

Guia sobre Saúde e Leis Trans em Portugal

Recursos e Procedimentos




rede ex aequo
associação de jovens lésbicas, gays,
bissexuais, trans, intersexo e apoiantes



**INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.**

Guia sobre Saúde e Leis Trans em Portugal

**Recursos e
Procedimentos**

 rea.pt

 geral@rea.pt

Título: Guia Sobre Saúde e Leis Trans em Portugal: Recursos e Procedimentos

REDAÇÃO

Jo C.G. Matos

REVISÃO

Beatriz de Aranha Martins

Tiago Salgado

DESIGN GRÁFICO

Carolina Carvalho

Noah Leão

ILUSTRAÇÃO

Raquel Varela

ISBN: 978-972-99708-3-2

Depósito Legal: 514239/23

2ª Edição, 31 de março de 2023



rede ex aequo

associação de jovens lésbicas, gays,
bissexuais, trans, intersexo e apoiantes

A rede ex aequo é uma associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes. Criada em 2003, está inscrita no Registo Nacional do Associativismo Jovem e é uma organização membro do Conselho Nacional de Juventude, e da IGLYO – International Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender and Queer Youth and Student Organization. As suas atividades têm tido o apoio financeiro do IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, da CIG – Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, bem como das quotas das pessoas associadas e de donativos pontuais.

rede ex aequo – associação de jovens lésbicas,
gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes

Rua dos Fanqueiros, N°38, 3°Esq 1100-231 Lisboa.

96 878 18 41 | geral@rea.pt | www.rea.pt

ÍNDICE

<i>Sumário</i>	06		
01. Definições	08	13. Intervenções Cirúrgicas	82
02. Ser Trans	12	14. Saúde Sexual e Reprodutiva	90
03. Questões Legais	16	15. Planeamento Familiar	96
04. Questões Médicas	26	16. Terapias de Conversão	104
05. Utilização de Nome Social	32	17. Desporto	108
06. Contexto Escolar	36	18. Dádiva de Sangue	114
07. Contexto Familiar	44	19. Reportar Situações de Discriminação	116
08. Passos para Alteração de Nome e Marcador de Sexo no Registo Civil	48	20. Recursos	122
09. Mudança da Expressão de Género	56	Gerais	123
10. Passos para Transição Médica	60	Legais	124
11. Unidades de Cuidados de Saúde e Serviços Prestados	64	Saúde	126
12. Intervenções Hormonais	68	21. Sobre a rede ex aequo	128
		22. Contactos de outras Associações LGBTI ou Projetos LGBTI-específicos	132
		23. Contactos de Serviços de Saúde	140

SUMÁRIO

A palavra trans engloba uma variedade de vivências de género que não correspondem ao género atribuído à nascença. Identidades trans tanto podem ser binárias (homem/mulher), como não-binárias, e pessoas trans podem escolher transicionar (ou não) socialmente, legalmente e/ou medicamente sendo que a não realização destes processos não invalida a identidade da pessoa.

Tendo isto em consideração, é essencial que existam leis que assegurem a livre auto-determinação da identidade de género, expressão de género e características sexuais. Em Portugal, atualmente, maiores de 18 têm acesso à auto-determinação legal plena e menores entre os 16 e os 18 têm-na condicionada por um atestado de consciência e pela autorização parental. Atualmente, os estabelecimentos de ensino têm de garantir a não-discriminação de jovens trans, no entanto não têm medidas específicas a seguir para cumprir essa obrigação. Adicionalmente, continua a não existir o reconhecimento de identidades não-binárias nem a proteção e reconhecimento de pessoas trans residentes em Portugal sem cidadania portuguesa. Apesar de Portugal ser um país relativamente avançado legalmente nestas questões, há muito por melhorar e a prática nem sempre corresponde à teoria. O desconhecimento e falta de formação de profissionais e sensibilização da sociedade em geral formam barreiras difíceis de ultrapassar.

O acesso à saúde é um direito essencial para todas as pessoas, no entanto, os cuidados de saúde relacionados a questões de transição são difíceis de navegar, não havendo normas técnicas e clínicas atualizadas para orientar nem profissionais, nem pessoas que queiram fazer uso dos serviços de saúde. É urgente a publicação de normas e é necessário que estas sigam as recomendações e padrões internacionais em vigor, atualizando assim a classificação dos diagnósticos de disforia de género para incongruência de género e assegurando que caso seja necessário o diagnóstico para aceder a cuidados de saúde, seja requerido apenas um relatório.

Este documento é uma compilação de informação recolhida que tem como objetivo simplificar e tornar mais acessível o conteúdo das leis, despachos e políticas em vigor no que toca a questões trans, facilitar informação sobre cuidados e serviços de saúde e fornecer recursos para que pessoas trans se possam empoderar e tomar decisões bem informadas.

01.

Definições



Características Sexuais

Referentes à biologia sexual das pessoas. Mais especificamente as características sexuais primárias e secundárias, entre elas: cromossomas sexuais, órgãos genitais, gónadas, níveis hormonais, pilosidade e desenvolvimento de tecido mamário. Estas são tradicionalmente agrupadas em duas categorias distintas (feminino e masculino), contudo todas as suas componentes variam ao longo de um espectro e combinam-se de diferentes maneiras. Nenhum corpo é igual a outro.

Género

Engloba os conceitos de identidade e expressão de género. É uma construção social decorrente do contexto histórico e cultural. Na atualidade consiste usualmente numa perspectiva binária onde existem dois conjuntos de características, comportamentos, entre outros, que são exclusivos de cada conjunto e opostos na sua essência.

Género atribuído à nascença

Associado ao sexo atribuído à nascença.

Cisgénero

Uma pessoa que se identifica com o género que lhe foi atribuído à nascença, ou seja, uma pessoa que não é trans.

Expressão de Género

É o conjunto das características de uma pessoa que são visíveis para o exterior (vestuário, acessórios, penteados, timbre de voz, maneirismos, entre outras coisas) e sugerem a pertença a um determinado género. A expressão de género pode ser mais, feminina, masculina ou andrógina. Pode ser mais tradicional ou disruptiva. A leitura que é feita pela sociedade pode ou não corresponder à identidade de género sentida pela pessoa.

Identidade de Género

A profunda experiência de género interna e individual, que pode ou não corresponder ao sexo atribuído à nascença, e que pode ou não estar associada à expressão de género da pessoa (ver Expressão de Género) e aos seus sentimentos em relação ao seu corpo.

Nome Social

Designação dada ao nome que as pessoas trans usam por sua vontade, quando este não corresponde ao nome legal que consta nos seus documentos de identificação.

Papéis de Género

Conjunto de regras que uma sociedade define para o género masculino ou feminino. Tais regras são mutáveis e dependentes do contexto histórico, cultural e social.

Sexo atribuído à nascença

Expressão usada para distinguir o conceito da biologia sexual e o sexo legal binário que profissionais de saúde atribuem aos bebés à nascença, avaliando apenas com base nos seus órgãos genitais e não considerando os restantes componentes da biologia sexual humana (características sexuais). Este, por norma, vem acompanhado de um género que também é consequentemente atribuído à nascença e que influencia a maneira que a criança é educada e inserida na sociedade. Este não define a futura identidade de género que é autodeterminada pela pessoa nem a sua expressão de género.

Trans

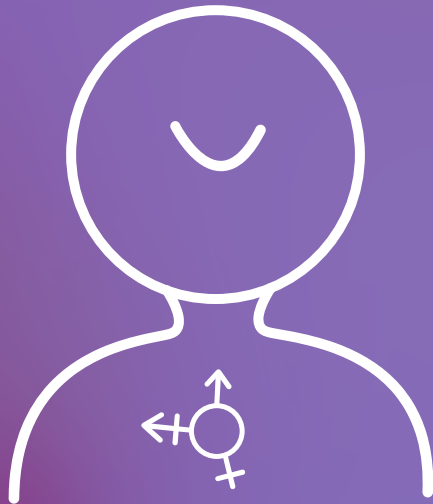
Termo abrangente para designar pessoas que não se identificam com o seu género atribuído à nascença, que podem querer ou não fazer modificações corporais para se sentirem melhor consigo mesmas e com sua identificação. Incorpora identidades como “homem trans” e “mulher trans” e também identidades que não se enquadram no binário masculino/feminino, como pessoas não-binárias. Anteriormente, eram habitualmente usados os termos “transexual” e “transgénero”, contudo estes têm caído em desuso, sendo o termo “trans” o mais usado.

Transição Social de Género

Processo de uma pessoa trans se passar a apresentar socialmente, verbalmente, fisicamente, entre outros) de acordo com a sua identidade de género.

02.

Ser Trans



Uma pessoa trans é uma pessoa que não se identifica com a identidade de género que lhe foi atribuída à nascença

A atribuição da identidade de género baseia-se na percepção dos genitais da pessoa à nascença e da sua associação com um sexo e consecutivamente um género. A pessoa cresce e é socializada de acordo com o género que lhe foi atribuído. Com o passar do tempo, uma pessoa pode começar a questionar se realmente se identifica com o que lhe foi atribuído, podendo chegar à conclusão que se alinha mais com outra identidade de género.

Não existe limite de idade

O questionamento da identidade pode acontecer na infância, adolescência ou na vida adulta, não havendo uma altura “certa” para tal. Muitas vezes as pessoas demoram mais tempo a questionarem-se, a perceberem e a aceitarem como se identificam, ou a contar às pessoas, devido ao desconhecimento das realidades e vivências trans e devido ao preconceito associado a transgressões de género, quer estas sejam em termos de identidade ou expressão.

As identidades trans são diversas

Uma pessoa trans pode identificar-se com géneros binários - homem e mulher - ou com géneros não-binários - não-binário, agénero, género-fluído, entre outros. Noutras culturas são ainda reconhecidas outras identidades de género como Two-Spirit (América do Norte), Hijra (Índia) e Leit (Tonga).

Uma pessoa trans pode ou não sentir disforia de género

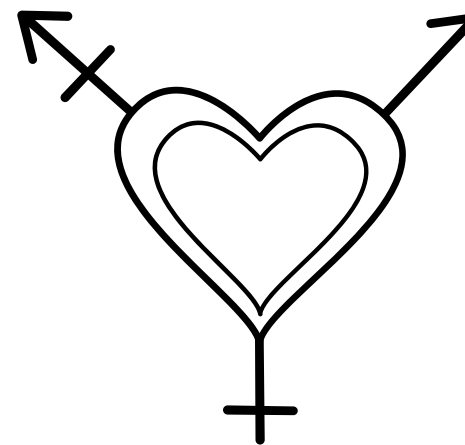
A disforia de género é o sofrimento significativo relacionado às questões de género. Uma pessoa trans pode-se identificar com um género diferente do que lhe foi atribuído à nascença, mas não sofrer relativamente a essa questão. Isto não quer dizer que não possa sofrer relativamente a situações de discriminação transfóbica por exemplo. A disforia também pode ser separada em duas áreas, a social e a corporal, sendo a primeira relacionada à maneira que a pessoa existe na sociedade, e a segunda, relacionada com as suas características corporais. Independentemente disto, a existência e vivência das pessoas trans não deve ser definida pelo seu sofrimento. Pessoas trans podem, inclusive, sentir euforia de género, que é a sensação de satisfação e felicidade relativamente às questões de género, quer sociais, quer corporais.

As pessoas trans podem ou não querer “transicionar”

As pessoas trans podem ou não querer mudar a maneira que se apresentam socialmente e a sua expressão de género, experimentando e escolhendo um nome, pronomes, vestuário, corte de cabelo, entre outros. Relativamente à sua aparência, podem querer ou não fazer modificações, tanto temporárias, semi-permanentes ou permanentes, que podem passar pelo uso de vestuário e acessórios que realcem ou diminuam a aparência de certas partes do corpo, a realização de terapia hormonal e procedimentos cirúrgicos. Estes processos são comumente designados de transição, que pode ser social ou física.

As pessoas trans podem ou não ter uma expressão de género alinhada com o esperado da sua identidade

Tal como uma pessoa trans não precisa de fazer uma “transição”, também não precisa de se parecer com nenhum ideal visual ou físico. Não há uma maneira de ser trans nem de “parecer” trans. Não é através do nosso visual e expressão de género que a nossa identidade é mais ou menos validada. Por vezes adoptar uma expressão de género mais normativa de modo a conseguir “passar” - o ato de ser percebido como o género com que se identifica - também é uma questão de segurança para quem vive em ambientes mais transfóbicos. Mas, não é preciso passar para ser trans e passar não tem de ser um objetivo. Deve-se sempre refletir sobre o que se quer ou não fazer. Dito isto, é sempre bom ter noção de várias possibilidades e coisas que se pode experimentar para ver o que se sente.



03.

Questões Legais



Lei n.º 38/2018 de 7 de Agosto

A Lei n.º 38/2018 de 7 de Agosto assegura o direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e o direito à proteção das características sexuais de cada pessoa. Veio substituir a Lei n.º 7/2011 de 15 de Março que criou inicialmente o procedimento de mudança da menção de sexo e de nome próprio no registo civil.

Aspetos Positivos

— Auto-determinação para maiores de idade

A pessoa tem o direito de afirmar quem é perante o Estado, bastando para isso marcar atendimento numa Conservatória do Registo Civil e indicar que pretende alterar o nome e marcador de sexo no registo civil. Antes desta lei e no decorrer da Lei n.º 7/2011 era necessário a apresentação de um relatório médico que comprovasse o “diagnóstico de perturbação de identidade de género” para a pessoa poder mudar o seu nome e marcador de sexo no registo civil. Para além de deixar de ser necessário este documento, este diagnóstico médico já não existe, sendo que atualmente existe só o diagnóstico de disforia de género.

— Separação da esfera legal e médica

As pessoas passaram a poder mudar o nome sem precisar de um documento de um médico a comprovar a sua “transexualidade”, sem ter feito previamente nenhum procedimento médico e não necessitando de alguma vez os fazer. Assim são removidos obstáculos e condicionamentos por parte de profissionais de saúde, permitindo que as pessoas escolham mais livremente o seu caminho.

— Reconhecimento para menores entre os 16 e 18 anos

Esta lei criou a possibilidade do reconhecimento legal da identidade de género de jovens trans entre os 16 e os 18 anos. Para estes o processo é igual, acrescentando a necessidade de um relatório que sirva de “atestado de consciência” declarando a plena capacidade de decisão e vontade informada, que qualquer profissional médico pode passar. À semelhança da maior parte dos processos legais para menores, é necessário a autorização dos pais ou tutores legais, que são normalmente entrevistados para confirmar o seu consentimento.

— Utilização de nome social

Todas as pessoas podem usar oficialmente um nome social que corresponda à sua identidade de género mesmo que esta não corresponda ao seu registo civil. A utilização do nome social pode ser feita através da solicitação pela própria pessoa ou pelos seus representantes legais.

— Proteção das características sexuais

A lei veio garantir a proteção das características sexuais de todas as pessoas e proibir a realização de cirurgias e outros procedimentos medicamente desnecessários que modifiquem o corpo e as características sexuais de pessoas intersexo menores de idade, ou seja, pessoas (com variações a nível das características sexuais, até que a sua identidade de género se manifeste).

Aspetos negativos**— Não reconhecimento legal de identidades não-binárias**

Não existe um marcador de género neutro, nem são permitidos nomes próprios neutros. Existem apenas duas listas de nomes permitidos, uma masculina e uma feminina, tendo a escolha de nome de coincidir com a lista associada ao marcador de sexo da pessoa.

