

# Homofobia Internalizada e Qualidade de Vida: uma Análise Meta-Etnográfica

## *Internalized Homophobia and Quality of Life: A Meta-Ethnographic Analysis*

<https://doi.org/10.21727/rm.v17i1.5765>

**Hiago Veras Gomes**

Psicólogo clínico. Mestre em Psicologia.  
Doutorando do Programa de Pós-graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento da Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil.

**Ludgleydson Fernandes de Araújo**

Doutor em Psicologia.  
Professor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, Parnaíba, Piauí, Brasil.

**Janari da Silva Pedroso**

Doutor em Psicologia.  
Professor do Programa de Pós-Graduação em Teoria e Pesquisa do Comportamento da Universidade Federal do Pará, Belém, Pará, Brasil.

E-mail de correspondência: [hiagoveras@hotmail.com](mailto:hiagoveras@hotmail.com)

**Resumo:** A homofobia internalizada (HI) surge do preconceito social contra indivíduos LGBT+ afetando significativamente seu bem-estar. A Teoria do Estresse Minoritário (MST) identifica a HI como um importante estressor para minorias sexuais. Embora a relação entre orientação sexual e qualidade de vida (QV) seja reconhecida, a compreensão do impacto da HI na QV permanece limitada em contextos diversos. Esta revisão meta-etnográfica seguiu as diretrizes PRISMA e incluiu onze estudos que exploram fatores pessoais (por exemplo, status sorológico para HIV, revelação da orientação sexual, saúde mental) e sociais (estigma, discriminação, status socioeconômico) que influenciam a HI e a QV entre homens *gays*. Os resultados indicam uma interação complexa entre fatores internos e externos que determinam o impacto da HI na QV, alinhados com os pressupostos da MST. São necessárias intervenções que considerem os determinantes pessoais e sociais da HI para promover o bem-estar LGBT+.

**Palavras-chave:** Homens *gays*; Minorias sexuais e de gênero; Homofobia; Sexualidade.

**Abstract:** Internalized homophobia (IH) arises from social prejudice against LGBT+ individuals, significantly affecting their well-being. Minority Stress Theory (MST) identifies IH as a major stressor for sexual minorities. Although the relationship between sexual orientation and quality of life (QoL) is recognized, understanding IH's impact on QoL remains limited in diverse contexts. This meta-ethnographic review followed PRISMA guidelines and included eleven studies exploring personal (e.g., HIV status, sexual orientation disclosure, mental health) and social factors (stigma, discrimination, socioeconomic status) that influence IH and QoL among *gay* men. Findings indicate a complex interaction between internal and external factors determining IH's impact on QoL, aligned with MST assumptions. Interventions considering IH's personal and social determinants are needed to promote LGBT+ well-being.

**Keywords:** *Gay* men; Sexual and gender minorities; Homophobia; Sexuality.

Recebido em: 08/10/2025.

Aceito em: 31/03/2026.

### Como citar este artigo

Gomes, H. V., Araújo, L. F., Pedroso, J. S., Homofobia Internalizada e Qualidade de Vida: uma Análise Meta-Etnográfica. **Mosaico – Revista Multidisciplinar de Humanidades**, Vassouras, v. 17, n. 1, p. 241-258, jan./abr., 2026.



## INTRODUÇÃO

A homofobia internalizada (HI) é um fenômeno psicológico no qual indivíduos atraídos pelo mesmo sexo internalizam atitudes sociais negativas, crenças e preconceitos contra a homossexualidade, fomentando uma visão negativa de sua própria orientação sexual. Tais sentimentos internalizados não apenas levam ao conflito psicológico, mas também contribuem para vários desafios emocionais, sociais e relacionais que afetam o bem-estar e a saúde mental desses indivíduos (Meyer, 1995; Pachankis *et al.*, 2021; Yolaç; Meriç, 2021).

Nas últimas décadas, a HI tem sido amplamente estudada como uma manifestação do estresse minoritário, um conceito desenvolvido no âmbito da Teoria do Estresse Minoritário (MST). Proposta por Meyer (1995), a MST postula que indivíduos pertencentes a minorias sociais enfrentam estresse psicológico e emocional elevado devido às suas identidades, que frequentemente entram em conflito com as normas sociais predominantes. Esses indivíduos frequentemente encontram discriminação, rejeição e estigmatização, tanto explícitas quanto sutis, aumentando sua vulnerabilidade a problemas de saúde mental.

A MST categoriza os estressores que as minorias enfrentam em duas classes amplas: distais e proximais. Os estressores distais são eventos externos e situações sociais adversas, como discriminação e violência. Estes podem ser diretamente observados e incluem preconceito explícito e atitudes sociais estigmatizantes. Em contraste, os estressores proximais incluem processos internos, como a homofobia internalizada, refletindo a internalização do preconceito social. Assim, a HI funciona como um estressor proximal, gerando conflito interno e autocrítica negativa, potencialmente levando a baixa autoestima, depressão, ansiedade e outros desafios psicológicos.

Estudos anteriores indicam uma forte associação entre a HI e a qualidade de vida (QV) para indivíduos LGBTQ+, particularmente homens *gays*, que tendem a experimentar esses efeitos de forma mais intensa. Pesquisas mostraram que níveis mais altos de HI têm um impacto negativo na QV, afetando dimensões críticas como bem-estar emocional, satisfação social, saúde física e relacionamentos interpessoais (Huynh *et al.*, 2022; Tan; Anderson, 2024). Por exemplo, a HI pode levar a sentimentos de isolamento e vergonha, bem como dificuldades em estabelecer relacionamentos saudáveis devido ao medo constante de rejeição ou discriminação.

O conceito de qualidade de vida (QV) está relacionado diretamente à saúde e ao bem-estar. Dessa forma, atualmente, define-se qualidade de vida relacionada à saúde como o nível de bem-estar derivado da avaliação que a pessoa faz de diferentes dimensões de sua vida, considerando como estas são influenciadas por seu estado de saúde (Niedzwiedz *et al.*, 2012; Arnout, 2024). A QV é compreendida como um construto multidimensional, que engloba domínios psicológicos, físicos, sociais e interpessoais. No que tange as minorias sexuais, essa compreensão se mostra particularmente

relevante, uma vez que as experiências de bem-estar dessas populações são por vezes comprometidas por estressores específicos que permeiam múltiplas dimensões do cotidiano (Wurm *et al.*, 2025).

