independentemente de ser mais nova ou mais velha).

Identidade de género

O sentimento pessoal de pertencer a um género. Este pode ser o género registado à nascença ou um género diferente. Por exemplo, uma pessoa pode ter sido registada como mulher na certidão de nascimento, mas identifica-se como homem e talvez passe pelo processo burocrático de alteração dos seus documentos oficiais ou de acompanhamento de intervenções médicas.

Intersexo

Uma pessoa que nasce com uma anatomia reprodutiva ou corporal que não se enquadra nos padrões típicos dos corpos femininos ou masculinos. Algumas pessoas usam "inter" ou outras identidades de género para identificar o seu próprio género, enquanto outras pessoas que nasceram com características intersexo podem ainda identificar-se como homem ou mulher, apenas com uma diferença na sua anatomia.

Lésbica

Uma mulher que se sente atraída apenas romântica e/ou sexualmente por outras mulheres. Por vezes utilizado como um insulto homofóbico, mas muitas mulheres lésbicas utilizam-no agora com confiança como autodescrição, reapropriando-se dele e dando-lhe uma conotação positiva.

LGBTIQ

An acronym for “Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Intersex, Queer/Questioning”

Não binário

O termo refere-se à autoidentificação de um indivíduo que não se alinha com a divisão binária convencional do género masculino e feminino. Este termo refere-se a uma identidade de género.

Orientação sexual

Um termo abrangente para lésbicas, gays, bissexuais, heterossexuais, etc. Descreve o tipo de pessoas pelas quais alguém se sente atraído.

Pansexual

Pessoas para quem o género da outra pessoa não desempenha qualquer papel na sua atração sexual e/ou romântica. Em comparação com uma pessoa bissexual que, por exemplo, só se sente atraída por homens e mulheres, as pessoas pansexuais podem também sentir-se atraídas por pessoas que usam outras identidades de género, como as não-binárias.

Queer

Um termo para pessoas que diferem da norma na sua orientação sexual ou identidade de género. Também utilizado por pessoas que não querem utilizar uma definição fixa para a sua própria identidade. Originalmente, queer era um termo depreciativo utilizado como um insulto que significava "estranho" ou "esquisito". Atualmente, foi em grande parte reapropriado de uma forma positiva, mas é importante notar que muitas pessoas mais velhas nos países de língua inglesa experimentaram este termo de forma negativa e, por isso, não se sentem à vontade para o utilizar.

Questionamento

Uma pessoa que ainda não tem a certeza sobre a sua orientação sexual ou identidade de género e está em processo de descoberta.

Saúde sexual

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define-a como: "Um estado de bem-estar físico, emocional, mental e social em relação à sexualidade; não é meramente a ausência de doença, disfunção ou enfermidade. A saúde sexual requer uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações sexuais, bem como a possibilidade de ter experiências sexuais agradáveis e seguras, livres de coerção, discriminação e violência. Para que a saúde sexual seja alcançada e mantida, os direitos sexuais de todas as pessoas devem ser respeitados, protegidos e cumpridos." (Organização Mundial de Saúde: OMS 2019)

Sexualidade

"Um aspeto central do ser humano ao longo da vida engloba o sexo, as identidades e papéis de género, a orientação sexual, o erotismo, o prazer, a intimidade e a reprodução. A sexualidade é vivida e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações. Embora a sexualidade possa incluir todas essas dimensões, nem todas elas são sempre vivenciadas ou expressas. A sexualidade é

influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, legais, históricos, religiosos e espirituais." (Organização Mundial de Saúde: OMS 2019)

Stress associado à pertença a um grupo minoritário

Os problemas de saúde física e mental que podem resultar do facto de se viver numa sociedade que discrimina as minorias étnicas, raciais, sexuais e de género, bem como as pessoas pertencentes a outros grupos minoritários, como as pessoas com diversidade funcional/deficiência ou as pessoas que pertencem a uma classe social inferior. Há algumas coisas que podem causar stress vivido por pessoas pertencentes a minorias. Por exemplo, sofrer preconceitos, discriminação, assédio ou violência verbal ou física, esperar ou sofrer rejeição por parte dos outros, esconder a identidade minoritária e interiorizar atitudes sociais negativas em relação ao seu grupo social, o que resulta numa visão negativa de si próprio. A maior probabilidade de sofrer esta taxa mais elevada de stress leva a um maior risco de perturbações mentais e físicas relacionadas com o stress. Este termo foi utilizado pela primeira vez em 1995 pelo psicólogo social Ilan H. Meyer (American Psychological Association, 2023).

Terceira idade

O período da vida entre a meia-idade (normalmente após o emprego) e a velhice, quando ainda se está ativo, por exemplo, como voluntário/a.

Transfobia

Atitudes e/ou comportamentos discriminatórios em relação a pessoas transgénero ou a pessoas que se presume serem transgénero, mesmo que não o sejam.

Transgénero

Um indivíduo que se identifica com um género diferente do género que foi registado na sua certidão de nascimento. Nalguns casos, os indivíduos podem ser submetidos a intervenções hormonais ou cirúrgicas para alinhar o seu corpo com a sua identidade de género e alterar os seus documentos oficiais e nome.

Referências

- American Psychological Association. 2023. 'Minority Stress'. In *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/>.
- Chase, Becca, and Paula Ressler. 2009. 'An LGBT/Queer Glossary'. *The English Journal* 98 (4): 23–24.
- Ezhova, I., L. Savidge, C. Bonnett, J. Cassidy, A. Okwuokei, and T. Dickinson. 2020. 'Barriers to Older Adults Seeking Sexual Health Advice and Treatment: A Scoping Review'. *International Journal of Nursing Studies* 107 (July):103566. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103566>.
- Flesia, Luca, Merylin Monaro, Emmanuele A. Jannini, and Erika Limoncin. 2023. "'I'm Too Old for That": The Role of Ageism and Sexual Dysfunctional Beliefs in Sexual Health in a Sample of Heterosexual and LGB Older Adults: A Pilot Study'. *Healthcare* 11 (4): 459. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040459>.
- Oxford University Press. 2025. 'Homosexual, n.' In *Oxford English Dictionary*. Oxford University Press. Oxford English Dictionary. <https://doi.org/10.1093/OED/8840068542>.
- World Health Organization: WHO. 2019. 'Sexual Health'. 27 August 2019. https://www.who.int/health-topics/sexual-health#tab=tab_2.
- Zeyen, Tamara-Louise, Regina Brunnett, Ralf Lottmann, and Mechthild Kiegelmann. 2020. *LSBTIQ* und Alter(n): ein Lehrbuch für Pflege und soziale Arbeit*. Soziale Arbeit auf einen Blick. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.