— Não reconhecimento legal da identidade de pessoas residentes sem nacionalidade Portuguesa

Apesar do direito à autodeterminação e da não-discriminação em função da identidade de género ser referente a todas as pessoas, pessoas residentes em Portugal sem nacionalidade Portuguesa continuam a não ter direito ao reconhecimento legal do seu nome e identidade de género. Para mudarem o seu nome e marcador de sexo, o processo tem de ocorrer no seu país de origem, sendo poucos os países em que este é possível ou facilmente acessível. No entanto, as pessoas residentes em Portugal sem nacionalidade Portuguesa não estão excluídas de mais nenhuma parte da lei, tendo o direito à não-discriminação e podendo fazer uso do nome social oficialmente.

— Não reconhecimento legal da identidade de pessoas menores de 16 anos

Apesar do direito à autodeterminação e da não-discriminação em função da identidade de género ser referente a todas as pessoas, pessoas menores de 16 estão impedidas inteiramente de ver o seu género reconhecido legalmente, sendo apenas possível o uso do nome social. Deste modo, a lei desrespeita os princípios da autonomia progressiva e do superior interesse da criança constantes na Convenção sobre os Direitos da Criança, deixando ainda a criança vulnerável a várias formas de discriminação. A lei falha também relativamente à Resolução 2048 (2015) da Assembleia Parlamentar do Conselho da Europa que apela aos estados-membro para desenvolverem mecanismos de reconhecimento e auto-determinação da identidade de género de todas as pessoas independentemente da idade.

— Não reconhecimento legal da identidade de pessoas entre os 16 e os 18 anos sem autorização parental e atestado médico

Apesar do direito à autodeterminação e da não-discriminação em função da identidade de género ser referente a todas as pessoas, pessoas entre os 16 e os 18 anos de idade não têm o direito à autodeterminação plena da sua identidade de género, tendo as condicionantes da autorização parental e apresentação de relatório médico a atestar a capacidade de decisão da pessoa jovem. Assim, a pessoa menor fica vulnerável e dependente das opiniões de seus representantes legais para ter acesso à sua autodeterminação. Deste modo, a lei desrespeita os princípios da autonomia progressiva e

do superior interesse da criança constantes na Convenção sobre os Direitos da Criança, especificamente o artigo 2.º, que defende a proteção da criança contra “todas as formas de discriminação (...) [incluindo as] opiniões expressas ou convicções de seus pais, representantes legais ou outros membros da sua família”. Os critérios de elegibilidade para a mudança de nome, também dão espaço para a opressão e o exercício abusivo da autoridade na família, das quais as crianças deveriam estar protegidas pelo artigo 69.º da Constituição Portuguesa.

— Não existência de normas e orientações sobre o contexto escolar

Foi mandatado pela lei a publicação de um Despacho sobre a aplicação da lei no contexto escolar, tendo este sido emitido em 2019. O Despacho n.º 7247/2019 garantia explicitamente o uso do nome social da pessoa menor de idade, tanto verbalmente como nos documentos da escola, assim como o acesso às casas de banho, o uso do uniforme associado ao seu género e participação em atividades separadas por género de acordo com o género que se identifica. Este despacho garantia também iniciativas de educação e sensibilização sobre questões de identidade de género e não-discriminação de modo a tornar o ambiente escolar mais inclusivo.

No entanto, em 2021, o Acórdão n.º 474/2021 do Tribunal Constitucional declarou a inconstitucionalidade do número 1 e 3 do artigo 12.º da Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto. Estas alíneas, que abordavam as responsabilidades do sistema de ensino e as medidas a aplicar no mesmo, foram as que deram

origem ao Despacho do Ministério da Educação e como tal, o Despacho ficou sem efeito. Já foram submetidas propostas de alteração à Lei n.º 38/2018 por alguns partidos, de modo a colmatar esta questão. É importante notar que mesmo não estando em vigor as medidas específicas a implementar nos estabelecimentos de ensino que tinham sido mencionadas no Despacho, estes continuam a ser explicitamente obrigados a garantir o bem-estar e a não-discriminação de jovens com base na sua identidade de género, implementando as medidas necessárias para tal, inclusive possivelmente as que estavam mencionadas no Despacho.

— ***Não existência de normas e orientações sobre questões médicas***

A Direção-Geral de Saúde foi mandatada para emitir normas técnicas e orientações para o acompanhamento de pessoas relacionado a questões de identidade de género, expressão de género e características sexuais num prazo de 270 dias desde a promulgação da Lei n.º 38/2018, ou seja até 4 de Maio de 2019. Até à data da publicação deste documento estas encontram-se ainda em fase de construção.

Outras questões legais

— ***Constituição Portuguesa***

Lei n.º 1/2004, de 24/07 - o artigo 13.º da constituição trata do princípio da igualdade, garantindo desde 2004 a não-discriminação de pessoas com base no sexo e na orientação sexual, mas não especificamente com base na identidade e expressão de género nem nas características sexuais. No entanto, estas são protegidas pela Lei n.º 38/2018, e o artigo 16.º da constituição ressalva que “os direitos fundamentais consagrados na Constituição não excluem quaisquer outros constantes das leis”. O artigo 26.º garante ainda o direito à identidade pessoal e ao desenvolvimento da personalidade.

— ***Código do Trabalho***

Lei n.º 7/2009 de 12 de Fevereiro: garante a não-discriminação de pessoas com base em sexo, orientação sexual e identidade de género. Contudo, esta é difícil de ser comprovada, podendo as pessoas e entidade empregadora alegar outras razões para os despedimentos ou não-contratações das pessoas.

— ***Estatuto do Aluno e Ética Escolar***

Lei n.º 51/2012 de 5 de Setembro: garante a não-discriminação de pessoas com base em sexo, orientação sexual e identidade de género.

— Código Penal

Decreto-Lei n.º 48/95: considera o sexo, orientação sexual e identidade de género como fatores de agravamento de pena e como fator de discriminação para efeitos do crime de discriminação e incitamento ao ódio e à violência, tendo sido acrescentada a identidade de género através da alteração de acordo com a Lei n.º 19/2013 de 21 de Fevereiro.

— Orçamento de Estado 2020

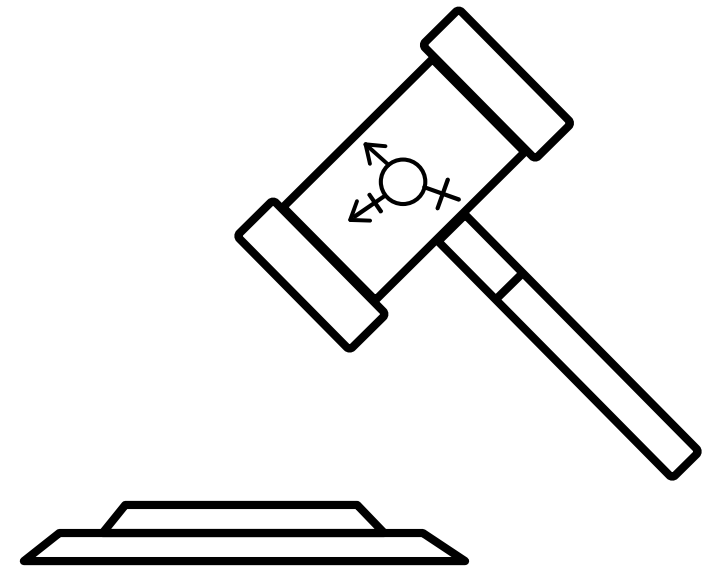
Lei n.º 2/2020 de 31 de Março: inicialmente o processo de mudança de nome e marcador de sexo requeria o pagamento de uma taxa administrativa de 200€, tal como acontecia para a mudança de nome sem mudança de género. No entanto, desde a aprovação do Orçamento de Estado de 2020, esta foi eliminada. Deste modo, os únicos custos para este processo são os de renovação do Cartão de Cidadão e dos restantes documentos.

— Dádiva de sangue

Lei n.º 85/2021 de 15 de dezembro: garante a não-discriminação na elegibilidade de pessoas para dádiva de sangue com base na identidade de género, orientação sexual, expressão de género e das características sexuais.

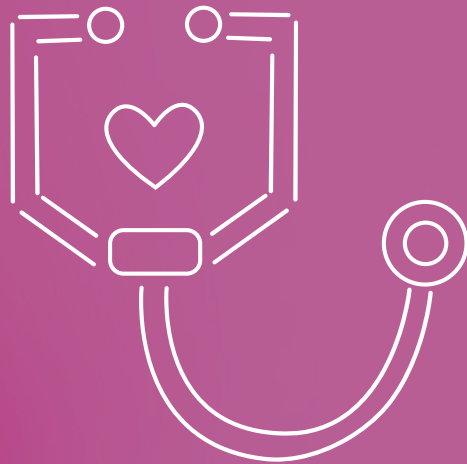
— Acesso a cuidados de saúde

Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto: garante a existência e o acesso a serviços e cuidados de saúde especializadas no Serviço Nacional de Saúde para tratamentos e intervenções cirúrgicas, farmacológicas ou de outra natureza, relacionadas com o processo de transição física da pessoa.



04.

Questões Médicas



Terapia hormonal

A realização de terapia hormonal requer um relatório médico de disforia de género emitido por uma equipa multidisciplinar (que inclui tipicamente pelo menos uma pessoa médica e uma pessoa psicóloga).

Procedimentos cirúrgicos

A realização de procedimentos cirúrgicos requer dois relatórios médicos de disforia de género emitidos por equipas multidisciplinares (que incluem tipicamente pelo menos uma pessoa médica e uma pessoa psicóloga). Para a realização de mamoplastia e cirurgias genitais, são recomendados no mínimo 6 meses de terapia hormonal.

Diagnósticos de Incongruência de Género e de Disforia de Género

O diagnóstico de incongruência de género aborda unicamente a diferença entre a identidade de género da pessoa e o seu género atribuído à nascença, sendo que o diagnóstico de disforia de género já é associado a um sofrimento clinicamente significativo. Nem todas as pessoas trans têm disforia de género.

Atualmente é necessário um relatório de disforia de género para realizar terapia hormonal e dois para realizar cirurgias. Isto vai contra as recomendações e boas práticas internacionais da WPATH - *World Professional Association for Transgender Health*, que afirmam que em países onde seja requerido o diagnóstico,

só deve ser necessário um, e que este deve seguir a versão mais recente da CID - Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde. Isto quer dizer que atualmente, se deveria requerer apenas um diagnóstico de incongruência de género e não um ou dois de disforia de género.

Parecer da Ordem dos Médicos

Em novembro de 2021 a Ordem dos Médicos reconheceu como desnecessário e infundado o seu envolvimento nos processos de transição médicos cirúrgicos. Assim, passou a comunicar às pessoas requerentes a sua nova posição e que não iriam necessitar da autorização da Ordem dos Médicos para a realização destes procedimentos. Assim, cabe apenas às pessoas médicas que acompanham a pessoa, e à própria pessoa através do seu consentimento informado, decidir pela sua realização.

Anteriormente, para a realização de cirurgias de reafirmação de género, era necessário o parecer da Ordem dos Médicos. Este parecer consistia numa autorização para a sua realização e requeria os dois relatórios médicos emitidos por equipas multidisciplinares para a obtenção de um parecer positivo. Estas cirurgias eram os únicos procedimentos médicos em Portugal e no mundo que necessitavam de aprovação da ordem profissional de médicos. Até à data da publicação deste documento, a Ordem dos Médicos ainda não publicou nenhum documento com esta informação, no entanto, fornece esta informação a todas as pessoas que pedirem esclarecimentos sobre a mesma.

Direção-Geral de Saúde

A Direção-Geral de Saúde publicou a Estratégia de Saúde LGBTI – Volume I – Trans e Intersexo, um documento com orientações e informações gerais para profissionais de saúde sobre questões trans e intersexo. Este documento não substitui as normas clínicas mas compromete a DGS com a formação de profissionais e com os valores a respeitar na elaboração das futuras normas e orientações.

(Des)Patologização

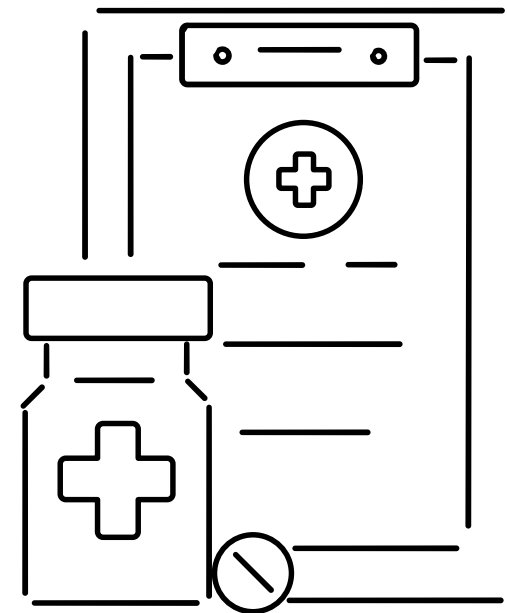
Identities trans são vistas de maneira diferente em culturas diferentes e no ocidente vieram a ser altamente patologizadas. Atualmente, esta já não é considerada uma doença mental, sendo categorizada como uma condição relativa à saúde sexual. É importante notar que a identidade de género das pessoas não é algo diagnosticável nem possível de modificar através de “terapias” e “tratamentos”. A identidade de género é auto-determinada e pode fluir ao longo do tempo.

DSM-5 — Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais, edição 5

Este manual sobre saúde mental é publicado pela American Psychiatric Association (Estados Unidos da América) e é usado pela maioria dos países. Insere questões trans sob o diagnóstico de “disforia de género”, anteriormente chamada “perturbação de identidade de género”.

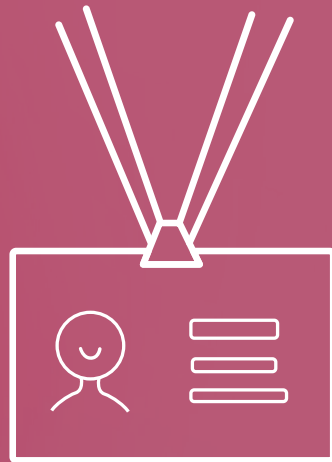
CID-11 — Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, edição 11

Este manual é utilizado mundialmente e mantido pela Organização Mundial da Saúde. Insere as questões trans no diagnóstico de “incongruência de género” sob o capítulo de Condições relacionadas com Saúde Sexual. A edição anterior incluía questões trans sob a categoria de “perturbação de identidade de género” no capítulo das Perturbações Mentais e Comportamentais. Esta mudança é importante e significa a despatologização oficial da transexualidade como doença mental, sendo considerada apenas uma condição relacionada à saúde sexual.



05.

Utilização do Nome Social



A possibilidade da utilização oficial de um nome social que seja congruente com a identidade de género da pessoa é extremamente importante porque permite-lhe apresentar-se ao mundo como é, mesmo que o seu nome e género não sejam alterados no registo civil. O reconhecimento do seu nome e identidade pela sociedade contribui para o seu bem-estar e protege-a de várias formas de discriminação.

