

MENOS PRECONCEITO É MAIS SAÚDE: conexão entre a ciência e o cotidiano.

Desejamos que este boletim seja o seu encontro bimestral com a Ciência, através da Divulgação Científica (DC) de temas de saúde da população LGBTQIAPN+. A DC visa popularizar o conhecimento científico, divulgando estudos e pesquisas para que os leitores possam conhecer e entender as implicações de seus resultados, tanto no contexto pessoal quanto no ambiente social.

Boa leitura a todos, todas e todes!



Caro leitor,

Nesta edição do boletim “Menos Preconceito é Mais Saúde”, queremos provocar uma reflexão que vai além do prato: você já parou para pensar em como a alimentação também pode ser uma questão de respeito, acolhimento e identidade?

Quando o assunto é saúde da população LGBTQIA+, é comum ouvirmos sobre violência, discriminação e acesso precário aos serviços. Mas nem sempre nos damos conta de que essas desigualdades também se manifestam na nutrição. Da invisibilidade das identidades de gênero em formulários à imposição de padrões corporais cisheteronormativos, os desafios são muitos — e urgentes.

Afinal, comer é um ato político e humano, atravessado por culturas, histórias, desejos e sofrimentos. Por isso, nesta edição, convidamos você a mergulhar em um tema que é, ao mesmo tempo, técnico e profundamente sensível: o cuidado nutricional com a população LGBTQIA+. Vamos falar sobre insegurança alimentar, hormonização, transtornos alimentares, acolhimento, e, sobretudo, sobre a responsabilidade ética de promover uma nutrição que respeite a diversidade.

A nutrição também é uma linguagem de afeto, e o cuidado só se faz completo quando reconhece e celebra as múltiplas formas de existir. Boa leitura!

Comece a entender mais sobre o tema pelos verbetes desta edição:

INSEGURANÇA ALIMENTAR

Condição em que o acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente está comprometido. Na população LGBTQIA+, essa situação é agravada por fatores como expulsão familiar, desemprego, evasão escolar e racismo estrutural. Entre pessoas trans, os índices são alarmantes: 68,8% enfrentam algum grau de insegurança alimentar, sendo 20,2% em nível grave. Comer, nesses contextos, torna-se um ato de resistência.

HORMONIZAÇÃO E NUTRIÇÃO

Conjunto de cuidados voltados a pessoas trans e travestis que realizam uso de hormônios para afirmação de gênero. Esse processo influencia o metabolismo, a composição corporal e os riscos cardiovasculares. O cuidado nutricional nesse contexto deve respeitar as identidades, ajustar exames e práticas conforme o gênero afirmado e promover saúde integral sem patologizar vivências.

Insegurança alimentar: quando o prato também reflete exclusão

A insegurança alimentar afeta de maneira desproporcional a população LGBTQIA+. Entre pessoas trans, esse número é ainda mais alarmante: 68,8% vivem algum grau de insegurança alimentar, sendo 20,2% em nível grave, segundo dados preliminares de pesquisa nacional (GOMES et al., 2021).

Essa realidade é resultado de um conjunto de exclusões. A começar pela expulsão de casa na adolescência, fenômeno comum entre jovens LGBTQIA+, especialmente os trans. A isso se soma a dificuldade de inserção no mercado de trabalho formal, a evasão escolar motivada por violências e o racismo estrutural, que agrava a vulnerabilidade de pessoas negras da comunidade.

A fome, nesse contexto, não é só ausência de comida, é o resultado de uma sociedade que ainda não garante o básico para todos os corpos viverem com dignidade. Pensar em nutrição para a população LGBTQIA+ é, antes de tudo, pensar em justiça social.

Comer, nesses contextos, se torna um ato de resistência. Muitas vezes, é a rede de

apoio entre pares que garante a sobrevivência. Ainda assim, grande parte dessa população convive com a fome, a desnutrição ou a má alimentação, mesmo em meio ao discurso de “inclusão”.

Hormonização e nutrição: cuidados que respeitam a transição

Pessoas trans e travestis que realizam hormonização vivenciam transformações corporais e metabólicas significativas. A terapia hormonal pode influenciar no perfil lipídico, na distribuição de gordura corporal, nos níveis de hematócrito e até no risco de doenças cardiovasculares.

