**Saúde mental de pessoas LGBT**

Uma imagem contendo vestindo

Descrição gerada automaticamente

Os cuidados com a saúde mental de pessoas LGBT, é outro aspecto de suma importância. Sofrer violência ou ser discriminado por conta da sua orientação sexual é um trauma que muitas carregam. As pessoas LGBT passam por episódios violentos que podem desencadear depressão, ansiedade, fobia social, agorafobia, estresse pós-traumático, entre outros.

Da mesma forma, presenciar recorrentes atos violentos ou somente ter a consciência de que eles são comuns e podem torná-lo uma vítima abala o estado psicológico de pessoas LGBT. Elas podem começar a levantar questionamentos acerca de suas identidades e propósito no mundo, os quais eventualmente podem instigar o desenvolvimento de transtornos mentais.

A repressão da sexualidade, assim como a repressão emocional, é prejudicial para a saúde da mente e a qualidade da vivência diária. Ela denota a repressão de uma parte intrínseca da condição humana e pode causar uma série de consequências emocionais desagradáveis, como insônia, ansiedade, angústia e culpa.

Neste contexto, a importância do movimento LGBTQIA+ destaca-se pela possibilidade de oferecer acompanhamento psicológico para tratar questões emocionais associadas à orientação sexual, sexualidade e identidade de gênero, bem como na oferta de espaços seguros para pessoas LGBT. Essas iniciativas incentivam o autocuidado e combatem transtornos mentais debilitantes.

Desenho de personagem de desenho animado

Descrição gerada automaticamente com confiança média

Fonte:

<https://capricho.abril.com.br/comportamento/voce-sabe-o-que-significa-a-sigla-lgbtqi/>

<https://www.stoodi.com.br/blog/atualidades/movimento-lgbt-o-que-e/>

<https://www.fundacred.org.br/site/2019/11/25/o-movimento-lgbtqia-os-significados-e-as-lutas-da-diversidade/>