Atualmente, pessoas migrantes sem cidadania portuguesa, pessoas menores de 16 anos e pessoas entre os 16 e 18 anos de idade que não tenham autorização parental, não podem alterar legalmente o seu nome e marcador de género. Pessoas não-binárias que não queiram alterar o seu marcador de género para outro género binário e mudar o seu nome para um reconhecido como pertencente a esse género, também podem optar por não seguir com esse processo e manter legalmente o seu nome e género atribuídos à nascença. Independentemente da razão pela qual uma pessoa não quer ou não pode mudar o seu nome e marcador de género legalmente, é-lhe garantida a possibilidade do uso oficial do seu nome escolhido.

O reconhecimento do nome e identidade de género pela sociedade contribui para o bem-estar e protege as pessoas de várias formas de discriminação.

Em documentos oficiais

Segundo o artigo 3 da Lei n.º 38/2018, sempre que pedidos os dados de um documento de identificação, pode-se usar oficialmente em vez do nome legal, as iniciais do nome próprio que consta no documento de identificação, precedido do nome próprio adotado, seguido do apelido completo e do número de identificação desse documento.

Caso o documento de identificação pedido seja o cartão de cidadão, o formato a seguir seria:

***Nome Social N.L. Apelido 1 Apelido 2 Apelido 3,
nºcartão_de_cidadão***

Por exemplo:

***João A. R. Pereira Costa da Silva,
12345678***

O uso do nome social pode ser feito através da solicitação pela própria pessoa ou pelos seus representantes legais, não sendo referido um limite de idade.

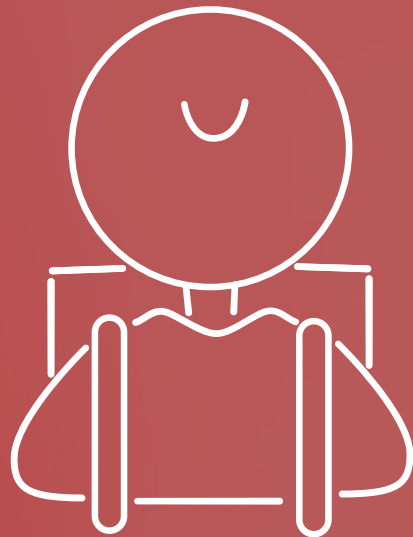
Na escola

O uso oficial do nome social é aplicável a todos os contextos, incluindo, portanto, na escola. O processo que a escola deve seguir perante estas situações não está atualmente especificado na lei, no entanto a escola deve garantir que a criança ou jovem se sente respeitada de acordo com a sua identidade de género.

Caso a escola opte por requerer previamente a autorização parental para a alteração de documentos em que conste o nome da criança ou jovem, esta deve pedir permissão à criança ou jovem e assegurar-se que não está a colocá-la em perigo de sofrer violência em casa. Caso não seja permitida a mudança dos documentos públicos (pautas de avaliação, listas de chamada, entre outros), é possível continuar a respeitar o nome e género da criança ou jovem a nível verbal, tratando-a como esta escolheu ser tratada. Esta prática proporciona um bem-estar na sala de aula e na escola, encorajando e relembrando também outras pessoas docentes, não-docentes e estudantes que devem tratar a criança ou jovem trans pela sua identidade de género auto-determinada e nome escolhido, diminuindo também possíveis situações de bullying e discriminação.

06.

Contexto Escolar



Estatuto do Aluno e Ética Escolar

Lei n.º 51/2012 de 5 de Setembro — garante a não-discriminação de pessoas com base em sexo, orientação sexual e identidade de género.

Lei n.º 38/2018

Artigo 12.º número 2 — os estabelecimentos do sistema educativo, devem garantir as condições necessárias para que as crianças e jovens se sintam respeitados de acordo com a identidade de género e expressão de género manifestadas e as suas características sexuais.

Despacho n.º 7247/2019

No decorrer da Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto, em 2019 foi emitido este despacho que garantia o uso do nome social da pessoa menor de idade em contexto escolar, o acesso às casas de banho, o uso do uniforme associado ao seu género e participação em atividades separadas por género de acordo com o género que se identifica. Este despacho garantia também iniciativas de educação e sensibilização sobre questões de identidade de género e não-discriminação de modo a tornar o ambiente escolar mais inclusivo.

Em 2021, o Tribunal Constitucional declarou a inconstitucionalidade dos números 1 e 3 do artigo 12.º da Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto que abordavam as responsabilidades do sistema de ensino e as medidas a aplicar no mesmo. Estas alíneas foram as que deram origem ao Despacho do Ministério da Educação e como tal, o Despacho ficou sem efeito. Já foram submetidas propostas de alteração à Lei n.º 38/2018 de modo a colmatar esta questão.

Apesar do Despacho ter ficado sem efeito, é útil descrever e simplificar o seu conteúdo já que as propostas de alteração da lei têm um conteúdo semelhante. Adicionalmente, as escolas não estão impedidas de seguir as medidas descritas no mesmo enquanto a Lei não é alterada, apenas não são obrigadas a segui-las.

— **Utilização do nome social**

Segundo o Despacho n.º 7247/2019, as crianças e jovens podiam usar dentro do contexto escolar o seu nome social tanto verbalmente como nos documentos administrativos oficiais, de maneira que não aparecesse diferente dos nomes de restantes estudantes. Tal aplica-se por exemplo à documentação de exposição pública como pauta de notas, lista de pessoas alunas, registo biográfico e fichas de registo de avaliação. Adicionalmente, a escola deveria fazer respeitar o nome da criança ou jovem em todas as atividades escolares e extraescolares. Ainda assim, algum pessoal administrativo poderia ter conhecimento da situação, uma vez que o nome legal poderia continuar guardado nas bases de dados sob confidencialidade e que continuaria a ser necessário mostrar o documento de identificação em algumas situações (como atos de matrícula, exames, entre outros).

O uso do nome social oficialmente só poderia ser feito de acordo com a vontade expressa dos pais, encarregados de educação ou representantes legais da criança ou jovem menor de idade.

Este despacho era aplicável a todos os estabelecimentos de ensino, incluindo públicos, privados e de ensino superior.

— **Atividades, Roupas e Casas de Banho**

Segundo o Despacho n.º 7247/2019, para além de ser garantido o uso do nome social da criança ou jovem, as escolas tinham de garantir que o género da criança ou jovem é levado em consideração na realização de atividades diferenciadas por género (como Educação Física), sendo que esta poderia optar pelo género com que sentir maior identificação. Deveria também ser respeitada a roupa da criança ou jovem. Caso haja algum tipo de uniforme ou roupa diferenciada por género, a pessoa poderia vestir-se com aquele com que mais se identifica. Por último, a criança ou jovem teria direito a aceder às casas de banho e balneários com que mais se identificar, sendo também levada em consideração a sua vontade expressa.

Recomendações às Instituições de Ensino Superior

Foram emitidas recomendações no seguimento da Lei n.º 38/2018, especificamente para o ensino superior. As recomendações incluem o assegurar das condições necessárias para o exercício do direito da autodeterminação da identidade e expressão de género e à proteção das características sexuais, através do respeito pelo género e nome autodeterminados em todas as atividades académicas, quer letivas, quer lúdicas ou de outra natureza. O documento inclui também explicitamente o respeito da autonomia, privacidade e autodeterminação das pessoas que realizem transições sociais de identidade e expressão de género, ou seja, pessoas que não tenham alterado legalmente os seus documentos. É recomendado que se proceda à alteração de nome e menção de sexo nos documentos administrativos quando requerido pela pessoa estudante ou membro do pessoal, assim como a alteração da documentação de exposição pública (ex.

listas de turma, pautas), mesmo que a pessoa não tenha procedido à alteração legal dos seus documentos de identificação, podendo ser mantidos em base de dados sob confidencialidade os dados de identidade registados.

As recomendações acrescentam ainda que as instituições devem divulgar nos seus websites recursos públicos e comunitários existentes para apoio a vítimas de discriminação em razão da identidade e expressão de género e das características sexuais.

O documento afirma que ex-estudantes e ex-membros do pessoal que tenham realizado alterações ao nome e menção de sexo no registo civil podem pedir um novo certificado/diploma de habilitações e/ou experiência profissional, quando originalmente emitido com o nome anterior, sem qualquer custo adicional (desde que, caso aplicável, o original já tenha sido pago).

Adicionalmente, o documento afirma que a Direção-Geral do Ensino Superior deve adaptar as plataformas de registo de graus, diplomas, teses e dissertações, quer realizadas em contexto nacional ou no estrangeiro, para permitirem o seu registo de acordo com os nomes atuais das pessoas.

Acórdão do Tribunal Constitucional e a atualidade do ensino

O Acórdão n.º 474/2021 do Tribunal Constitucional procedeu à revisão do artigo 12.º da Lei n.º 38/2018. Este artigo refere-se às responsabilidades do sistema de ensino e às medidas a aplicar no mesmo.

Artigo 12.º

Educação e ensino

1. *O Estado deve garantir a adoção de medidas no sistema educativo, em todos os níveis de ensino e ciclos de estudo, que promovam o exercício do **direito à auto-determinação da identidade de género e expressão de género** e do **direito à proteção das características sexuais** das pessoas, nomeadamente através do desenvolvimento de:*
 - a. *Medidas de prevenção e de **combate contra a discriminação** em função da identidade de género, expressão de género e das características sexuais;*
 - b. *Mecanismos de **deteção e intervenção sobre situações de risco** que coloquem em perigo o saudável desenvolvimento de crianças e jovens que manifestem uma identidade de género ou expressão de género que não se identifica com o sexo atribuído à nascença;*
 - c. *Condições para uma **proteção adequada** da identidade de género, expressão de género e das características sexuais, **contra todas as formas de exclusão social e violência dentro do contexto escolar**, assegurando o respeito pela autonomia, privacidade e autodeterminação das crianças e jovens que realizem transições sociais de identidade e expressão de género;*
 - d. ***Formação adequada dirigida a docentes e demais profissionais do sistema educativo** no âmbito de questões relacionadas com a problemática da identidade de género, expressão de género e da diversidade das características sexuais de crianças e jovens, tendo em vista a sua inclusão como processo de integração socioeducativa.*
2. *Os estabelecimentos do sistema educativo, independentemente da sua **natureza pública ou privada**, devem garantir as condições necessárias para que as **crianças e jovens se sintam respeitados** de acordo com a identidade de género e expressão de género manifestadas e as suas características sexuais.*
3. *Os membros do Governo responsáveis pelas áreas da igualdade de género e da educação **adotam**, no prazo máximo de 180 dias, **as medidas administrativas necessárias para a implementação** do disposto no n.º 1.*

Os números 1 e 3 do artigo 12.º foram considerados inconstitucionais por questões formais que afirmam que a lei deve ser mais específica, clara e determinante das medidas a aplicar no ensino. Isto porque as medidas devem estar explícitas na lei e não ser decididas posteriormente por outro órgão que não a Assembleia da República, sendo que interferem com direitos, liberdades e garantias das pessoas.

O número 3 do artigo 12.º foi o que mandatou a publicação do Despacho do Ministério da Educação que define as medidas a aplicar nas escolas, entre elas a maneira como proceder quanto ao nome social da pessoa trans menor de idade e a sua aplicação tanto verbalmente como por escrito em documentos visíveis ao público (pautas de avaliação, lista de chamada, entre outros).

Com o Acórdão do Tribunal Constitucional, este Despacho ficou sem efeito. No entanto, o direito à autodeterminação da identidade e expressão de género não está em causa, e continua garantido sendo que todos os outros artigos e alíneas da lei se mantêm, incluindo o número 2 do artigo 12.º que afirma que “os estabelecimentos do sistema educativo, independentemente da sua natureza pública ou privada, devem garantir as condições necessárias para que as crianças e jovens se sintam respeitados de acordo com a identidade de género e expressão de género manifestadas e as suas características sexuais”. Assim, jovens trans continuam protegidos contra a discriminação e continuam a ter direito à expressão da sua identidade, incluindo dentro do contexto escolar, tendo a escola de assegurar o seu bem-estar, mesmo que a pessoa jovem não tenha o seu nome e marcador

de género legalmente alterado no cartão de cidadão. É de relembrar também que o Estatuto do Aluno e Ética Escolar garante a não-discriminação das pessoas com base em sexo, orientação sexual e identidade de género.

É importante notar que mesmo que as normas e procedimentos específicos direcionados às escolas que constam no Despacho fiquem sem efeito, as escolas não ficam proibidas de as implementar, podendo seguir as medidas delineadas no Despacho de modo a cumprir as suas obrigações de garantir um ambiente de não-discriminação e de bem-estar. Deste modo, podem, por exemplo, usar o nome social de jovens trans, tanto verbalmente como nas pautas.

Adicionalmente, as Recomendações às Instituições do Ensino Superior foram redigidas tendo por base o artigo 12.º da Lei n.º 38/2018, não mencionando explicitamente as alíneas que deram origem ao documento. Neste sentido e não tendo o documento um carácter legal vinculativo, pode-se considerar que não tenha sido afetado pelo Acórdão do Tribunal Constitucional e que as instituições de ensino superior continuam a ter este documento como base para as suas ações nesta área.

07.

Contexto Familiar



O apoio familiar é um elemento essencial para o bem-estar das pessoas jovens, sendo este ainda mais importante para jovens trans que enfrentam obstáculos noutras áreas da sua vida. No entanto, nem sempre guardiões legais, pais, mães e restantes familiares compreendem questões trans. É possível que ao longo do tempo e recorrendo a certos recursos como a AMPLOS - Associação de Mães e Pais pela Liberdade da Orientação Sexual e Identidade de Género, reflitam, aprendam e passem a ser uma rede de apoio.

Existem famílias que não fornecem um espaço seguro em casa, podendo configurar situações abusivas. Estas situações abusivas podem vir no decorrer de questões de transfobia no meio familiar ou não ser relacionadas de todo com o tema. Assim, é importante saber os direitos que as pessoas jovens têm.

Todas as pessoas têm o direito à:

- liberdade e segurança - artigo 27.º da Constituição;
- auto-determinação da identidade e expressão de género - Lei n.º 38/2018;
- não-discriminação com base na identidade e expressão de género - Lei n.º 38/2018.

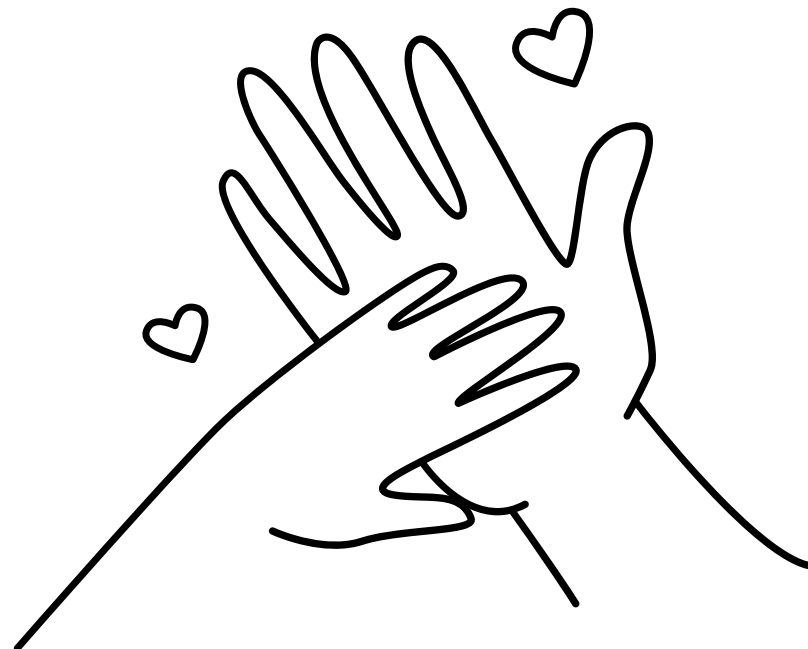
As crianças também têm especificamente direito à:

— proteção contra a discriminação, opressão e contra o exercício abusivo da autoridade na família e demais instituições - artigo 69.º da Constituição.