Além dos impactos diretos da HI, fatores como status socioeconômico, etnia e status de HIV também influenciam a relação entre HI e QV. Homens *gays* vivendo em contextos de baixa renda ou pertencentes a grupos étnicos minoritários frequentemente enfrentam estressores sobrepostos, resultando em camadas adicionais de vulnerabilidade. Essas variáveis criam uma situação de estresse interseccional onde os indivíduos não apenas lidam com a HI, mas também com desafios socioeconômicos e discriminações relacionadas à sua etnia ou status de saúde (Oginni *et al.*, 2020; Masa; Shangani; Operario, 2021).

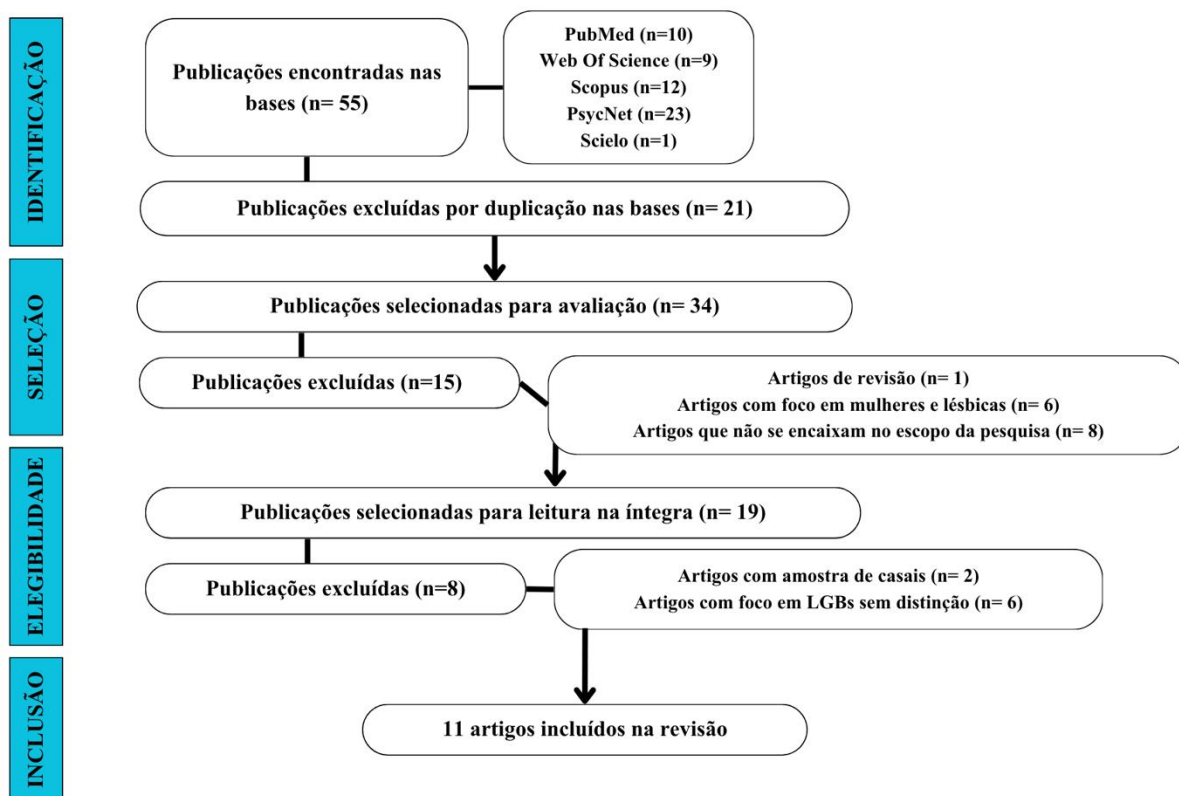
A relação entre HI, QV e estressores externos é especialmente relevante no contexto da saúde pública, pois esses fatores combinados contribuem para a marginalização e o comprometimento do bem-estar das minorias sexuais. A literatura existente sugere que políticas de saúde e intervenções psicossociais precisam abordar a HI de forma integrativa, reconhecendo que ela não ocorre isoladamente, mas interage com vários determinantes sociais e psicológicos. No entanto, revisões anteriores sobre este tema geralmente adotaram uma abordagem fragmentada, limitando-se a associar a HI a fatores específicos sem uma análise abrangente dos contextos sociais e pessoais complexos envolvidos.

Dado este contexto, este estudo tem como objetivo realizar uma revisão meta-etnográfica sobre o impacto da HI na QV entre homens *gays*, explorando como fatores pessoais e sociais influenciam essa relação. Ao contrário de uma revisão sistemática padrão, a meta-etnográfica permite uma síntese interpretativa e narrativa de estudos, capturando nuances e temas recorrentes que podem não ser evidentes na análise quantitativa. Este método é particularmente adequado para explorar a complexidade da HI, permitindo uma compreensão mais ampla e profunda das interações entre os fatores envolvidos. Espera-se que esta revisão contribua para uma visão mais holística do impacto da HI, fornecendo orientação para políticas de saúde pública mais eficazes voltadas ao bem-estar da população LGBT+.

## METODOLOGIA

Esta revisão meta-etnográfica foi conduzida seguindo as diretrizes PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Figura 1) para garantir rigor e transparência na coleta, seleção e análise dos estudos. O protocolo foi registrado no PROSPERO (CRD42023390578) para fornecer uma síntese interpretativa da literatura sobre homofobia internalizada (HI) e sua relação com a qualidade de vida (QV) de homens *gays*. A meta-etnografia foi escolhida devido à sua capacidade de integrar resultados qualitativos, possibilitando uma interpretação profunda e detalhada dos dados.