Por isso, o acompanhamento nutricional especializado é fundamental. Nutricionistas precisam saber ajustar condutas, respeitar os nomes e pronomes dos pacientes, evitar suposições baseadas em aparência e, acima de tudo, ouvir.

Cuidar da nutrição durante a hormonização é promover saúde com dignidade, sem patologizar identidade, *é também cuidar da autonomia dos sujeitos, respeitando seus limites* e promovendo o bem-estar integral.

TRANSTORNOS ALIMENTARES: QUANDO O CORPO VIRA CAMPO DE GUERRA

A prevalência de transtornos alimentares (TAs) e comportamentos alimentares disfuncionais é muito maior entre pessoas LGBTQIA+. Isso inclui anorexia, bulimia, compulsão alimentar, uso abusivo de laxantes e dietas extremas.

Entre os fatores que explicam isso, destacam-se:

- Pressão estética heterocisnormativa;
- Insatisfação corporal crônica;
- Estresse de minoria;
- Violência física, simbólica e institucional;
- Uso de apps de relacionamento que reforçam padrões excludentes.

Homens gays têm até três vezes mais chance de desenvolver TAs. Pessoas trans, especialmente durante a transição, podem adotar comportamentos de risco para alterar o corpo mais rapidamente — muitas vezes, sem apoio profissional.

A sociedade empurra esses corpos para um ideal inalcançável. E quando eles não conseguem “chegar lá”, a culpa e o sofrimento se somam à exclusão. Por isso, a

atuação do nutricionista precisa ser crítica, não normatizante, e estar atenta aos sinais de sofrimento psíquico.

CULTO AO CORPO: A MUSCULATURA COMO DEFESA EMOCIONAL

Você já refletiu sobre o porquê da obsessão por músculos ser tão presente entre homens gays? Isso não nasceu do nada.

Durante a epidemia de HIV/Aids, na década de 1980, a magreza passou a ser associada à doença. O corpo sarado, então, foi ressignificado como sinal de saúde, força e sobrevivência. A estética da hipermasculinidade passou a funcionar como armadura.

Mas essa armadura cobra um preço: a musculatura cresce, mas a dor interna permanece. Muitos homens com corpos considerados “perfeitos” relatam solidão, baixa autoestima e dismorfia corporal. O culto ao corpo não resolve o problema da rejeição — apenas o disfarça.

É urgente criarmos espaços seguros para corpos reais, imperfeitos, diversos e incríveis. Porque liberdade não é caber em um padrão. É poder existir com plenitude e afeto.

CUIDADO NUTRICIONAL É ACOLHIMENTO, ESCUTA E TRANSFORMAÇÃO

Quando alguém da população LGBTQIA+ procura um nutricionista, não está levando apenas seu corpo. Traz consigo uma história — muitas vezes marcada por rejeição, silenciamento e luta. Por isso, o cuidado nutricional vai muito além da prescrição de planos alimentares.

Ele precisa ser um espaço de acolhimento ético, escuta ativa e validação das identidades. O profissional deve estar preparado para:

- Receber nomes e pronomes com respeito;
- Adaptar o atendimento às demandas individuais, sem julgamentos;
- Evitar linguagem patologizante e normatizadora;
- Identificar sinais de sofrimento psíquico e transtornos alimentares com sensibilidade;
- Promover a autonomia alimentar, respeitando as escolhas e condições de vida de

de cada pessoa.

O consultório pode ser um lugar de cuidado — ou mais uma violência. Por isso, nós escolhemos fazer diferente: oferecer um cuidado nutricional que acolhe, compreende e transforma. Um espaço onde cada corpo é visto como território de afeto, potência e existência legítima.

Vamos juntos? Agende sua consulta e viva um cuidado nutricional integral, respeitoso e humano.

Aqui, o seu corpo é bem-vindo. A sua história importa. E a sua saúde é prioridade.