Na eventualidade de uma situação familiar abusiva, deverão ser contactadas as autoridades e outras entidades competentes, como a CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, no caso de pessoas até aos 18 anos de idade. Se a pessoa jovem for maior de 18 anos, a situação deve ser reportada diretamente às autoridades por violência doméstica. Caso necessário, existem também serviços e apartamentos de autonomização a que se pode recorrer, havendo inclusive dois apartamentos de autonomização para pessoas LGBTI em Portugal:

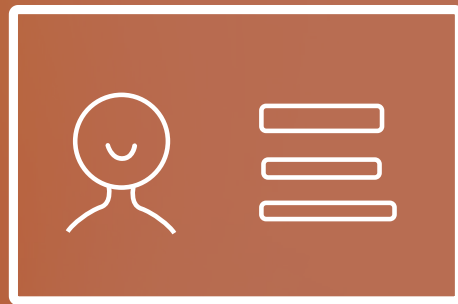
- Lisboa - ReAJo da Casa Qui - Apartamento de autonomização para jovens LGBTI entre os 16 e 23 anos de idade;
- Porto - Casa Arco-Íris da Associação Plano I - Casa de acolhimento de emergência para vítimas de violência doméstica e apartamento de autonomização;

Em caso de ameaças, de agressão física, psicológica ou verbal, de expulsão de casa ou de queres sair de casa por iniciativa própria, podes consultar rea.pt/sair-de-casa para mais informações.



08.

Passos para Alteração de Nome e Marcador de Sexo no Registo Civil



O direito à alteração de nome e marcador de sexo no registo civil é garantido pela Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto.

Condições necessárias

1. Ter nacionalidade portuguesa;
2. Não se mostrar inabilidade por anomalia psíquica;
3. Ser maior de idade, ou menor entre os 16-18 anos mediante certas condições adicionais.

Para maiores de 18 anos

1. Agendar atendimento numa conservatória do Registo Civil, preferivelmente com a pessoa Conservadora dessa cidade, para mudança de nome e menção de sexo;
2. Passa pelo preenchimento de um requerimento disponibilizado no local ou obtido previamente online, com indicação do número de identificação civil e do nome próprio pelo qual a pessoa pretende vir a ser identificada, podendo, desde logo, ser solicitada a realização de novo assento de nascimento, no qual não pode ser feita qualquer menção à alteração do registo.

Para menores entre os 16 e os 18 anos

1. Agendar atendimento numa conservatória do Registo Civil, com a pessoa Conservadora dessa cidade, para mudança de nome e menção de sexo. O pedido deve ser feito através das pessoas representantes legais, que também devem estar presentes;
2. Deve ser apresentado um relatório solicitado a qualquer pessoa médica inscrita na Ordem dos Médicos ou pessoa psicóloga inscrita na Ordem dos Psicólogos, que ateste exclusivamente a capacidade de decisão e vontade informada da pessoa menor, sem referências a diagnósticos de identidade de género, tendo sempre em consideração os princípios da autonomia progressiva e do superior interesse da criança constantes na Convenção sobre os Direitos da Criança;
3. Passa então pelo preenchimento de um requerimento disponibilizado no local ou obtido previamente online, com indicação do número de identificação civil e do nome próprio pelo qual a pessoa pretende vir a ser identificada, podendo, desde logo, ser solicitada a realização de novo assento de nascimento, no qual não pode ser feita qualquer menção à alteração do registo;
4. A pessoa menor de idade tem de ser ouvida presencialmente pela pessoa Conservadora, afim de ser apurado o seu consentimento expresso, livre e esclarecido.

Para pessoas intersexo

1. Podem requerer o procedimento de mudança da menção de sexo no registo civil e da conseqüente alteração de nome próprio, a partir do momento que se manifeste a respetiva identidade de género.

No estrangeiro

— Para maiores de 18 anos

1. Obter online e preencher o requerimento de mudança de sexo e nome próprio, podendo, desde logo, ser solicitada a realização de novo assento de nascimento, no qual não pode ser feita qualquer menção à alteração do registo;
2. Reconhecer a assinatura da pessoa requerente no Consulado respectivo;
3. Enviar, por carta registada com aviso de receção, o requerimento para a Conservatória equivalente ao distrito de nascimento da pessoa requerente: ver *Conservatórias por distrito*.

— Para menores entre os 16 e os 18 anos

1. Dado que é obrigatório a pessoa menor de idade ser ouvida presencialmente pela pessoa Conservadora, a mudança de marcador de sexo e nome próprio só pode ser realizada numa Conservatória de Registo Civil em Portugal.

Para pessoas sem nacionalidade portuguesa

Não podem proceder à mudança de nome e menção de sexo no Registo Civil português. No entanto, podem:

- Usar o seu nome social oficialmente;
- Proceder com a mudança de nome e marcador de género no país correspondente à sua nacionalidade;
- Obter nacionalidade portuguesa e de seguida proceder com a mudança de nome e menção de sexo no Registo Civil.

Para pessoas não-binárias

Não existe um marcador de género não-binário em Portugal. No entanto, pessoas não-binárias podem:

- Usar o seu nome social oficialmente;
- Proceder com a mudança de nome e marcador de género para o outro género binário (feminino para masculino ou masculino para feminino), desde que o nome siga a regulamentação sobre a composição de nomes e que coincida com o marcador de género escolhido.

Requerimento de Mudança de Menção de Sexo e consequentemente Alteração de Nome Próprio

Obtido presencialmente e preenchido na Conservatória de Registo Civil, ou alternativamente, obtido *online* e preenchido previamente. No caso de residentes no estrangeiro, os Consulados não desempenham as funções das Conservatórias de Registo Civil — receber, avaliar e validar os processos — apenas o reconhecimento da assinatura da pessoa requerente, e por isso não disponibilizam o requerimento, no entanto, para maiores de idade, este pode ser obtido previamente online.

— Nome

O nome próprio escolhido tem de constar na base de dados de nomes do Registo Civil e seguir a *regulamentação sobre a composição de nomes*. A base de dados inclui todos os nomes existentes respeitantes a pessoas com cidadania portuguesa. O Instituto dos Registos e do Notariado disponibiliza ainda para consulta uma lista exemplificativa com os nomes próprios registados nos últimos 3 anos por pessoas com cidadania portuguesa.

Caso o nome não conste na lista disponibilizada, é possível que conste na base de dados do Registo Civil, sendo que as Conservatórias fornecem essa informação a pedido.

Caso o nome não conste na base de dados dentro da lista pretendida (masculina/feminina), pode ser feita uma consulta

de nome, com o custo de 75€, na qual a Conservatória dos Registos Centrais fará um parecer onomástico sobre a admissibilidade do nome e determinará a sua aceitação ou não. Os nomes devem ser sempre não ambíguos quanto ao género e utilizar o abecedário português.

Caso a pessoa tenha outra nacionalidade para além da portuguesa, pode escolher nomes que não constem na base de dados supramencionada e que sejam usados no seu outro país.

— **Custos**

Com o Orçamento de Estado de 2020 - Lei n.º 2/2020 artigo 400.º, foi eliminado o pagamento de taxas de emolumento relativas ao processo de mudança de nome e marcador de sexo. Os únicos custos associados são os referentes à atualização da sua documentação: cartão de cidadão, carta de condução, cartão bancário, entre outros.

— **Decisão**

A Conservatória do Registo Civil tem um prazo máximo de 8 dias úteis para emitir uma decisão sobre o requerimento consoante o cumprimento das condições acima referidas e emitir um novo assento de nascimento.

— **Documentos de Identificação**

Tem de ser iniciado o processo de alteração dos mesmos no prazo máximo de 30 dias da efetivação da mudança de nome e marcador de sexo. Entre estes estão o Cartão de Cidadão, Carta de Condução e cartões bancários. Os registos no Portal das Finanças, na Segurança Social e no Serviço Nacional de Saúde mudam automaticamente com a alteração do Cartão de Cidadão.

— **Confidencialidade**

De acordo com o número 2 do artigo 6.º da Lei n.º 38/2018, o processo de mudança de nome e de menção de sexo é confidencial, excepto a pedido da própria pessoa, de herdeiros, das autoridades judiciais ou policiais para efeitos de investigação ou instrução criminal, ou mediante decisão judicial.

— **Assento de nascimento de pessoas afiliadas**

De acordo com o artigo 5.º da Lei n.º 7/2011 de 15 de março, os assentos de nascimento de pessoas descendentes da pessoa que realizou a mudança de nome próprio e de menção de sexo são alterados a pedido da própria pessoa descendente, quando maior de idade.

— **Assento de casamento**

De acordo com o artigo 5.º da Lei n.º 7/2011 de 15 de março, o assento de casamento é alterado com o consentimento da pessoa cônjuge.

— **Realização de uma segunda mudança da menção do sexo no registo civil e consequente alteração de nome próprio**

Por exemplo, alterar de masculino para feminino e depois para masculino outra vez. De acordo com a Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto, a segunda mudança só pode ser realizada mediante autorização judicial.

09.

Mudança de Expressão de Género



Todas as pessoas trans são diferentes e têm os seus desejos e necessidades específicas. Uma pessoa não precisa de se fazer parecer com nenhum ideal visual ou físico para ser trans. Há pessoas que querem alterar o seu corpo de forma permanente, há pessoas que querem alterar o seu visual de forma não-permanente e pessoas que não o querem alterar de todo. Deste modo, quem quer alterar o seu corpo pode recorrer a procedimentos médicos, e quem quer alterar o seu visual pode recorrer a métodos não-médicos como através do uso das técnicas descritas abaixo. Estas são apenas exemplos que servem para ter ideia de algumas possibilidades e coisas que se podem experimentar para ver o que se sente. Para além destas técnicas, existe também a possibilidade de exploração e alteração do corte de cabelo, da roupa, maquilhagem e dos acessórios usados.

Binding e packing

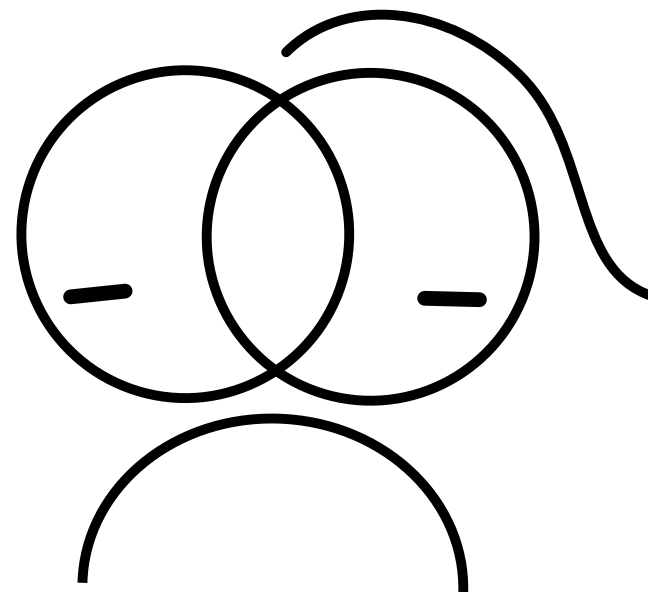
Binding é quando se comprime o peito de maneira a obter um aspecto mais liso. Para este efeito alguns métodos possíveis são o uso de um binder próprio para o efeito, um sutiã de desporto ou fitas de kinesiologia como as usadas para fins desportivos (procurar “transtape”, por exemplo). Fazer a compressão do peito pode ter resultados negativos para a saúde quando mal feito. Convém investigar bem e considerar as melhores opções para a pessoa tendo em conta a sua saúde e corpo. O principal cuidado a ter é usar tecidos que não magoem a pele e que apenas comprimam a parte da frente do peito. Devem ser elásticos na restante caixa torácica de modo a permitir a respiração.

Packing é o uso de próteses ou objetos que dão a sensação e/ou aparência da pessoa ter um pénis. Pode passar por arranjar um packer ou por métodos mais caseiros. Para ambos existem muitos tutoriais e recomendações no YouTube, por exemplo. Podem ter várias funções, desde criar volume, urinar de pé, penetração, masturbação, entre outros.

Tucking e uso de Sutiãs

Tucking é a prática de puxar o pénis para trás de forma a prendê-lo no sítio e torná-lo menos visível. Tal como em *binding*, há maneiras de o fazer que podem ser prejudiciais à saúde pelo que se deve investigar sempre as opções e procurar mais informação e tutoriais.

Também se pode experimentar o uso de sutiãs almofadados ou usar roupas que criem a aparência desejada, tal como próteses mamárias externas (compradas ou feitas em casa), que podem ser colocadas por dentro de um sutiã.



10.

Passos para Transição Médica



Em seguida apresenta-se uma cronologia dos passos a seguir para aceder aos vários procedimentos médicos possíveis associados a uma transição. Cada pessoa tem as suas necessidades e faz o que lhe fizer sentido; não existe uma regra a seguir. É também importante ter em consideração que os serviços de saúde são diferentes em cada hospital, centro de saúde e região de Portugal. Isto quer dizer que certas unidades de cuidados de saúde ou profissionais podem, por alguma razão, não pedir certos relatórios para realizar alguns procedimentos. Assim como determinadas pessoas profissionais de saúde podem ajudar no processo, outras podem dificultar. Como tal, é sempre útil pedir recomendações a associações LGBTI ou a pessoas trans que já tenham realizado algum procedimento médico de modo a evitar experiências menos positivas.

Passos

1. Referenciação: obtenção de credencial da pessoa médica de família ou de profissional de psicologia ou psiquiatria para encaminhamento para Sexologia Clínica em Hospitais Públicos. Consoante o Serviço de Sexologia, pode variar ligeiramente quem pode fazer a referenciação para a especialidade ou ser possível marcar como consulta externa. Caso se opte por seguir pelo Serviço Privado, a referenciação deixa de ser necessária, sendo a marcação de consulta em Sexologia Clínica feita diretamente pela própria pessoa;
2. Consulta de Sexologia Clínica;
3. Acompanhamento psicológico;
4. 1º Relatório: obtenção de 1º relatório de disforia de género passado por uma equipa multidisciplinar independente;
5. **Possibilidade de início de tratamento hormonal** - Consultas de Endocrinologia;
6. 2º Relatório: obtenção de 2º relatório de disforia de género passado por uma equipa multidisciplinar independente;
7. **Possibilidade de realização de intervenções cirúrgicas** - Consultas de Cirurgia Plástica.