Figura 1



### Abordagem Meta-etnográfica

A meta-etnografia é um método de síntese interpretativa para estudos qualitativos que vai além da simples agregação de dados, buscando construir uma compreensão mais ampla e significativa dos fenômenos, identificando temas recorrentes e padrões de significado. Este método envolve traduzir conceitos de estudos originais para um contexto comum, fornecendo uma narrativa abrangente. Em vez de simplesmente resumir descobertas, a meta-etnografia reinterpreta dados para oferecer insights mais ricos, adequados para temas complexos como a HI, onde interações sociais e emocionais influenciam diretamente a QV.

Seguindo as etapas da meta-etnografia propostas por Noblit e Hare (1988), esta revisão cobriu os seguintes passos: 1) Definição do foco - identificação do impacto da HI na QV de homens *gays*, estreitando a busca para estudos que exploram a interação entre variáveis pessoais e sociais relacionadas a esses aspectos; 2) Seleção de estudos relevantes - definição de critérios de inclusão e exclusão para identificar estudos relevantes (detalhados abaixo); 3) Leitura e análise crítica - análise detalhada dos textos para identificar conceitos e temas comuns; 4) Tradução recíproca - um processo de interpretação das descobertas de um estudo em termos de outro, criando temas e eixos interpretativos; 5) Síntese e construção narrativa - integração de conceitos e temas traduzidos em uma síntese interpretativa mais ampla e profunda.

### Critérios de Inclusão e Exclusão

Para garantir a consistência dos resultados, os critérios de inclusão e exclusão foram rigorosamente definidos. Os critérios de inclusão incluíram estudos que: 1) População-alvo: incluíram homens *gays*

autoidentificados como membros de uma minoria sexual, excluindo aqueles que não se identificam explicitamente como parte desta população, como homens que ocasionalmente praticam sexo com outros homens sem tal identificação; 2) Foco no fenômeno da HI: abordaram a HI diretamente como uma variável de interesse, analisando seus impactos e manifestações; 3) Qualidade de Vida: consideraram a QV como um aspecto analisado, seja em geral ou focado em dimensões específicas como saúde mental, satisfação social e relacionamentos interpessoais; 4) Tipo de Estudo: estudos empíricos originais, qualitativos ou quantitativos, publicados em português, inglês ou espanhol, entre 1956 e 2023.

Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar estudos que: 1) Dados Insuficientes: não forneceram dados detalhados sobre os participantes ou onde as categorias de orientação sexual foram misturadas sem distinção (por exemplo, estudos que combinam LGBTQ+ como um único grupo); 2) Foco em Relacionamentos LGBTQ+: estudos que exploraram exclusivamente dinâmicas dentro de casais LGBTQ+ sem foco direto na HI e QV; 3) Estudos que Não Diferenciam Orientação Sexual: estudos que não distinguiram adequadamente as experiências de homens *gays* das de outras identidades LGBTQ+, dificultando a análise de aspectos específicos da HI e QV nesta população.

### Estratégia de Busca

A estratégia de busca foi desenvolvida para capturar a literatura mais relevante e atual sobre HI e QV. Os seguintes termos de busca foram usados: "*homosexuality*" AND "*internalized homophobia*" AND "*quality of life*", em bases de dados abrangentes, incluindo PubMed, Scielo, Web of Science, PsycNet e Scopus. A busca inicial gerou 55 artigos, dos quais 21 foram identificados como duplicatas e removidos. Após revisão dos títulos e resumos dos 34 estudos restantes, 19 foram selecionados para leitura completa, dos quais 11 atenderam a todos os critérios de inclusão e foram incluídos na análise final.

### Análise de Dados e Síntese Meta-etnográfica

A análise de dados seguiu o método de tradução recíproca, onde temas e conceitos de um estudo foram traduzidos e integrados em termos dos outros. Este processo envolveu a criação de metáforas e temas compartilhados que capturaram a essência das descobertas. Os dados foram então sintetizados em uma narrativa abrangente, dividida em dois eixos temáticos: fatores proximais (internos) e distais (externos).

Para garantir a qualidade da análise, a *Newcastle-Ottawa Scale* (NOS) foi usada para avaliar o risco de viés e a qualidade do estudo, conforme recomendado para revisões sistemáticas de estudos observacionais. A NOS fornece pontuações em três categorias: seleção de participantes, comparabilidade da amostra e avaliação de resultados. Estudos classificados como de baixo risco, com pontuações altas, foram priorizados na análise para garantir uma síntese robusta.

### Processo de Síntese

Durante a síntese, os estudos foram minuciosamente revisados para identificar metáforas, conceitos-chave e temas representando a interação entre HI e QV. Metáforas emergentes foram usadas para construir os eixos temáticos proximais e distais. Fatores proximais foram definidos como aspectos internos que influenciam diretamente a percepção e experiência dos indivíduos sobre sua orientação sexual e HI, incluindo saúde mental e status de HIV. Fatores distais foram definidos como influências externas, como estigma social, discriminação e status socioeconômico, que afetam indiretamente a QV e exacerbam a HI.

Este processo de metassíntese permitiu uma compreensão mais complexa da interação entre HI, QV e contextos sociais, fornecendo *insights* valiosos para futuras intervenções e políticas públicas voltadas ao bem-estar de homens *gays* e da população LGBT+ mais ampla.

## RESULTADOS

A análise dos 11 estudos incluídos revelou uma rede complexa de fatores que influenciam a relação entre homofobia internalizada (HI) e qualidade de vida (QV) entre homens *gays* (Quadro 1). Esses fatores foram organizados em dois eixos temáticos principais: fatores proximais e fatores distais. Essa distinção permite uma visão mais detalhada dos mecanismos internos e externos que contribuem para o impacto da HI na QV, conforme discutido na Teoria do Estresse Minoritário (MST).