 [@andrew emanuell](#)

10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA TODAS AS EXISTÊNCIAS

Adaptado do Guia Alimentar para a População Brasileira, com ênfase no cuidado com corpos LGBTQIA+:

1. Coma mais alimentos in natura. São nutritivos, acessíveis e respeitam nossas raízes.
2. Evite ultraprocessados. Eles não alimentam o corpo — alimentam o lucro.
3. Cozinhar é poder. Cozinhar o que se come é cuidar de si, especialmente em contextos de exclusão.
4. Comer com atenção. Comer devagar, em paz, é um direito — mesmo que a vida diga o contrário.
5. Valorize sua cultura alimentar. A comida da sua infância, da sua família, também te pertence.
6. Diga não à opressão estética. Corpo bom é corpo vivo e nutrido, não corpo padrão.
7. Refeições em grupo fortalecem vínculos. Sempre que puder, coma com alguém que te quer bem.
8. Alimentação não é castigo. Evite dietas restritivas fora de contextos clínicos.
9. Desconstrua o “certo” e o “errado”. Comer é também subjetividade, história e afeto.
10. Lute por políticas públicas. A comida no prato também é resultado de políticas sociais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Falar sobre alimentação e saúde da população LGBTQIA+ é romper o silêncio. É dizer que comer bem, viver bem e ser respeitado são direitos — não privilégios.

Que cada corpo tem uma história, e cada história merece cuidado.

Seguimos afirmando: menos preconceito é mais saúde.

ENTRE VIDAS, ENTRE VISTAS

Entrevista Andrew Emanuell Silva Nunes

andrew_emanuell

Graduando em Nutrição – Pesquisador da Saúde Pública em MG

1. Olá Andrew Emanuell, poderia se apresentar para os que ainda não te conhecem?

Sou Andrew Emanuell, pesquisador em Saúde Pública com foco na Atenção Primária. Atuei por seis anos na rede de atenção básica, especialmente em postos de saúde, com ênfase no acesso à saúde de populações vulneráveis.

2. Quais mudanças você considera necessárias para mudar a realidade da insegurança alimentar entre a comunidade LGBTQIAPN+?

É essencial fortalecer políticas públicas com recorte interseccional, garantir acesso à assistência social sem discriminação e formar profissionais para o acolhimento qualificado e sensível.

3. Existe algum evento ou data que marque a luta LGBTQIAPN+ por acesso à uma alimentação de qualidade?

Ainda não há uma data específica para essa pauta, mas a Política Nacional de Saúde Integral LGBT poderia ampliar seu escopo para incluir a segurança alimentar como parte da promoção da saúde integral dessa população.

4. Existe algum livro, filme ou documentário para que as pessoas possam se inteirar mais sobre esse assunto?

Sugiro o documentário “Corpo Elétrico”, que aborda vivências LGBTQIA+ e desigualdades sociais, além do livro “O que é racismo estrutural”, de Silvio Almeida, útil para entender interseções com a insegurança alimentar.

5. Por que o tema nutrição na comunidade LGBTQIAPN+ ainda é tão pouco debatido?

Por invisibilidade institucional, escassez de dados específicos e ausência de políticas públicas voltadas a esse recorte. É um campo ainda emergente na saúde coletiva.

6. Dê uma dica nutricional para os nossos leitores.

Cuide da alimentação com carinho, dentro da sua realidade. Comer bem é um ato de autocuidado e também de afirmação da própria existência.



ACONTECEU, A GENTE COMENTA!


Nos dias 19, 20 e 21 de maio foi realizado em BH o Pint of Science 2025, evento que une ciência, cerveja e bate papo entre pesquisadores e a população em geral. Durante os encontros foram abordadas diversas e importantes discussões acerca da ciência: desde a saúde dos paratletas até o pioneirismo das mulheres e os estudos de gênero. No primeiro dia os professores Andressa Mello e Renan Resende, junto dos paratletas Agatha Guimarães, Arthur Ribeiro e Cristiane Reis, nos apresentaram a realidade da pesquisa com paratletas, seus avanços e desafios.

O segundo dia foi marcado pela presença das pioneiras: Rosy Mary Isaías, primeira cientista A1 do CNPq autodeclarada negra, também sambista, professora e mãe. Ela compartilhou sua jornada, pontuando as dificuldades das mulheres na ciência. E Bibi Nhatarâmiak primeira indígena bioarqueóloga do Brasil. Sua fala apontou um outro jeito de fazer arqueologia, respeitando e incorporando saberes indígenas ancestrais. Por meio da história da Nimu Borum, criança que viveu entre 1300 e 600 anos atrás, encontrada em 2004.