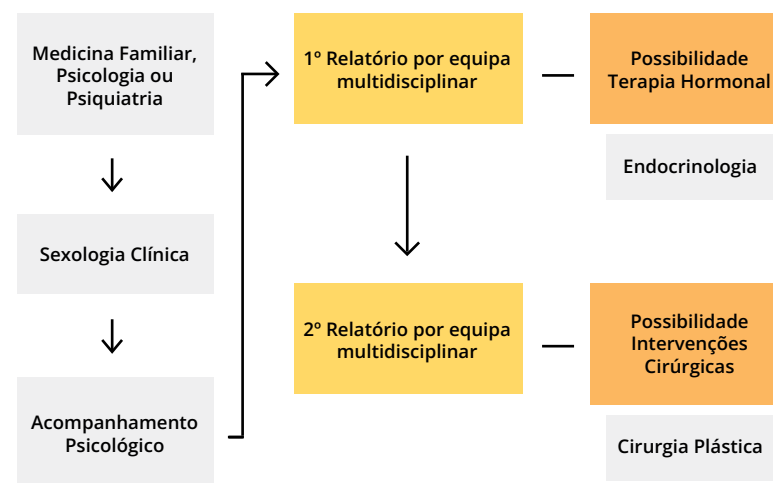


Figura 1. Passos para Transição Médica

Pessoas sem nacionalidade portuguesa

Antes de começar este processo, caso ainda não tenham, têm de obter o Número de Utente do Sistema Nacional de Saúde junto de um Centro de Saúde. Para este fim, podem encontrar informações junto do *Alto Comissariado para as Migrações*, da *Entidade Reguladora da Saúde* e dos *Agrupamentos de Centros de Saúde*. Depois, podem prosseguir com o processo acima descrito.

11.

Unidades de Cuidados de Saúde e Serviços Prestados



As unidades de serviços de saúde indicadas na Tabela 1, da página seguinte, são as que têm serviços e profissionais mais experientes com utentes trans e processos de transição. Podem haver profissionais noutras unidades de serviços de saúde que façam acompanhamento ou certos procedimentos cirúrgicos, porque serviços de psicologia, psiquiatria, sexologia, endocrinologia e de cirurgia plástica não são exclusivos de processos de transição para pessoas trans.

No entanto, não é aconselhável recorrer a outros serviços ou profissionais porque por norma não estão preparados nem formados para receber utentes trans nem para lidar com as especificidades dos seus processos. As unidades de saúde e os serviços que estas oferecem são susceptíveis a mudanças.

Relativamente aos Serviços de Acompanhamento Psicológico, também podem recorrer aos serviços de associações LGBTI como a ILGA Portugal (Lisboa), Casa Qui (Lisboa), Associação Plano I (Porto), A Cores (Coimbra), Projeto Bússola - CPF (Guimarães) e (A)MAR - APF-Açores (São Miguel).

Para consultares informação mais atualizada podes consultar: rea.pt/saude-trans

Cidade	Unidade Médica	Serviços Psicologia	Serviços Psiquiatria	Serviços Sexologia	Serviços Endocrinologia	Serviços Cirúrgicos - Peito	Serviços Cirúrgicos - Genitais	Serviços - Outros
<i>Serviço Nacional de Saúde</i>								
Braga	Hospital de Braga	N	N	S	S	N	N	N
	Hospital Misericórdia de Vila Verde	N	N	N	N	S	S	N
Porto	Centro Hospitalar Universitário do Porto - Hospital de Santo António - Unidade de Sexologia e Género (USEG)	S	S	S	S	S	S	S ^I
	Centro Hospitalar São João	S	S	S	S	N	N	N
	Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho	N	—	N	S	N	N	N
	Hospital de Magalhães Lemos	S	—	S	N	N	N	N
	Centro Hospitalar do Médio Ave	N	—	S	N	N	N	N
Coimbra	Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra - Unidade de Reconstrução Génito-Urinária e Sexual (URGUS)	S	S	S	S	S	S	S ^{II}
Lisboa	Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central - Clínica da Diversidade de Género	S	S	S	S	S	S	S ^{III}
	Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa - Hospital Júlio de Matos	S	S	S	S	N	N	N
	Centro Hospitalar Lisboa Norte - Hospital Santa Maria	S	S	S	S	S	N	S ^{IV}
Faro	Centro Hospitalar Universitário do Algarve*	—	—	—	—	—	—	—
Ilha da Madeira	Hospital dos Marmeleiros	S	S	S	S	N	N	N
Ilha de São Miguel	Hospital do Divino Espírito Santo de Ponta Delgada*	S	S	S	S	S	N	S ^V
<i>Serviço Privado</i>								
Porto	Hospital da Luz Arrábida	S	S	N	S	S	N	N
	Hospital Venerável Ordem Terceira de São Francisco	N	—	N	N	S	N	N
	Centro de Sexologia Clínica Dr. António Américo Salema	S	S	S	S	N	N	S ^{VI}
Lisboa	Hospital de Jesus	N	N	N	N	S	S	N
	Instituto Português da Face	S	N	N	N	S	S	S ^{VII}
	Pelviclinic	S	S	S	S	N	N	S ^{VIII}

Os serviços são assinalados quando se verifica um ou mais dos seguintes:

Serviços Cirúrgicos - Peito

Cirurgias a nível do peito: mamoplastia, mastectomia.

Serviços Cirúrgicos - Genitais

Cirurgias a nível dos genitais e órgãos reprodutores: orquiectomia, vaginoplastia, clitoroplastia, labioplastia, penectomia, histerectomia, ooforectomia, metoidioplastia, faloplastia, implantes penianos, vaginectomia, escrotoplastia.

Serviços - Outros

Qualquer serviço relevante não incluído nas restantes categorias.

^I Otorrinolaringologia - terapia de voz

^{II} Ginecologia, Urologia, Otorrinolaringologia - laringoplastia

^{III} Ginecologia, Urologia, Otorrinolaringologia, Terapia da voz, Medicina Interna, Cirurgia maxilo-facial, Procriação Medicamente Assistida, Serviço Social

^{IV} Ginecologia, Urologia, Otorrinolaringologia - laringoplastia, Terapia da voz, Pedopsiquiatria, Endocrinologia Pediátrica

^V Otorrinolaringologia - laringoplastia, Nutrição

^{VI} Medicina geral e familiar, Fisiatria, Fisioterapia, Ginecologia, Urologia, Terapia sexual, Terapia de casal e familiar, Reabilitação do pavimento pélvico

^{VII} Cirurgia Óssea Facial, Laringoplastia e alterações de voz, Transplante Capilar, Lifting Facial, Blefaroplastia, elevação de sobrancelha, Rinoplastia, Otoplastia

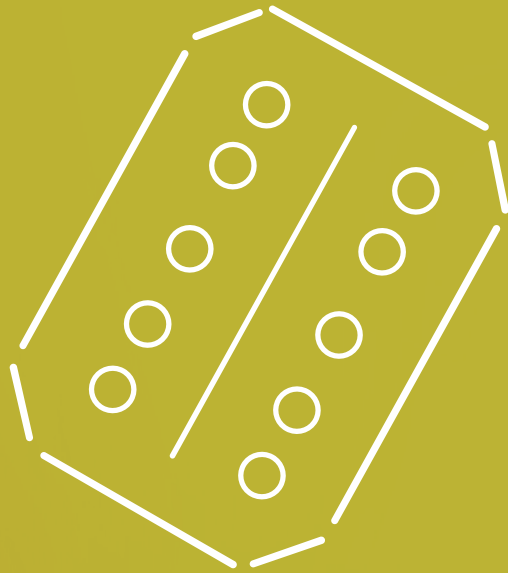
^{VIII} Otorrinolaringologia - laringoplastia, Nutrição

Tabela 1. Unidades de serviços de saúde

* Em fase de construção, informação sobre os serviços ainda não disponibilizada

12.

Intervenções Hormonais



Muitas vezes é assumido que uma pessoa pretende uma “transição completa” envolvendo terapia hormonal, cirurgias ao peito e genitais. Como tal, caso a pessoa deseje realizar terapia hormonal, deve haver uma conversa entre endocrinologista e utente sobre os objetivos específicos de transição para essa pessoa e os vários regimes que a podem ajudar a chegar a esse ponto. Antes do início da terapia hormonal e periodicamente durante a mesma, é necessária a realização de análises clínicas ao sangue para se poder decidir um regime de terapia para a pessoa e ir adaptando-o ao longo do tempo.

De acordo com as guidelines de endocrinologia e com as recomendações internacionais que constam nas “Normas de atenção à saúde das pessoas trans e com variabilidade de género - Versão 8” da WPATH - *World Professional Association for Transgender Health*:

— O bloqueio das hormonas naturalmente produzidas pode ser realizado desde o início da puberdade, desde que a incongruência de género esteja presente de forma marcada e continuada. A questão da fertilidade deve ser previamente explorada, assim como quaisquer outras questões de saúde física ou mental que possam interferir com o processo. Caso a pessoa seja menor de 18, esta necessita de ter maturidade emocional e cognitiva para tomar uma decisão e fornecer consentimento ou assentimento informado, sendo a autorização parental tipicamente requerida também.

— A introdução de novas hormonas ao corpo, pode ser realizada desde o início da puberdade, desde que a incongruência de género esteja presente de forma marcada e continuada. A questão da fertilidade deve ser previamente explorada, assim como quaisquer outras questões de saúde física ou mental que possam interferir com o processo. Caso a pessoa seja menor de 18, esta necessita de ter maturidade emocional e cognitiva para tomar uma decisão e fornecer consentimento ou assentimento informado, sendo a autorização parental tipicamente requerida também.

— A terapia hormonal não deve ser realizada caso haja uma contra-indicação médica, caso a pessoa não possa ou não queira fazer terapia hormonal.

Para realizar intervenções hormonais no contexto de transições médicas, é necessário um relatório passado por uma equipa multidisciplinar independente.

Estrogénios (E)

Conjunto de hormonas que afetam algumas ou todas as características sexuais secundárias geralmente associadas ao sexo feminino. Bloqueiam ligeiramente a testosterona.

Progestagénios (P)

Conjunto de hormonas que afetam o ciclo uterino (menstrual), o ciclo ovárico (fertilidade), a gravidez e a lactação. Bloqueiam a testosterona a vários níveis.

Testosterona (T)

Hormona que afeta todas as características sexuais secundárias geralmente associadas ao sexo masculino. Bloqueia os estrogénios e os progestagénios.

Bloqueadores hormonais

Bloqueiam a produção natural de quaisquer hormonas sexuais. São frequentemente utilizados para impedir ou atrasar o início da puberdade. São análogos de GnRH (hormona libertadora de gonadotrofinas).

Antiandrogénios/Antiestrogénios

Bloqueiam apenas a testosterona ou estrogénios, respetivamente.

Nota: Como as hormonas sexuais são produzidas pelas gónadas (ovários ou testículos), a sua remoção cirúrgica pode causar alterações ao regime de terapia hormonal.

AFAB — ASSIGNED FEMALE AT BIRTH ATRIBUÍDO O SEXO FEMININO À NASCENÇA

- É possível bloquear a produção natural das hormonas do corpo, usando bloqueadores hormonais, antiestrogénios ou equivalente: Efeito desfeminizante.
- É possível introduzir testosterona em variadas doses no corpo. Isto vai naturalmente bloquear os estrogénios do corpo: Efeito masculinizante e desfeminizante.

A testosterona pode ser introduzida de diversas formas (injeções intramusculares, adesivos e géis transdérmicos, implantes subcutâneos, oral, sublingual), sendo as injeções a forma mais usada. Os efeitos dependem da genética da pessoa, do método de administração e da dose, sendo que alguns regimes podem ser preferíveis ou mais indicados para certas pessoas.

Efeitos da terapia hormonal masculinizante

- Mudança de voz;
- Aumento do volume do clitóris;
- Aumento de pêlo corporal e facial;
- Redistribuição de gordura corporal: menos concentração de gordura nas ancas e no peito, e mais concentração na barriga; pode diminuir ligeiramente o tamanho das mamas;
- Paragem do ciclo menstrual: não é um método contraceutivo, caso relevante devem ser usados métodos contraceuticos de barreira ou hormonais;
- Aumento da libido;
- Aumento do apetite;
- Maior facilidade no desenvolvimento de massa muscular;
- Queda de cabelo: efeito mais tardio e dependente da genética;
- Aparecimento de acne e aumento de oleosidade da pele: principalmente no início;
- Aumento de pressão arterial;
- Aumento de número de glóbulos vermelhos;
- Alterações dos níveis de colesterol.

Mudanças irreversíveis

- Mudança de voz;
- Aumento do volume do clitóris;
- Aumento do pêlo corporal e facial;

Fertilidade

- A terapia hormonal suprime a função reprodutiva podendo levar à perda de fertilidade com o passar do tempo. Em alguns casos, após paragem da terapia hormonal, a fertilidade é restaurada. Geralmente, quanto mais tempo for realizada a terapia hormonal, maior é a probabilidade de a fertilidade ser afetada permanentemente. ¹

¹ Human Fertilisation and Embryology Authority. 2021. "Information For Trans And Non-Binary People Seeking Fertility Treatment". Hfea.Gov.Uk. <https://www.hfea.gov.uk/treatments/fertility-preservation/information-for-trans-and-non-binary-people-seeking-fertility-treatment/>

Contraceção e Prevenção de Infeções Sexualmente Transmissíveis

- A terapia hormonal não é um método contraceutivo. Caso se tenha relações sexuais com uma pessoa com pénis em que haja risco de gravidez e não se pretenda engravidar deve ser usado um contraceutivo, quer hormonal, quer de barreira. É importante notar que os métodos contraceuticos hormonais também podem ser usados para questões não relacionadas com a contraceção, como controle de acne, do ciclo menstrual, e de dores menstruais, entre outros. Adicionalmente, não existe contra-indicação para a realização combinada de terapia hormonal e de contraceção hormonal.²
- A escolha do método contraceutivo deve ser feita tendo em consideração contraindicações por razões de saúde (por exemplo o tabagismo e a hipertensão), e as vontades da pessoa, os seus objetivos e prioridades em relação a:
 - Regime de toma/colocação - diário, semanal, mensal, a cada x anos, irreversível;
 - Via de administração - oral, transdérmica, subcutânea, vaginal intrauterina, injeção;

² Ng, Cydnee. 2020. "Contraception For Your Transgender Patients". Birth Control Pharmacist. <https://birthcontrolpharmacist.com/2020/04/23/contraception-for-your-transgender-patients/>

- Doses e componentes químicos;
 - Funções e resultados - controlo de dor menstrual, controlo de fluxo menstrual, controlo de periodicidade menstrual (incluindo a possibilidade de não ter o período), controlo de acne, contraceção;
 - Efeitos secundários.
- A prevenção da aquisição e transmissão de infeções sexualmente transmissíveis deve ser feita através do uso de um método de barreira como o preservativo externo, preservativo interno e o dental dam. Caso justificada, a prevenção da aquisição de HIV pode ser feita através do uso de profilaxia pré-exposição (PrEP), podendo haver alguma interferência não-significativa na realização conjunta das terapias hormonal e de PrEP.
- A ajuda e acompanhamento de uma pessoa profissional de saúde neste processo de escolha de métodos contraceptivos e de prevenção de infeções sexualmente transmissíveis é valiosa. Podes consultar a *APF - Associação para o Planeamento da Família* para mais informação sobre contraceção e comparar métodos contraceptivos com ferramentas de comparação em *contracecao.pt*.

AMAB — ASSIGNED MALE AT BIRTH **ATRIBUÍDO O SEXO MASCULINO À NASCENÇA**

- É possível bloquear a produção natural das hormonas do corpo, usando análogos de GnRH, progestagénios, antiandrogénios ou equivalente: Efeito desmasculinizante.
- É possível introduzir estrogénios e antiandrogénios em variadas doses no corpo. Isto vai naturalmente bloquear a testosterona do corpo: Efeito feminizante e desmasculinizante.