Quadro 1 – Artigos selecionados para a revisão

ID	Autores e ano de publicação	Título	Local de publicação	Tipo de estudo	Objetivos	Conclusões	Risco de vieses – Escala NOS
1	Dupras, D. (1994).	Internalized homophobia and psychosexual adjustment among gay men	USA	Transversal e quantitativo	Examinar as ligações entre homofobia internalizada e tendências psicossociais entre homens homossexuais HIV+ e HIV-	Houve uma ligação mais forte entre homofobia internalizada e dificuldades de adaptação sexual em soropositivos, provavelmente porque sentiram que estavam cometendo duas transgressões sexuais ao mesmo tempo, fazer amor com outro homem e ser soropositivo. A relação sexual assim carrega uma carga muito mais pesada de culpa. Eles também têm que lidar com os a preocupação de ter que revelar sua doença para seus parceiros e o medo de contaminá-los.	Médio

2	Hatzenbuehler, M. L., Nolen-Hoeksema, S.; Erickson, S. J. (2009).	Minority stress predictors of HIV risk behavior, substance use, and depressive symptoms: results from a prospective study of bereaved gay men	USA	Qualitativo, descritivo e exploratório	Avaliar o efeito do estresse minoritário em comportamentos de risco à saúde e sofrimento psicológico ao longo do tempo entre uma coorte de homens gays que estavam lidando com um estressor de vida significativo.	Houve um efeito principal significativo do estresse da minoria no comportamento de risco para HIV, uso de substâncias e sintomas depressivos ao longo do tempo entre a amostra de homens gays enlutados, aumentando um corpo emergente de pesquisas empíricas sugerindo uma associação entre o estresse da minoria, comportamentos de risco à saúde e sofrimento psicológico, os resultados levantam a importante questão do estresse das minorias estar associado a esses resultados ruins de saúde ao longo do tempo.	Médio
---	---	---	-----	--	--	---	-------

3	Masa, R., Shangani, S.; Operario, D. (2021).	Socioeconomic status and psychosocial resources mediate racial/ethnic differences in psychological health among gay and bisexual men: a longitudinal analysis using structural equation modeling	USA	Quantitativo, descritivo e exploratório	Explicar o papel das disparidades na saúde psicológica atribuídas à identidade de minoria sexual, identidade de minoria racial/étnica e status socioeconômico na saúde psicológica e explorar o papel do status socioeconômico e dos recursos psicossociais na determinação dos resultados.	Os resultados da modelagem de equações estruturais indicaram que o status socioeconômico é um determinante essencial dos recursos psicossociais e do bem-estar psicológico para homens gays e bissexuais. Níveis econômicos mais altos previram diretamente maior autoeficácia coletiva, menor discriminação cotidiana e maior bem-estar psicológico e social; a raça/etnia desempenha um papel importante além do status socioeconômico nos recursos psicossociais.	Baixo
4	Oginni, O. A., Mapayi, B. M., Afolabi, O. T., Obiajunwa, C.; Oloniniyi, I. O. (2020).	Internalized homophobia, coping, and quality of life among nigerian gay and bisexual men	Nigéria	Quantitativo, descritivo e exploratório	Este estudo investigou a homofobia internalizada e as estratégias de enfrentamento entre homens gays e bissexuais na Nigéria e as relações com a qualidade de vida geral.	Homens gays e bissexuais na Nigéria podem restringir deliberadamente as interações sociais para minimizar o risco de revelação forçada de sua orientação sexual. Alternativamente, o isolamento social pode ser uma consequência negativa da revelação da orientação sexual.	Baixo

5	Oginni, O. A., Mosaku, K. S., Mapayi, B. M., Akinsulore, A.; Afolabi, T. O. (2017).	Depression and associated factors among gay and heterosexual male university students in nigeria	Nigéria	Quantitativo, descrito e exploratório	Investigar a psicopatologia em homens de minorias sexuais na Nigéria, foram comparadas as taxas de prevalência de depressão em indivíduos nigerianos gays e heterossexuais, bem como o poder explicativo dos fatores de risco e resiliência em ambos os grupos	Estudantes gays na Nigéria tinham cerca de quatro vezes mais probabilidade do que estudantes heterossexuais de ficarem deprimidos e as disparidades na resiliência contribuíram significativamente para o aumento do risco	Baixo
6	Wagner, G., Brondolo, E.; Rabkin, J. (1997).	Internalized homophobia in a sample of HIV+ gay men, and its relationship to psychological distress, coping, and illness progression	USA	Quantitativo, descritivo e exploratório	Avaliar se a homofobia internalizada está relacionada ao sofrimento psicológico e ao estilo de enfrentamento e se esses relacionamentos são moderados pelo estágio da doença	Altos níveis de homofobia internalizada foram associados a altos níveis de sofrimento psicológico. Os resultados das análises de regressão revelaram que a homofobia internalizada basal previu níveis de sofrimento psicológico dois anos depois, tanto de forma independente quanto em interação com o estágio da doença.	Baixo
7	Wang, J., Häusermann, M.; Ambresin, A. E. (2018).	Mindfulness and other psychosocial resources protective against mental illness and suicidality among gay men	Suíça	Quantitativo, descritivo e exploratório	Avaliar se os recursos psicossociais têm sido associados a inúmeros resultados positivos para a saúde e atuam como amortecedores no caminho estresse- angústia entre homossexuais.	Os recursos aparentam relação protetora com a doença mental e suicídio; recursos são protetores para evitar estresse e sofrimento; homens gays apresentam menos recursos psicossociais; jovens gays aparentam ter maior estresse e sofrimento e menos recursos.	Médio

8	Grabski, B., Kasperek, K., Müldner-Nieckowski, Ł.; Iniewicz, G. (2019).	Sexual quality of life in homosexual and bisexual men: the relative role of minority stress	Polônia	Quantitativo, descritivo e exploratório	Investigar a importância do estresse minoritário como fator explicativo da qualidade de vida sexual em homens gays e bissexuais.	A homofobia internalizada provou ser o preditor negativo mais forte da qualidade da vida sexual em homens não heterossexuais, o mais forte dos processos de estresse de minorias, bem como o segundo preditor mais forte em todo o modelo final.	Baixo
9	Van Eeden-Moorefield, B. ; Benson, K. E. (2014).	A conditional process model explaining partnered gay men’s perceived relationship stability	USA	Quantitativo, descritivo e exploratório	Este estudo testou um modelo conceitual que examinou como a proximidade do relacionamento vincula a consciência do estigma à percepção da estabilidade do relacionamento entre homens gays. O estudo examinou ainda como esse link difere para aqueles com níveis mais baixos, em comparação com os mais altos de homofobia internalizada.	As descobertas deste estudo indicam que quando homens gays em relacionamentos acreditam que são menos propensos a encontrar anti-gays, eles têm relações mais próximas e acreditam em uma maior duração da relação. Os resultados sugerem que a proximidade é mediada pela ligação entre a consciência do estigma e percepção de estabilidade de relacionamento para aqueles com baixa homofobia internalizada.	Baixo