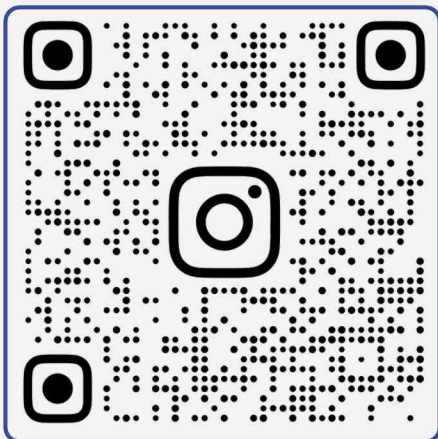
A apresentação artística de Scarlett A'hara, marcou o terceiro e último dia. Também nosso companheiro Enrico Polleti, trouxe para o debate os resultados da pesquisa sobre violência contra a população LGBTQ+, focando nas dinâmicas de violência LGBTQfóbica em Belo Horizonte. E, com Leíner Hoki, arte e ciência se misturaram para discutir as estratégias lésbica na pesquisa em arte.



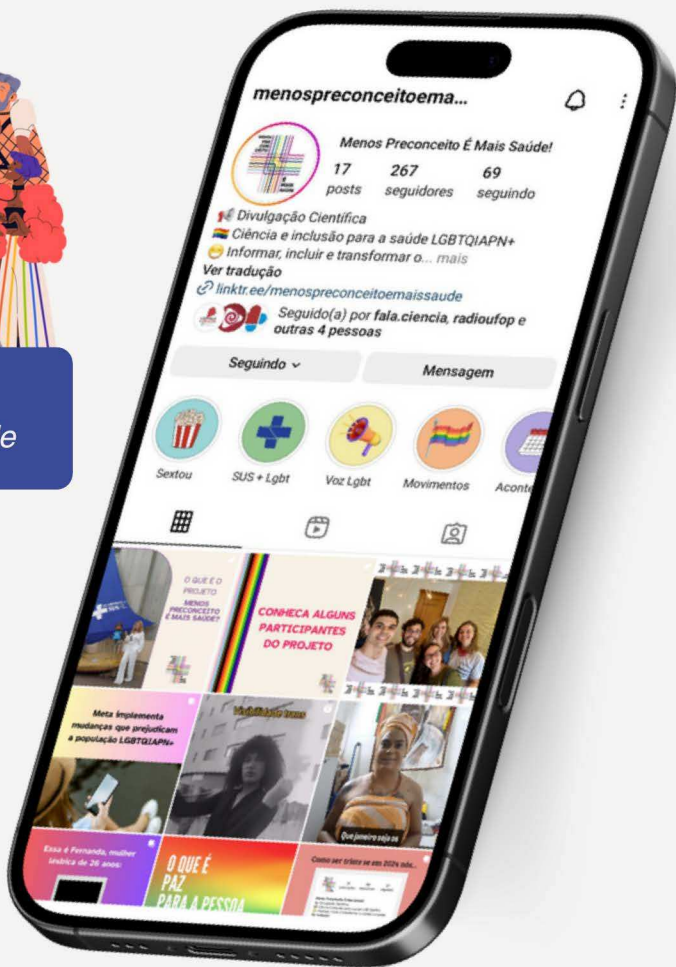
Legenda: Terceiro dia do Evento Pint Of Science | Créditos: Foto do acervo



Siga-nos no Instagram:
@menospreconceitoemaissaude



Menos Preconceito e Mais Saúde



FICHA TÉCNICA

Produção de conteúdo e redação: Andrew Emanuel (Colaborador), Maria José Nogueira (ESP-MG) e Geísa Gonçalves de Castro (Bolsista Fapemig).
Revisão e editorial: Equipe ASCOM (ESP-MG)

REALIZAÇÃO	PARCERIA	APOIO
		

Este boletim é uma realização do projeto "Menos Preconceito, é mais saúde: divulgação científica da população LGBT", financiado com recursos da FAPEMIG .