Tanto estrogénios como progestagénios podem ser introduzidos de diversas formas (injeções intramusculares ou subcutâneas, adesivos e géis transdérmicos, implantes subcutâneos, comprimidos via oral ou sublingual), sendo comprimidos a forma mais usada. Os efeitos dependem da genética da pessoa, da dose e regime da terapia hormonal.

Como há uma grande variedade de estrogénios e antiandrogénios com efeitos ligeiramente diferentes, é possível evitar certos efeitos não desejados pela pessoa através da escolha do regime de terapia hormonal, que deve ser feita com a pessoa profissional endocrinologista.

Efeitos da terapia hormonal feminizante

- Desenvolvimento de mamas;
- Impedimento ou abrandamento da queda de cabelo;
- Diminuição da oleosidade da pele;
- Redistribuição da gordura corporal — maior concentração nas ancas e no peito;
- Diminuição do pêlo corporal;
- Diminuição do tamanho dos testículos;
- Diminuição da libido — principalmente no início, podendo aumentar e estabilizar mais tarde;
- Dificuldade em ter e manter uma ereção — em alguns casos, dependente do regime de terapia;
- Diminuição da produção de espermatozoides — não é um método contraceptivo, caso relevante devem ser usados preservativos externos ou internos;
- Diminuição da facilidade de desenvolvimento de massa muscular;
- Aumento da probabilidade de desenvolvimento de coágulos;
- Aumento da pressão arterial.

Mudanças irreversíveis

- Desenvolvimento de mamas.

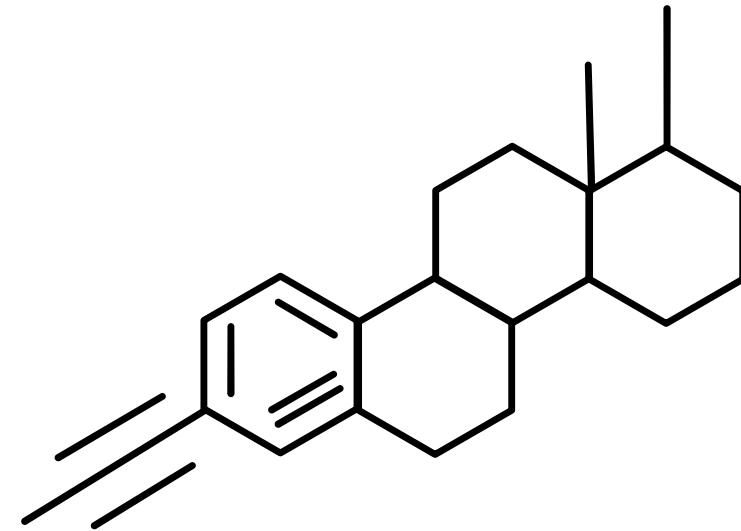
Fertilidade

- A terapia hormonal suprime a função reprodutiva podendo levar à perda de fertilidade com o passar do tempo. Em alguns casos, após paragem da terapia hormonal, a fertilidade é restaurada. Geralmente, quanto mais tempo for realizada a terapia hormonal, maior é a probabilidade de a fertilidade ser afetada permanentemente.³

³ Human Fertilisation and Embryology Authority. 2021. "Information For Trans And Non-Binary People Seeking Fertility Treatment". Hfea.Gov.Uk. <https://www.hfea.gov.uk/treatments/fertility-preservation/information-for-trans-and-non-binary-people-seeking-fertility-treatment/>.

Contraceção e Prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis

- A terapia hormonal não é um método contraceptivo. Caso se tenha relações sexuais com uma pessoa com vulva em que haja risco de gravidez e não se pretenda engravidar essa pessoa, deve ser usado um método contraceptivo de barreira como o preservativo;
- A prevenção da aquisição e transmissão de infeções sexualmente transmissíveis deve ser feita através do uso de um método de barreira como o preservativo externo, preservativo interno e o dental dam. Caso justificada, a prevenção da aquisição de HIV pode ser feita através do uso de profilaxia pré-exposição (PrEP);
- A ajuda e acompanhamento de uma pessoa profissional de saúde neste processo de escolha de métodos contraceptivos e de prevenção de infeções sexualmente transmissíveis é valiosa. Podes consultar a *APF - Associação para o Planeamento da Família* para mais informação sobre contraceção e comparar métodos contraceptivos com ferramentas de comparação em *contracecao.pt*.



13.

Intervenções Cirúrgicas



Muitas vezes é assumido que uma pessoa pretende uma “transição completa” envolvendo terapia hormonal, cirurgias ao peito e genitais. Como tal, deve haver uma conversa entre profissional de saúde e utente sobre os objetivos específicos de transição para essa pessoa e os vários procedimentos cirúrgicos possíveis e as suas combinações.

De acordo com o Código Deontológico da Ordem dos Médicos, as intervenções cirúrgicas podem ser realizadas a partir dos 18 anos, sendo recomendado um acompanhamento médico de 2 anos antes da sua realização.

As recomendações internacionais que constam nas “Normas de atenção à saúde das pessoas trans e com variabilidade de género - Versão 8” da *WPATH - World Professional Association for Transgender Health* - afirmam que:

- Para a realização de mastectomia não é necessária a terapia hormonal;
- Para a realização de mamoplastia são recomendados 6 meses de terapia hormonal de modo a maximizar o crescimento da mama a fim de obter melhores resultados cirúrgicos;
- Para a realização de cirurgias genitais são recomendados 6 meses de terapia hormonal adequada aos objetivos da pessoa;
- Os procedimentos cirúrgicos podem ser realizados desde que a incongruência de género esteja presente de forma marcada

e continuada. A questão da fertilidade deve ser previamente explorada, assim como quaisquer outras questões de saúde física ou mental que possam interferir com o processo;

- A terapia hormonal não deve ser realizada caso haja uma contra-indicação médica, caso a pessoa não possa ou não queira fazer terapia hormonal;
- As intervenções cirúrgicas não devem ser realizadas caso haja uma contra-indicação médica, caso a pessoa não possa ou não as queira.

Para realizar intervenções cirúrgicas no contexto de transições médicas, são necessários dois relatórios passados por equipas multidisciplinares independentes. Anteriormente era necessário adicionalmente o parecer da Ordem dos Médicos para a realização destes procedimentos, no entanto, desde novembro de 2021 que este já não é necessário.

AFAB — ASSIGNED FEMALE AT BIRTH ATRIBUÍDO O SEXO FEMININO À NASCENÇA

Mastectomia

Remoção de todo ou da maioria do tecido mamário. Vários tipos de incisões são possíveis, dependendo do tamanho original da mama, e das cicatrizes e sensibilidade no mamilo desejadas. Possivelmente acompanhada de um processo de “masculinização” do peito.

Histerectomia

Remoção de parte ou da totalidade do útero, por via abdominal ou vaginal. Esteriliza a pessoa.

Ooforectomia

Remoção de um ou ambos os ovários, geralmente acompanhada da remoção das trompas de falópio (salpingectomia). Esteriliza a pessoa. É possível realizar previamente o congelamento dos óvulos.

Metoidioplastia

Formação de um pequeno pénis com os tecidos do clitóris e dos pequenos lábios vulvares. O pénis fica com função erétil natural e grande sensibilidade. Pode não permitir a penetração. A uretra pode ou não ser alongada e integrada no pénis. Esta cirurgia requer um clitóris aumentado, geralmente pela testosterona.

Faloplastia

Formação do pénis com tecidos de outras zonas do corpo, equivalente a uma reconstrução do pénis. A função erétil pode ser obtida com implantes penianos. Envolve várias operações diferentes. A uretra pode ou não ser alongada e integrada no pénis.

Implantes penianos

Colocação de uma prótese fálica no pénis. Esta pode ser semi-rígida e de forma ajustável, ou inflável. Estas últimas costumam ser acompanhadas de próteses testiculares que controlam a ereção.

Vaginectomia

Remoção total ou parcial do canal vaginal, permite fechar completamente a vulva.

Escrotoplastia

Formação de um escroto através do tecido dos lábios maiores. Requer uma vaginectomia. Geralmente acompanhada da colocação de próteses testiculares.

Laringoplastia

Alteração da laringe, ou 'maçã de adão'. Dependendo de como é feita, pode ou não afetar a voz. Estas cirurgias podem ser de difícil acesso em Portugal.

AMAB — ASSIGNED MALE AT BIRTH**TRIBUÍDO O SEXO MASCULINO À NASCENÇA****Mamoplastia**

Construção de mamas através de implantes mamários.

Vaginoplastia

Construção de uma vagina usando a pele do pénis por inversão peniana. O tamanho da vagina é limitado pelo tamanho do pénis, que pode diminuir com o tratamento hormonal. Sem lubrificação natural. Geralmente acompanhada de uma clitoroplastia.

Clitoroplastia

Construção de um clitóris através da redução e remodelação da glândula.

Labioplastia

Construção de lábios maiores usando a pele do escroto e possivelmente de lábios menores usando o prepúcio do pénis. Requer uma orquiectomia.

Orquiectomia

Remoção dos testículos. O escroto pode ou não ser retirado. Esteriliza a pessoa. É possível realizar previamente o congelamento do esperma.

Penectomia

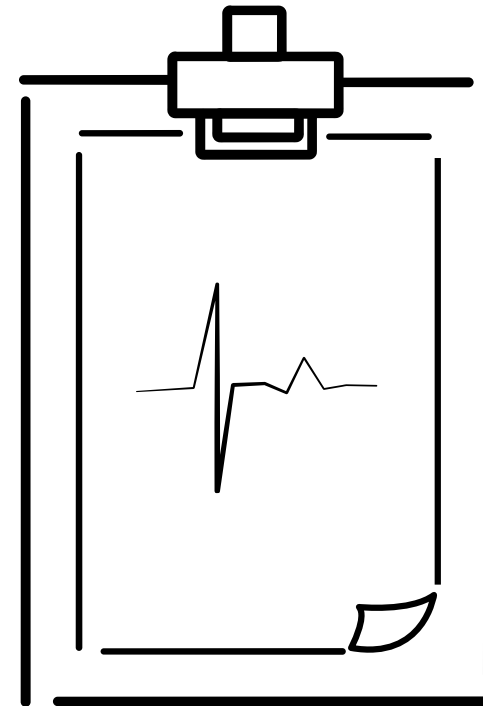
Remoção do pénis acompanhado do encurtamento da uretra.

Feminização Facial

Conjunto de cirurgias, que podem ser realizadas individual ou coletivamente, para mudar a definição de contornos faciais. Incluem alterações ao osso das sobrancelhas, ao maxilar, às maçãs do rosto, ao queixo, ao nariz, aos lábios, etc.

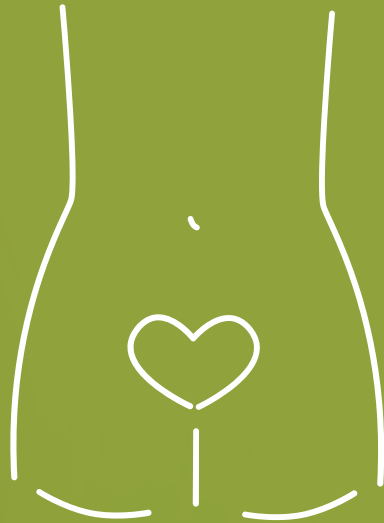
Laringoplastia

Redução da laringe, ou 'maçã de adão'. Dependendo de como é feita, pode ou não afetar a voz. Estas cirurgias podem ser de difícil acesso em Portugal.



14.

Saúde Sexual e Reprodutiva



A sexualidade é a procura do afeto, intimidade e prazer, envolvendo o nosso comportamento, sentimentos, relações e consequentemente saúde física e psicológica. A vivência da sexualidade deve ser feita de forma segura, informada e consentida entre todas as pessoas envolvidas.

Durante a partilha de afetos e a exploração da sexualidade e do corpo com outras pessoas, é importante ter em conta o conforto da própria pessoa com o seu corpo e com as ações praticadas, assim como o conforto das outras pessoas envolvidas. Para pessoas trans que tenham disforia de género, tal como para qualquer outra pessoa, é benéfica a criação de um espaço de partilha sobre as vontades, desejos, inseguranças e limites antes, durante e após a prática de relações sexuais.

Os processos de terapia hormonal e a realização de intervenções cirúrgicas a nível dos órgãos reprodutores podem ter implicações a nível da fertilidade e da contraceção. Deste modo, torna-se relevante perceber como afetam ou não as práticas de sexo seguro e a vivência de uma sexualidade saudável.

Com terapia hormonal

— **Fertilidade**

A terapia hormonal suprime a função reprodutiva podendo levar à perda de fertilidade com o passar do tempo. Em alguns casos, após paragem da terapia hormonal, a fertilidade é restaurada. Geralmente, quanto mais tempo for realizada a terapia hormonal, maior é a probabilidade de a fertilidade ser afetada permanentemente.⁴

— **Contraceção e proteção**

A terapia hormonal não é um método contraceutivo. Caso se tenha relações sexuais em que haja risco de gravidez e não se pretenda que ocorra uma gravidez, deve ser usado um método contraceutivo, quer hormonal, quer de barreira. Para a prevenção de infeções sexualmente transmissíveis deve ser usado um método de barreira.

Contraceção hormonal: AFAB — Assigned Female At Birth — Atribuído o Sexo Feminino à Nascimento

É importante notar que os métodos contraceuticos hormonais também podem ser usados para questões não relacionadas com a contraceção, como controle de acne, do ciclo menstrual, e de dores menstruais, entre outros. Adicionalmente, não existe contra-indicação para a realização combinada de terapia hormonal e de contraceção hormonal.⁵

A escolha do método contraceutivo deve ser feita tendo em consideração contra-indicações por razões de saúde (por exemplo o tabagismo e a hipertensão), e as vontades da pessoa, os seus objetivos e prioridades em relação a:

- Regime de toma/colocação - diário, semanal, mensal, a cada x anos, irreversível;
- Via de administração - oral, transdérmica, subcutânea, vaginal, intrauterina, injeção;
- Doses e componentes químicos;
- Funções e resultados - controlo de dor menstrual, controlo de fluxo menstrual, controlo de periodicidade menstrual (incluindo a possibilidade de não ter o período), controlo de acne, contraceção;
- Efeitos secundários.

⁴ Human Fertilisation and Embryology Authority. 2021. "Information For Trans And Non-Binary People Seeking Fertility Treatment". Hfea.Gov.Uk. <https://www.hfea.gov.uk/treatments/fertility-preservation/information-for-trans-and-non-binary-people-seeking-fertility-treatment/>.

⁵ Ng, Cydnee. 2020. "Contraception For Your Transgender Patients". Birth Control Pharmacist. <https://birthcontrolpharmacist.com/2020/04/23/contraception-for-your-transgender-patients/>.

Com intervenções cirúrgicas a nível dos órgãos reprodutores

— **Fertilidade**

Existem cirurgias que envolvem a remoção de órgãos reprodutores como os testículos, ovários e o útero, impossibilitando a pessoa de engravidar ou de engravidar outra pessoa. Caso a pessoa queira realizar estas cirurgias e ter descendência biológica mais tarde, deve proceder com métodos de planeamento familiar que o permitam, como a criopreservação de gâmetas (ver Planeamento Familiar).