10	Wen, G.; Zheng, L. (2019).	The influence of internalized homophobia on health-related quality of life and life satisfaction among gay and bisexual men in china	China	Quantitativo, descritivo e exploratório	Examinar as influências da homofobia internalizada na qualidade de vida e na satisfação com a vida de homens gays e bissexuais chineses.	O estudo identificou que os participantes gays tinham menor satisfação com a vida em comparação com os heterossexuais. Os resultados indicaram que homens gays e bissexuais chineses estava experimentando uma qualidade comparativamente pior de vida e de satisfação com a vida.	Baixo
11	Santos, J. V.; Araújo, L. F. (2020).	Aging and internalized homophobia among Brazilian gay elderly: a study of social representations	Brasil	Qualitativo, descritivo e exploratório	Avaliar as representações sociais de idosos gays brasileiros sobre envelhecimento masculino, homossexualidade e homofobia	As representações sociais dos participantes apresentaram, em sua maioria, aspectos negativos. Isso mostrou a forma de entender o envelhecimento masculino e sexualidade de maneira desadaptativa.	Alto

### Eixo 1: Fatores Proximais (Internos)

Os fatores proximais incluem aspectos pessoais e internos que influenciam diretamente a percepção e experiência dos homens *gays* sobre sua própria orientação sexual e HI. Estes incluem status de HIV, revelação da orientação sexual, problemas de saúde mental e aspectos relacionados à raça e etnia.

#### Status de HIV

O status HIV-positivo foi identificado como um dos fatores mais relevantes nos estudos analisados, particularmente devido à "dupla transgressão" que esses indivíduos podem sentir por serem tanto *gays* quanto HIV-positivos. Essa percepção aumenta a carga emocional associada à HI e pode desencadear intensos sentimentos de culpa, vergonha e rejeição, que, por sua vez, impactam negativamente a QV (Hatzenbuehler *et al.*, 2009). Em ambientes onde o estigma do HIV é significativo, como certas regiões dos Estados Unidos e contextos mais conservadores, esses sentimentos se intensificam, elevando o sofrimento psicológico e exacerbando a HI.

## Revelação da Orientação Sexual

A decisão de revelar ou ocultar a orientação sexual, comumente conhecida como "sair do armário", é um fator crítico para a QV dos homens *gays*. Estudos na revisão indicam que altos níveis de HI frequentemente levam a comportamentos de isolamento social e estratégias de enfrentamento disfuncionais, como uso de substâncias e comportamentos de risco, para evitar situações em que sua orientação sexual possa ser questionada. A autoaceitação e a segurança em revelar a orientação sexual foram associadas a níveis mais baixos de HI e melhores indicadores de QV, destacando a importância do apoio social e de políticas antidiscriminação para promover ambientes mais inclusivos (Oginni *et al.*, 2020).

## Saúde Mental

A HI foi fortemente correlacionada com altas taxas de transtornos de saúde mental, como depressão, ansiedade e ideação suicida. Estudos mostraram que homens *gays* com níveis mais altos de HI tendem a experimentar taxas significativamente elevadas de sintomas depressivos e ansiosos em comparação com homens *gays* com baixa HI. Em ambientes socialmente pressionados, como comunidades conservadoras ou países com leis restritivas contra a homossexualidade, esses sintomas pioram, refletindo a intensidade da carga psicológica imposta pela HI (Chinazzo; Wagner; Borsa, 2021).

## Raça e Etnia

A revisão revelou que homens *gays* de minorias étnicas enfrentam uma sobreposição de estressores sociais que intensificam os efeitos da HI. A intersecção de raça e orientação sexual adiciona camadas de vulnerabilidade, pois homens *gays* não brancos lidam com discriminação racial e estigma relacionado à sexualidade, amplificando o impacto da HI em suas vidas. Em particular, homens *gays* negros e latinos em contextos eurocêntricos relataram desafios adicionais em áreas como autoestima e autoaceitação, impactando diretamente sua QV (Masa; Shangani; Operario, 2021).

## Eixo 2: Fatores Distais (Externos)

Os fatores distais são influências externas, como estigma social, discriminação e status socioeconômico, que afetam indiretamente a QV e intensificam a HI. Esses fatores estão amplamente relacionados aos contextos sociais, políticos e econômicos nos quais os indivíduos estão inseridos.

## Estigma Social

O estigma social em torno da homossexualidade permanece uma realidade em muitas sociedades, especialmente em comunidades religiosas e culturalmente conservadoras. Esse estigma limita a plena expressão e experiência da sexualidade, pois os homens *gays* frequentemente enfrentam expectativas de se conformar à heteronormatividade, levando à autocrítica e discriminação internalizada. Em vários estudos, o estigma social foi identificado como um fator de pressão psicológica que contribui para o aumento da HI, impactando negativamente a QV por meio de sentimentos de vergonha e exclusão (Wagner; Brondolo; Rabkin, 1997).

## Discriminação

A discriminação em espaços públicos, locais de trabalho e até em interações familiares cria um ambiente de hostilidade e insegurança para homens *gays*. Estudos indicam que em locais onde as proteções legais contra a discriminação são limitadas ou inexistentes, os homens *gays* tendem a experimentar níveis mais altos de HI como forma de lidar com a pressão social. Por exemplo, em

contextos em que a homossexualidade é criminalizada ou os direitos LGBTQ+ são restritos, a discriminação tem um impacto direto na QV, intensificando o isolamento social, a evitação de situações públicas e o medo de retaliação (Grabski; Thoma; Salk, 2019).

### Status Socioeconômico

O status socioeconômico serve como um fator de proteção para homens *gays*, pois níveis mais altos de renda e educação estão associados a uma melhor capacidade de enfrentar e resistir aos efeitos da HI. Homens *gays* em situações socioeconomicamente privilegiadas têm mais acesso a recursos psicológicos e sociais, facilitando a construção de uma identidade positiva e resiliente em relação à sua orientação sexual. Em contraste, homens *gays* em contextos de baixa renda enfrentam um acúmulo de estressores, incluindo falta de acesso a serviços de saúde mental e maior exposição a ambientes hostis, agravando os efeitos negativos da HI e reduzindo a QV (Shangani *et al.*, 2020).

## DISCUSSÃO

A interação entre fatores proximais e distais revela a complexidade da HI e sua relação com a QV entre homens *gays*. A análise meta-etnográfica demonstrou que a HI não é meramente um estressor isolado, mas um fenômeno que interage com múltiplos determinantes sociais e pessoais. A combinação de fatores internos, como saúde mental e revelação da orientação sexual, com fatores externos, como estigma e status socioeconômico, resulta em uma experiência multifacetada de vulnerabilidade que demanda intervenções de apoio sensíveis a esses múltiplos contextos.

A compreensão desses eixos permite uma abordagem mais direcionada para futuras intervenções, políticas de saúde pública e programas de apoio psicossocial que considerem tanto variáveis internas quanto externas na promoção da QV para homens *gays* e a população LGBTQ+ mais ampla.

Os achados desta revisão meta-etnográfica destacam a complexidade da relação entre HI e QV entre homens *gays*, refletindo um conjunto dinâmico de influências internas e externas. A Teoria do Estresse Minoritário (MST), proposta por Meyer (1995), fornece uma base para interpretar esses resultados, oferecendo uma estrutura conceitual que ajuda a entender como os estressores proximais e distais interagem para afetar negativamente o bem-estar psicológico e social dos indivíduos.

A MST categoriza os estressores em dois tipos principais: proximais (internos) e distais (externos). A HI, como um estressor proximal, foi associada a numerosas consequências psicológicas, incluindo depressão, ansiedade, baixa autoestima e ideação suicida (Wen; Zheng, 2019; Pachankis *et al.*, 2021; Yolaç; Meriç, 2021). Homens *gays* que internalizam o preconceito social contra a homossexualidade tendem a experimentar conflitos intensos com sua identidade sexual, impactando diretamente sua percepção de QV. Esses conflitos internos são amplificados por fatores distais, como estigma social e discriminação, criando um ambiente de vigilância constante e medo de rejeição que restringe a expressão autêntica da identidade (Walch *et al.*, 2016; Paveltchuk; Borsa, 2020; Sun *et al.*, 2022).

A interação entre fatores proximais e distais é particularmente evidente em contextos em que a homossexualidade é criminalizada ou altamente estigmatizada. Nesses ambientes, homens *gays* frequentemente adotam estratégias de enfrentamento disfuncionais, como isolamento social ou uso de substâncias, para minimizar sua exposição ao preconceito (Hatzenbuehler *et al.*, 2009; Oginni *et al.*, 2020). Tais comportamentos não apenas aumentam os níveis de HI, mas também exacerbam os

sintomas de estresse e sofrimento psicológico, comprometendo ainda mais a QV (Tan; Anderson, 2024). A presença de uma "dupla transgressão", como o status HIV-positivo em homens *gays*, adiciona outra camada de estresse, exacerbando sentimentos de culpa e autocrítica e intensificando a necessidade de ocultar aspectos de sua identidade para evitar estigma adicional (Meyer, 1995; Yigit *et al.*, 2020).

Os resultados desta revisão ressaltam a importância de intervenções de saúde mental que considerem a intersecção da HI, estressores sociais e características individuais (Masa; Shangani; Operario, 2021). Programas de apoio psicossocial e políticas de saúde pública devem adotar uma abordagem integrada, reconhecendo que a HI em homens *gays* não ocorre isoladamente, mas dentro de um contexto social onde múltiplos fatores de vulnerabilidade estão presentes.

Por exemplo, intervenções voltadas para reduzir a HI devem incluir componentes para fortalecer a identidade e construir resiliência. Essas intervenções poderiam se concentrar em promover maior apoio social e comunitário, o que ajudaria os indivíduos a lidarem com o estigma de maneiras mais saudáveis, minimizando o impacto da HI na QV (Sun *et al.*, 2022). Além disso, políticas que promovem a aceitação social e combatem a discriminação são essenciais para reduzir os estressores distais e criar um ambiente mais acolhedor e seguro para as minorias sexuais (Shangani *et al.*, 2020). Intervenções direcionadas a homens *gays* HIV-positivos também são especialmente necessárias, pois enfrentam estresse adicional que requer estratégias de enfrentamento específicas e sensíveis às suas necessidades.

A integração desses achados no desenvolvimento de políticas públicas poderia impactar significativamente o bem-estar da comunidade LGBTQ+. Programas de educação e campanhas antiprejuízo são necessários para dismantelar estereótipos negativos e reduzir o estigma associado à homossexualidade e ao HIV (Costa *et al.*, 2020; Hoy-Ellis, 2021). Políticas que incentivam a inclusão e promovem a equidade são essenciais para mitigar os efeitos da HI e melhorar a QV entre homens *gays* (Jonsson *et al.*, 2019; Panfil, 2019). Essa abordagem deve se basear na interseccionalidade, reconhecendo que fatores como raça, etnia e status socioeconômico influenciam diretamente as experiências de HI e as vulnerabilidades desses indivíduos (Huang *et al.*, 2020; Stragà *et al.*, 2020).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo fornece uma revisão abrangente do impacto da homofobia internalizada (HI) na qualidade de vida (QV) de homens *gays*, demonstrando como fatores internos e externos interagem para moldar suas experiências e afetar sua saúde mental e bem-estar. O uso de uma metodologia meta-etnográfica permitiu uma análise profunda e interpretativa dos fatores da HI e sua relação com a QV, abordando uma gama de influências pessoais e sociais além de uma perspectiva limitada de estresse psicológico.

A revisão destacou que a HI, uma vez internalizada, torna-se um fator significativo de vulnerabilidade psicológica para homens *gays*, levando a consequências graves como depressão, ansiedade, isolamento social e até ideação suicida. Esses efeitos são exacerbados pela interação com estressores externos, como estigma, discriminação e desigualdades socioeconômicas, que aumentam a carga de estresse enfrentada por essa população. Portanto, a experiência da HI e seu impacto na QV

não podem ser compreendidos isoladamente, pois são profundamente influenciados pelos contextos sociais e culturais nos quais os indivíduos estão inseridos.