— **Contraceção e proteção**

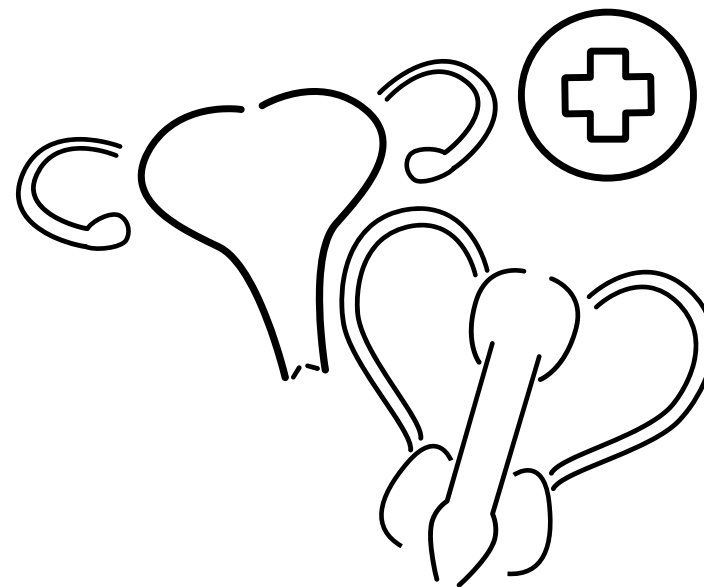
Caso a pessoa realize cirurgias que envolvam a remoção dos testículos, ovários e útero, não precisa de usar métodos contraceptivos, no entanto, estas não impedem a transmissão de infeções sexualmente transmissíveis, sendo necessário o uso de métodos de barreira para este efeito.

Prevenção de Infeções Sexualmente Transmissíveis

A prevenção da aquisição e transmissão de infeções sexualmente transmissíveis deve ser feita através do uso de um método de barreira como o preservativo externo, preservativo interno ou o dental dam. Caso justificada, a prevenção da aquisição de HIV pode ser feita através do uso de profilaxia pré-exposição.

A ajuda e acompanhamento de uma pessoa profissional de saúde neste processo de escolha de métodos contraceptivos e

de prevenção de infeções sexualmente transmissíveis é valiosa. Podes consultar a *APF - Associação para o Planeamento da Família* para mais informação sobre contraceção e comparar métodos contraceptivos com ferramentas de comparação em *contracecao.pt*.



15.

Planeamento Familiar



Antes de iniciar terapia hormonal feminizante/masculinizante ou realizar cirurgias que impliquem a remoção de órgãos reprodutores, convém ter uma conversa com a pessoa médica de modo a discutir as expectativas, desejos e vontades em termos do futuro e da possibilidade de ter descendentes biologicamente ou não-biologicamente relacionados. Esta conversa é importante para avaliar a possibilidade e vontade de realizar:

- Procriação sem recurso a métodos de Procriação Medicamente Assistida (PMA);
- Criopreservação de gâmetas;
- Procriação com recurso a métodos de Procriação Medicamente Assistida (PMA);
- Adoção.

Procriação sem recurso a métodos de Procriação Medicamente Assistida (PMA)

Ter relações sexuais, que envolvam risco de gravidez, sem métodos contraceptivos.

Criopreservação de gâmetas

Segundo a Lei n.º 58/2017, de 25 de julho, a criopreservação de espermatozóides e de ovócitos é feita por um período de cinco anos, sendo este período renovável a pedido da pessoa, assumindo a pessoa diretora do centro de PMA a responsabilidade de alargar o prazo por um período de cinco anos sucessivamente renovável. Quando a pessoa quiser e estiver preparada, pode prosseguir com métodos de Procriação Medicamente Assistida, para fazer uso dos seus gâmetas.

Procriação com recurso a métodos de Procriação Medicamente Assistida (PMA)

Segundo a Lei n.º 32/2006 de 26 junho, os métodos de Procriação Medicamente Assistida podem ser usados por pessoas maiores de 18 anos que satisfaçam uma das seguintes condições:

- Casais de sexo diferente ou casais de mulheres, casados ou casadas ou que vivam em condições análogas às de cônjuges;
- Todas as mulheres independentemente do estado civil e orientação sexual.

Dentro dos métodos de Procriação Medicamente Assistida estão contemplados os seguintes:

- Inseminação artificial;
- Fertilização in vitro;
- Injeção intracitoplasmática de espermatozoides;
- Transferência de embriões, gâmetas ou zigotos;
- Diagnóstico genético pré-implantação;
- Outras técnicas laboratoriais de manipulação gamética ou embrionária equivalentes ou subsidiárias;
- E ainda, gestação de substituição.

A lei não especifica se “mulheres” são todas as pessoas atribuídas o género feminino à nascença, mesmo que tenham atualmente o marcador de género masculino (incluindo pessoas transmasculinas), ou se são todas as pessoas com marcador de género feminino, mesmo que tenham sido atribuídas o género masculino à nascença (incluindo pessoas transfemininas). Dada a temática e o conteúdo da lei, pode-se considerar que estejam incluídas todas as pessoas a quem os métodos de Procriação Medicamente Assistida possam ser fisicamente aplicados.

Adoção

Segundo a Lei n.º 2/2016 de 29 de fevereiro e a Lei n.º 143/2015 de 8 de setembro, pode recorrer à adoção:

— Um casal de pessoas portuguesas ou estrangeiras, do mesmo sexo ou de sexos diferentes, que vivam em Portugal e:

- sejam casadas ou vivam em união de facto há mais de 4 anos;
- ambas tenham mais de 25 anos e menos de 61 anos.

— Uma pessoa:

- com mais de 30 anos e menos de 61 anos, que pode ser solteira, casada, viúva ou viver em união de facto;
- a partir dos 25 anos, se a pessoa adotada for filha/o da pessoa com quem a pessoa adotante é casada.

— Se a pessoa adotante já tiver 60 anos, só pode adotar se:

- a criança ou jovem lhe tiver sido confiada antes da pessoa adotante fazer 61 anos;
- a criança for filha/o da pessoa com quem é casada.

— A diferença de idades entre a pessoa adotante e a pessoa adotada não deve ser superior a 50 anos (só o pode ser em situações especiais).

Para mais informações, podes consultar *eportugal.gov.pt*.

Contraceção de Emergência

Nem todas as pessoas querem ter descendência, ou mesmo querendo, não a querem a uma dada altura da sua vida. Quando acontecem relações sexuais em que há risco de gravidez, quer seja por não ter sido usado um contraceptivo hormonal ou de barreira, ou por ter havido uma falha no uso destes métodos, e a pessoa não quer engravidar, pode escolher recorrer a contraceção de emergência.

Este método, mais comumente designado por pílula do dia seguinte, é mais eficaz nas primeiras 48h depois das relações sexuais desprotegidas terem acontecido, e deve ser tomada nas primeiras 72h, ou no máximo, até ao 5º dia. Este método previne a gravidez, no entanto, não é um método abortivo e não a interrompe caso a pessoa já esteja grávida.

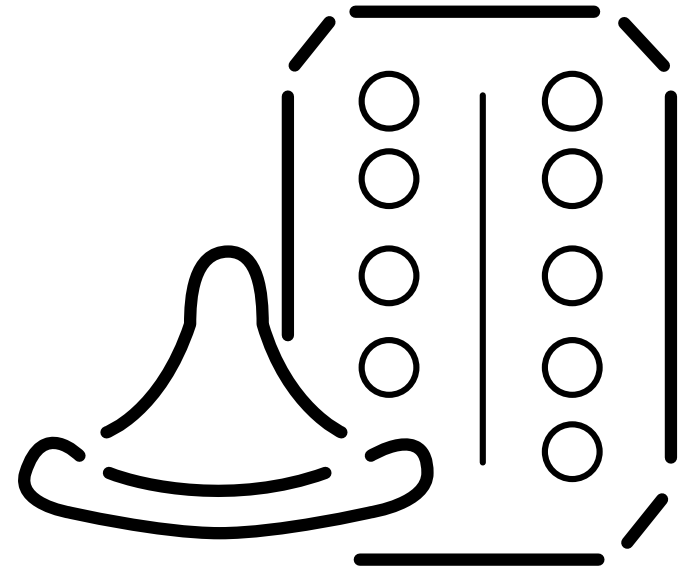
Para mais informações, podes consultar *SNS24*.

Interrupção Voluntária da Gravidez

Quando a pessoa engravida de maneira não planeada e não desejada, pode escolher não levar a cabo a gravidez e recorrer à sua interrupção voluntária. Segundo a Lei n.º 136/2015 de 7 de setembro, a pessoa pode realizar a interrupção voluntária da gravidez até às 10 semanas, ou noutros prazos mais alargados consoante as circunstâncias contempladas no artigo n.º 142 do Código Penal. Para efeitos de elegibilidade para estes critérios, o número de semanas de gravidez deve ser comprovado por ecografia ou por outro meio adequado.

Para realizar a interrupção voluntária da gravidez, a pessoa deve deslocar-se ao Centro de Saúde ou a um Hospital que tenha a especialidade de obstetrícia ou ginecologia. Aqui, a pessoa terá uma consulta prévia, seguida de um período de reflexão de 3 dias, sendo dada a possibilidade de consulta com profissional de psicologia ou assistente social durante esse tempo. Após este período, a pessoa pode efectuar a interrupção da gravidez, realizando posteriormente uma consulta médica de controlo e uma consulta de planeamento familiar.

Para mais informações, podes consultar *SNS24*.



16.

Terapias de Conversão



Terapias de conversão são práticas que visam a repressão e alteração da orientação sexual das pessoas lésbicas, gays e bissexuais (entre outras orientações não-heterossexuais) ou identidade de género das pessoas trans de modo a que estas sejam, respetivamente, heterossexuais ou cisgéneras. Estas intervenções são baseadas na crença de que vivências não-heterossexuais e não-cisgéneras são fundamentalmente erradas, patológicas, e necessitam de ser corrigidas.

Não só não existe nenhuma evidência científica que apoie a necessidade destas intervenções, como também não existe evidência que comprove os seus resultados de modificação efetiva da orientação sexual e identidade de género da pessoa. No entanto, está comprovado que as terapias de conversão resultam no deterioramento da saúde mental das pessoas, levando a problemas de auto-aceitação, depressão e a ideação suicida.⁶

A identidade e expressão de género, assim como a orientação sexual, fluem ao longo do tempo. Isto aliado ao facto de a sociedade impôr uma vivência normativa que segue certos padrões de género, oprimindo assim vivências que divergem do padrão - heterossexual e cisgénero, significa que frequentemente as pessoas crescem a tentar encaixar-se nestes modelos normativos até que começam a questionar consciente ou subconscientemente estes sistemas e crenças. Este questionamento pode levar a uma examinação mais profunda da sua identidade e à realização de

⁶ Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). Parecer OPP – Terapias de Conversão. Lisboa.

que não se identificam com o que lhes foi imposto pela sociedade. Assim, uma pessoa pode apresentar-se e identificar-se de uma maneira a certa altura e depois disso mudar.

A sociedade deve começar a reconhecer as flutuações e espectro da diversidade humana no campo da sexualidade e género, deixando as pessoas expressarem-se da maneira que lhes for mais natural, não tentando oprimir ou alterar a mesma através de ações externas, como terapia de conversão.

As terapias de conversão são frequentemente praticadas por familiares, por membros da comunidade, representantes religiosos, profissionais de saúde, entre outros. No caso específico de profissionais de psicologia, a prática de terapias de conversão viola vários princípios éticos e deontológicos do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, nomeadamente os princípios 5.4, 5.5 e 5.6, respetivamente, Preocupações de isenção e objectividade na intervenção, Não discriminação e Minorias culturais.

Não existe uma lei específica sobre as questões de terapia de conversão, estando atualmente algumas propostas de lei em fase de construção. No entanto, a Lei n.º 38/2018 de 7 de Agosto, assegura o direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género. Adicionalmente, o artigo 25.º da Constituição Portuguesa, afirma que “a integridade moral e física das pessoas é inviolável” e o artigo 26.º afirma que “a todos são reconhecidos os direitos à identidade pessoal, ao desenvolvimento da personalidade (...) e à proteção legal contra quaisquer formas

de discriminação”. Dadas as consequências nefastas das terapias de conversão, pode ser entendido que qualquer tentativa de repressão e alteração da identidade de género livremente autodeterminada, é um atentado contra o direito à integridade pessoal e os outros direitos pessoais, afetando a moral da pessoa, e atentando contra a sua identidade pessoal.

É de notar que intervenções que fornecem aceitação, apoio e compreensão da orientação sexual e identidade de género de uma pessoa, tal como terapia afirmativa, assim como quaisquer serviços de re-arfirmção de género, como cuidados de terapia hormonal e cirurgias, não constituem terapias de conversão.⁷

⁷ ILGA World, Curbing deception - A world survey of legal restrictions of so-called 'conversion therapies' Report, 2020

17.

Desporto



A prática desportiva promove a saúde física e mental das pessoas, sendo muitas vezes importante, nomeadamente em idades escolares, como ferramenta de socialização e criação de comunidade. A prática desportiva pode ser feita de maneira competitiva ou não-competitiva, a nível individual, escolar, extra-escolar, federado e olímpico.

O policiamento constante de corpos não-normativos torna-se cada vez mais frequente, particularmente no atletismo, devido à crença errónea e infundamentada de que uma biologia sexual “mais masculina” leva a vantagens injustas na competição entre mulheres. Esta crença assenta na ideia de que testosterona é o fator mais importante que define o desempenho físico da pessoa, quando na realidade este é uma conjugação de todas as suas características biológicas, empenho, treino, entre outros fatores. Todas as pessoas têm anatomias e características que variam entre si e certas pessoas atletas são celebradas pelas suas vantagens competitivas provenientes da sua biologia única, enquanto que as pessoas trans e intersexo são demonizadas, simplesmente porque as características em que diferem são socialmente percecionadas como ligadas ao conceito de género. Esta diferença na perspetiva e valorização das diferenças individuais é usada para discriminar e segregar as pessoas trans e intersexo, excluindo-as do mundo do desporto.

É notória a influência do preconceito e do discurso de ódio, especificamente contra mulheres trans e intersexo, tanto em círculos “feministas”, programas políticos, e neste caso, programas desportivos, criando uma falsa percepção de ameaça para a sociedade

e necessidade de “proteger” as mulheres cis e não-intersexo. Não existe uma lei específica sobre a participação de pessoas trans e intersexo no desporto, no entanto, a Lei n.º 38/2018 aplica-se em todos os contextos e protege contra a discriminação com base nas características sexuais, e garante a proteção da integridade de pessoas intersexo e o direito à sua autodeterminação corporal. A lei proíbe ainda a discriminação com base na identidade de género, sendo que fica assim garantida a não-discriminação das pessoas trans e intersexo no acesso ao desporto.