Além disso, as políticas públicas devem considerar a complexidade das experiências de HI e as vulnerabilidades específicas de homens *gays* em contextos em que a homossexualidade é marginalizada. A implementação de políticas protetivas e inclusivas para garantir direitos e reduzir estressores externos que agravam a HI é essencial. Campanhas de educação e conscientização para o público em geral podem ajudar a diminuir o preconceito e o estigma, promovendo ambientes mais acolhedores para a diversidade sexual.

Embora esta revisão forneça uma análise detalhada da HI e sua relação com a QV em homens *gays*, algumas limitações devem ser consideradas. Primeiramente, o uso de uma metodologia meta-etnográfica, embora apropriado para interpretação de dados qualitativos, limita a generalizabilidade dos achados, pois se baseia em análise interpretativa de estudos selecionados. Além disso, a inclusão de estudos qualitativos e quantitativos pode introduzir alguma heterogeneidade metodológica, complicando comparações diretas entre resultados.

Outra limitação refere-se ao período de tempo dos estudos incluídos (1956-2023), durante o qual ocorreram mudanças sociais significativas nas atitudes em relação à homossexualidade e ao HIV. No que tange à homossexualidade, transformações importantes aconteceram em relação às atitudes sociais, legais e clínicas, desde a retirada do rol de transtornos mentais pelo Manual Diagnóstico dos Transtornos Mentais (DSM) em 1973, até a ampliação de direitos LGBT+ em diferentes países. Em relação ao HIV, é importante situar historicamente que os primeiros estudos sobre a temática foram conduzidos pelos EUA a partir de 1981, quando o vírus foi identificado. Portanto, o impacto do HIV sobre a HI e QV de homens *gays* somente passa a figurar na literatura a partir desse marco. Tal heterogeneidade temporal representa uma limitação, pois, contextos históricos distintos podem ter moldado de forma diferente as experiências de HI e suas relações com a QV nos estudos analisados.

Embora esta revisão tenha identificado temas críticos sobre HI e QV, pesquisas futuras são essenciais para expandir a compreensão e aplicabilidade dos achados. Estudos longitudinais avaliando o impacto de intervenções psicossociais voltadas para reduzir a HI são particularmente importantes para identificar práticas eficazes para promover maior QV entre homens *gays*. Pesquisas quantitativas, incluindo meta-análises, poderiam fornecer uma visão mais robusta e generalizável dos efeitos da HI e dos fatores que influenciam a QV.

Além disso, estudos considerando a interseccionalidade - incluindo variáveis como raça, etnia, status socioeconômico e status de HIV - podem elucidar melhor as múltiplas vulnerabilidades sobrepostas que afetam homens *gays*. Esses fatores interseccionais desempenham um papel crucial na formação das experiências de HI e QV, especialmente em contextos em que o preconceito é amplificado por estigmas adicionais, como no caso de homens *gays* negros ou latinos em regiões predominantemente brancas e heteronormativas.

## CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

## REFERÊNCIAS

ARNOUT, B. Quality of Life: The Concept and Interventions. **IntechOpen**. 2024. Disponível em: <https://www.intechopen.com/chapters/87071>. Acesso em: 16 mar. 2026.

CHINAZZO, I.; WAGNER, G.; BORSA, J. C. Impact of minority stress in depressive symptoms, suicide ideation and suicide attempt in trans persons. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 5045-5056, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2021.v26suppl3/5045-5056/pt>. Acesso em: 08 fev. 2025.

COSTA, A. *et al.* Protocolo para Avaliar o Estresse de Minoria em Lésbicas, Gays e Bissexuais. **Psico-USF**, v. 25, n. 2, 2020. Disponível em: [https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagcd%3A6%3A23148166/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagcd%3A145378821&crl=c&link\\_origin=scholar.google.com.br](https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagcd%3A6%3A23148166/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagcd%3A145378821&crl=c&link_origin=scholar.google.com.br). Acesso em: 07 fev. 2025.

GRABSKI, B. *et al.* Sexual quality of life in homosexual and bisexual men: the relative role of minority stress. **The Journal of Sexual Medicine**, v. 16, n. 6, p. 860-871, 2019. Disponível em: <https://academic.oup.com/jsm/article-abstract/16/6/860/6966690?login=false>. Acesso em: 08 fev. 2025.

HATZENBUEHLER, M.; NOLEN-HOEKSEMA, S.; DOVIDIO, J. How does stigma “get under the skin”? The mediating role of emotion regulation. **Psychological science**, v. 20, n. 10, p. 1282-1289, 2009.

Disponível em:

<https://journals.sagepub.com/share/P2NFZAXVQGNZCMFTEEW5?target=10.1111/j.1467-9280.2009.02441.x>. Acesso em: 07 fev. 2025.

HOY-ELLIS, C. Minority stress and mental health: a review of the literature. **Journal of homosexuality**, v. 70, n. 5, p. 806-830, 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918369.2021.2004794>. Acesso em: 08 fev. 2025.

HUANG, Y. T. *et al.* How intersectional are mental health interventions for sexual minority people? A systematic review. **LGBT Health**, v. 7, n. 5, p. 220-236, 2020. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/lgbt.2019.0328>. Acesso em: 09 fev. 2025.

HUYNH, K. D.; MURGO, M. A.; LEE, D. L. Internalized heterosexism and substance use: a meta-analysis. **The Counseling Psychologist**, v. 50, n. 5, p. 674-707, 2022. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/share/ZUBNW98DNR8PI2YHIQHS?target=10.1177/00110000221086910>. Acesso em: 10 fev. 2025.

JONNISON, M. R. *et al.* The prevalence of sexual and gender minority youth in the justice system: A systematic review and meta-analysis. **Criminal Justice and Behavior**, v. 46, n. 7, p. 999-1019, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/share/UISS3QWCMTV4GRYAEN9P?target=10.1177/0093854819848803>. Acesso em: 08 fev. 2025.

MASA, R.; SHANGANI, S.; OPERARIO, D. Socioeconomic status and psychosocial resources mediate racial/ethnic differences in psychological health among gay and bisexual men: a longitudinal analysis

using structural equation modeling. **American Journal of Men's Health**, v. 15, n. 2, 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/15579883211001197>. Acesso em: 07 fev. 2025.

MEYER, I. H. Minority stress and mental health in gay men. **Journal of Health and Social Behavior**, v. 36, n. 1, p. 38-56, 1995. Disponível em: <https://doi.org/10.2307/2137286>. Acesso em: 08 fev. 2025.

NIEDZWIEDZ, C. L. *et al.* Life course socio-economic position and quality of life in adulthood: a systematic review of life course models. **BMC public health**, v. 12, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22873945>. Acesso em: 16 mar. 2026.

NOBLIT, G. W.; HARE, R. D. **Meta-Ethnography: synthesizing qualitative studies**. Sage Publications, 1988. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=K4SuDAAQBAJ&lpg=PA5&ots=1g2j4Esxfq&dq=Meta-Ethnography%3A%20Synthesizing%20Qualitative%20Studies.%20Sage%20Publications%2C%201988.&lr&hl=pt-BR&pg=PA5#v=onepage&q=Meta-Ethnography:%20Synthesizing%20Qualitative%20Studies.%20Sage%20Publications,%201988.&f=false>. Acesso em: 07 fev. 2025.

OGINNI, A. *et al.* Internalized homophobia, coping, and quality of life among Nigerian gay and bisexual men. **Journal of homosexuality**, v. 67, n. 10, p. 1447-1470, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00918369.2019.1600899>. Acesso em: 06 fev. 2025.

PACHANKIS, J. *et al.* Structural stigma and sexual minority men's depression and suicidality: a multilevel examination of mechanisms and mobility across 48 countries. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 130, n. 7, p. 713, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/abn0000693>. Acesso em: 08 fev. 2025.

PANFIL, V. R. "Nobody Don't Really Know What That Mean": understandings of "Queer" among Urban LGBTQ Young People of Color. **Journal of Homosexuality**, v. 23, n. 1, 2019. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/00918369.2019.1613855>. Acesso em: 08 fev. 2025.

PAVELTCHUK, F.; BORSA, J. C. A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. **Revista da SPAGESP**, v. 21, n. 2, p. 41-54, 2020. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7603385>. Acesso em: 09 de fev. de 2025.

PROSPERO. 2024. Disponível em: [https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display\\_record.php?ID=CRD42023390578](https://www.crd.york.ac.uk/prospero/display_record.php?ID=CRD42023390578). Acesso em: 22 nov. 2024.

SHANGANI, S. *et al.* Intersectional minority stress disparities among sexual minority adults in the USA: the role of race/ethnicity and socioeconomic status. **Culture, Health & Sexuality**, v. 22, n. 4, p. 398-412, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13691058.2019.1604994>. Acesso em: 08 fev. 2025.

STRAGÀ, M. *et al.* Race can be sexually oriented: the intersection between Asian/Black and Heterosexual/Homosexual categories. **Psicologia Sociale**, v. 15, n. 1, p. 15-31, 2020. Disponível em: <https://www.rivisteweb.it/doi/10.1482/96292>. Acesso em: 08 fev. 2025.

SUN, S. *et al.* Mindfulness for reducing minority stress and promoting health among sexual minority men: uncovering intervention principles and techniques. **Mindfulness**, v. 13, n. 10, p. 2473-2487, 2022. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-022-01973-w>. Acesso em: 10 fev. 2025.

TAN, K. J.; ANDERSON, J. R. Internalized sexual stigma and mental health outcomes for gay, lesbian, and bisexual Asian Americans: the moderating role of guilt and shame. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 21, n. 4, p. 384, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/384>. Acesso em: 09 fev. 2025.

WAGNER, G.; BRONDOLO, E.; RABKIN, J. Internalized homophobia in a sample of HIV+ gay men, and its relationship to psychological distress, coping, and illness progression. **Journal of Homosexuality**, v. 32, n. 2, p. 91-106, 1997. Disponível em: [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J082v32n02\\_06](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J082v32n02_06). Acesso em: 08 fev. 2025.

WALCH, E. *et al.* Discrimination, internalized homophobia, and concealment in sexual minority physical and mental health. **Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity**, v. 3, n. 1, p. 37, 2016. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-55071-001.html>. Acesso em: 07 fev. 2025.

WURM, M. *et al.* Minority stress, general stress, and family support: associations with mental health and quality of life in LGBTQ+ young adults during the Covid-19 pandemic. **Scandinavian Journal of Psychology**, v. 66, n. 6, p. 815-825, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/sjop.13122>. Acesso em: 16 mar. 2026.

WEN, G.; ZHENG, L. The influence of internalized homophobia on health-related quality of life and life satisfaction among gay and bisexual men in China. **American Journal of Men's Health**, v. 13, n. 4, 2019. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1557988319864775>. Acesso em: 08 fev. 2025.

YIGIT, I. *et al.* Effects of an intervention on internalized HIV-related stigma for individuals newly entering HIV care. **AIDS**, v. 34, p. S73-S82, 2020. Disponível em: [https://journals.lww.com/aidsonline/fulltext/2020/09011/effects\\_of\\_an\\_intervention\\_on\\_internalized.8.aspx](https://journals.lww.com/aidsonline/fulltext/2020/09011/effects_of_an_intervention_on_internalized.8.aspx). Acesso em: 07 fev. 2025.

YOLAÇ, E.; MERİÇ, M. Internalized homophobia and depression levels in LGBT individuals. **Perspectives in Psychiatric Care**, v. 57, n. 1, p. 304-310, 2021. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Meltem\\_Meric/publication/342245141\\_Internalized\\_homophobia\\_and\\_depression\\_levels\\_in\\_LGBT\\_individuals/links/603f998f92851c077f15bc74/Internalized-homophobia-and-depression-levels-in-LGBT-individuals.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Meltem_Meric/publication/342245141_Internalized_homophobia_and_depression_levels_in_LGBT_individuals/links/603f998f92851c077f15bc74/Internalized-homophobia-and-depression-levels-in-LGBT-individuals.pdf). Acesso em: 07 fev. 2025.