O Comité Olímpico Internacional emitiu orientações sobre a inclusão e não-discriminação no desporto com base na identidade de género e nas características sexuais, que afirmam que todas as pessoas devem poder participar no desporto em segurança, livre de assédio e preconceito, independentemente da sua identidade de género, expressão de género e características sexuais. O documento defende ainda que o bem-estar físico e psicológico das pessoas atletas deve ser uma prioridade aquando da definição de critérios de elegibilidade para participação em competições e que “as organizações desportivas devem identificar e prevenir o impacto negativo na saúde e bem-estar das pessoas atletas, causado direta ou indiretamente, pelo design, implementação e ou interpretação dos critérios de elegibilidade”.⁸ Para estes fins, defende que as organizações devem consultar pessoas

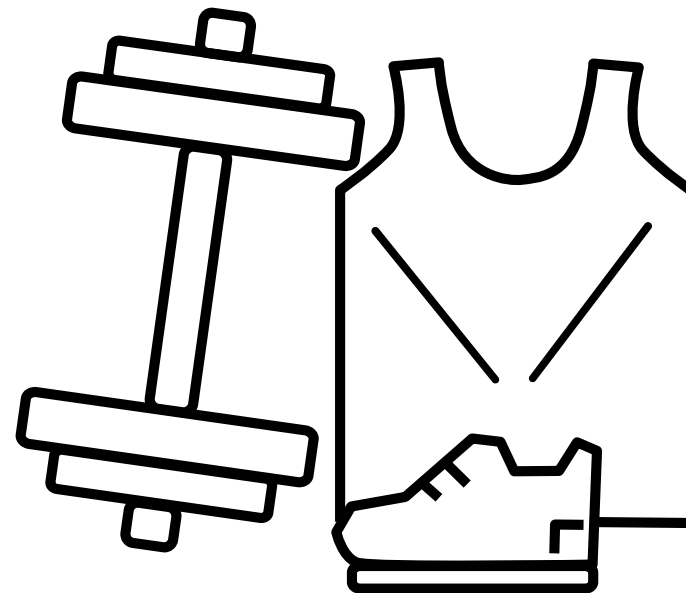
atletas potencialmente negativamente impactadas com estas regulações e critérios e criar meios claros para estas poderem expressar-se sobre o assunto.

O Comité Olímpico Internacional permite a testagem da performance e capacidade física para determinar a existência de possíveis vantagens competitivas desproporcionais. No entanto, posiciona-se contra a testagem que vise a determinação do sexo, identidade de género e características sexuais das pessoas, incluindo a realização de exames invasivos como é o caso de exames ginecológicos. O Comité defende uma abordagem baseada em evidência científica robusta e verificada por pares, e afirma-se contra a suposição de que as características sexuais dão vantagens desproporcionais na competição e admite que caso uma pessoa não seja elegível para competir numa modalidade, tal não a deve impedir de competir noutras modalidades. Adicionalmente, explicita que os critérios de elegibilidade não devem excluir sistematicamente atletas com base na sua identidade de género, aparência ou características sexuais e que as pessoas atletas não devem ser pressionadas para se submeterem a tratamentos e procedimentos medicamente desnecessários para se encaixarem dentro de certos critérios. É de notar que o Comité explicita que as pessoas devem competir na categoria de acordo com a sua identidade de género auto-determinada. Este documento orienta as ações dos Comités Olímpicos Nacionais e sinaliza também a outras organizações desportivas, internacionais e nacionais, em todos os níveis de competição, os valores que devem seguir, e as políticas que devem implementar e fazer respeitar.

⁸ *IOC Framework on Fairness, Inclusion and Non-discrimination on the basis of gender identity and sex variations (2021)*

Assim, pode-se concluir que existe um consenso internacional de alto nível sobre a participação das pessoas trans e intersexo no desporto e que a nível nacional, a lei também protege e garante o direito à participação no desporto, sendo isto válido a nível escolar, extra-escolar, federado, entre outros. Ainda assim, é de notar que atualmente existem federações internacionais que passaram políticas discriminatórias que impedem a participação de pessoas trans e intersexo em certas modalidades, sendo isto ainda um tema de discussão.

Nem sempre os espaços que promovem e dinamizam a prática desportiva são inclusivos em relação a questões de orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais. É importante lutar sempre pela sensibilização das pessoas e a implementação de políticas inclusivas pelas entidades de modo a acomodar as pessoas em todas as suas diversidades. É essencial conseguirmos encontrar e participar em espaços que nos permitem praticar desporto de maneira segura e que nos garantem uma verdadeira inclusão. Para este fim, podes consultar a nossa lista de espaços recomendados em rea.pt/desporto.



18.

Dádiva de Sangue



A dádiva de sangue é um dever cívico de todas as pessoas saudáveis, sendo que para tal, têm de ir ao encontro dos critérios de elegibilidade estabelecidos pelo Ministério de Saúde. A Lei n.º 85/2021 de 15 de dezembro garante ainda a não-discriminação das pessoas na elegibilidade para a dádiva de sangue consoante a identidade de género, orientação sexual, expressão de género e das características sexuais. Deste modo, para doar sangue, as pessoas devem seguir os seguintes critérios:

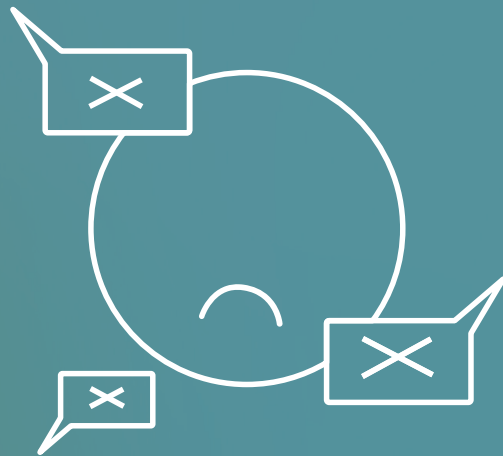
- Estar em boas condições de saúde;
- Ter entre 18 e 65 anos (até aos 60 anos se for uma primeira dádiva);
- Ter pelo menos 50kg.

A realização de terapia hormonal não se encontra nos critérios de exclusão da dádiva de sangue presentes no *Decreto-Lei n.º 267/2007* de 24 de julho, tendo o sangue de corresponder apenas aos requisitos de qualidade e segurança para o sangue e os componentes sanguíneos.

Para mais informações, podes consultar *SNS24*.

19.

Reportar Situações de Discriminação



Caso aconteçam situações de discriminação devido à identidade e/ou expressão de género, é possível reportar às entidades competentes.

No ensino

Consoante a gravidade da situação, da pessoa que praticou o ato discriminatório e do nível de ensino, pode-se reportar a situação a:

- Direção de turma ou Coordenação de curso;
- Direção da escola ou universidade;
- Conselho Pedagógico;
- Inspeção-Geral da Educação e Ciência: para queixas relacionadas com a educação pré-escolar e os ensinos básicos e secundários;
- Secretaria-Geral de Educação e Ciência: para queixas relacionadas com o ensino superior;
- Livro de Reclamações;
- Região Autónoma dos Açores - Inspeção Regional da Educação;
- Região Autónoma da Madeira - Inspeção Regional de Educação.

Pode-se ainda realizar um pedido de sessão do Projeto Educação LGBTI da rede ex aequo para a sensibilização da turma, do corpo docente e não-docente. Para mais informação consultar rea.pt/educacao.

No trabalho

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se reportar a situação a:

- Recursos Humanos (caso aplicável);
- ACT - Autoridade para as Condições no Trabalho;
- Região Autónoma dos Açores - Inspeção Regional do Trabalho;
- Região Autónoma da Madeira - Direção Regional do Trabalho e da Ação Inspetiva.

Nos serviços de atendimento ao público

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se registar a situação no:

- Livro de Reclamações.

Nos serviços de saúde

Consoante a gravidade da situação e da pessoa que praticou o ato discriminatório, pode-se reportar a situação de discriminação ou má prática a:

- Conselho Disciplinar da Ordem dos Médicos: para queixas sobre profissionais de medicina;

- Conselho Jurisdicional da Ordem dos Enfermeiros: para queixas sobre profissionais de enfermagem;
- Conselho Jurisdicional da Ordem dos Psicólogos Portugueses: para queixas sobre profissionais de psicologia;
- Livro de Reclamações;
- Gabinete do Utente: para queixas sobre unidades do Serviço Nacional de Saúde;
- ERS - Entidade Reguladora da Saúde: para queixas sobre unidades do Serviço Nacional de Saúde e unidades do Serviço Privado;
- IGAS - Inspeção Geral da Atividade em Saúde: para queixas sobre qualquer tipo de domínio de prestação de serviços de saúde incluindo pessoas singulares ou coletivas, com ou sem fins lucrativos;
- Região Autónoma dos Açores - Inspeção Regional da Saúde;
- Região Autónoma da Madeira - SESARAM - Serviço de Saúde da Região Autónoma da Madeira.

Na imprensa

Consoante o acontecimento, pode-se reportar a situação de discriminação ou má prática a:

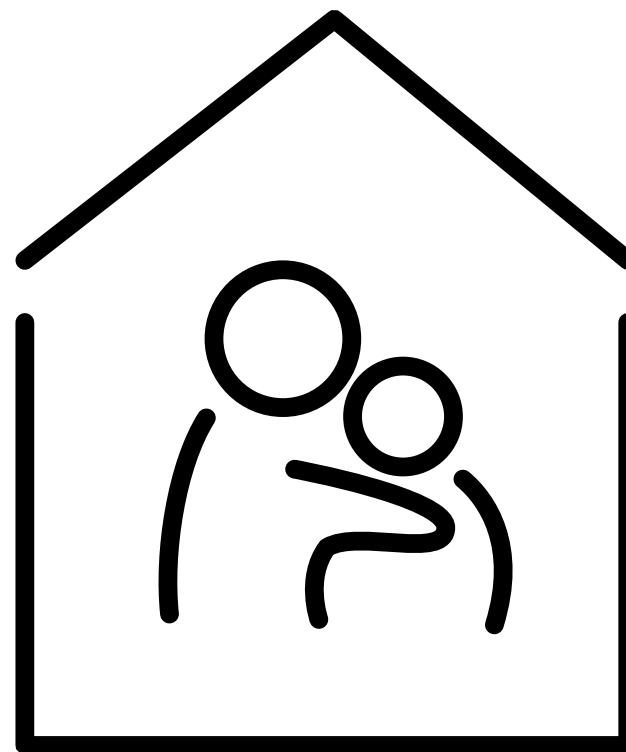
- ERC - Entidade Reguladora da Comunicação: para participação de situações observadas num órgão de comunicação social;
- CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género: para queixas por discriminação em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género;
- Conselho Deontológico do Sindicato dos Jornalistas: para queixas sobre más-práticas de jornalistas.

No geral

Consoante as características do ato discriminatório, pode-se reportar a situação a:

- CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género: para queixas por discriminação em razão do sexo, da orientação sexual e da identidade de género;
- Polícia.

Para apoio legal e jurídico pode-se contactar a ILGA Portugal.



20.

Recursos



Gerais

- **rede ex aequo:** *rea.pt*
- **Associação Anémona:** *instagram.com/associacaoanemona/*
- **Guia para profissionais de educação** — AMPLOS: *Guia para Profissionais de educação sobre diversidade de expressões de género na infância*
- **Guia para famílias** — AMPLOS: *Guia para Famílias de Crianças com papéis comportamentos e expressões de género diverso*
- **Guia para famílias de pessoas trans** — AMPLOS: *Guia para famílias de pessoas trans*
- **Guia para intervenientes na ação comunitária e na comunidade escolar** — AMPLOS: *Guia para intervenientes na ação comunitária e na comunidade escolar sobre orientação sexual e identidade de género*

Legais

- **Lei da Autodeterminação da Identidade de Género e Proteção das Características Sexuais:** *Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto*
- **Criação do procedimento de mudança de sexo e de nome próprio no registo civil:** *Lei n.º 7/2011 de 15 de março*
- **Despacho do Ministério da Educação:** *Despacho n.º 7247/2019 — regula a implementação da Lei n.º 38/2018 no contexto escolar, o uso de nome social, casas de banho, uniformes, entre outros - não em vigor*
- **Recomendações para o Ensino Superior:** *Recomendação às instituições de Ensino Superior no âmbito da Lei n.º 38/2018, de 7 de agosto — re-emissão de diplomas e certificados, o uso de nome social, entre outros*
- **Acórdão do Tribunal Constitucional:** *Acórdão n.º 474/2021 — procedeu à revisão da constitucionalidade do artigo 12.º da Lei n.º 38/2018 de 7 de agosto*
- **Orçamento de Estado 2020:** *Lei n.º 2/2020 de 31 de março — isenção de pagamento de taxas administrativas na mudança de nome e marcador de género no registo civil*
- **Código do Trabalho:** *Lei n.º 7/2009 de 12 de fevereiro*
- **Estatuto do Aluno e Ética Escolar:** *Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro*

- **Constituição Portuguesa:** *Decreto n.º 86/1976 de 10 de abril*
- **Lei da Procriação Medicamente Assistida:** *Lei n.º 32/2006 de 26 de junho*
- **Lei da Procriação Medicamente Assistida - Criopreservação de gâmetas:** *Lei n.º 58/2017, de 25 de julho*
- **Lei da Adoção:** *Lei n.º 143/2015 de 8 de setembro*
- **Lei da Eliminação da Discriminação na Adoção:** *Lei n.º 2/2016 de 29 de fevereiro*
- **Lei da Interrupção Voluntária da Gravidez:** *Lei n.º 136/2015 de 7 de setembro*
- **Código Penal - Interrupção Voluntária da Gravidez:** *Artigo n.º 142 do Código Penal*
- **Lei da Não-Discriminação na Dávida de Sangue:** *Lei n.º 85/2021 de 15 de dezembro*
- **Regime jurídico da qualidade e segurança do sangue:** *Decreto-Lei n.º 267/2007 de 24 de julho*
- **Portal da Justiça:** *Mudança de Sexo e Nome Próprio*
- **Instituto dos Registos e do Notariado:** *Composição do nome*
- **Conservatórias de Registo Civil:** *Lista e contactos*

Saúde

- **Direção-Geral de Saúde: Estratégia de Saúde LGBTI — Volume I — Trans e Intersexo**
- **Unidade de Reconstrução Génito-Urinária e Sexual: URGUS 2013** — documento explicativo do funcionamento da URGUS, é necessário ter em atenção que o documento é de 2013 e por isso está desatualizado relativamente às questões legais, referindo a Lei n.º 7/2011 em vez da Lei n.º 38/2018
- **Normas e recomendações para serviços de saúde — WPATH: Normas de atenção à saúde das pessoas trans e com variabilidade de género** — Standards of Care, versão 7, 2011, em português
- **Normas e recomendações para serviços de saúde - WPATH: Standards of Care, versão 8, 2022**
- **Orientações do Comité Olímpico Internacional — COI: IOC Framework on Fairness, Inclusion and Non-discrimination on the basis of Gender Identity and Sex characteristics**
- **Código Deontológico da Ordem dos Médicos: Regulamento n.º 707/2016** — Capítulo VII - Disforia de Género
- **Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses: Regulamento N.º 637/2021**
- **Ordem dos Psicólogos Portugueses: Parecer sobre Terapias de Conversão**

- **Saúde sexual para pessoas trans — Gender DynamiX: Sexual health for transgender & gender non-conforming people**
- **Contraceção: contracecao.pt**
- **Pílula do dia seguinte: SNS24**
- **Interrupção Voluntária da Gravidez: SNS24**
- **Dávida de sangue: SNS24**
- **Alto Comissariado para as Migrações: Como obter o Número de Utente do Serviço Nacional de Saúde**
- **Entidade Reguladora da Saúde: Acesso a Cuidados de Saúde por Cidadãos Estrangeiros**
- **Agrupamento de Centros de Saúde: Cuidados de Saúde a Cidadãos Estrangeiros**

Outros

- **Fazer uma queixa no Livro de Reclamações: Livro de reclamações: como preencher e seguir uma queixa**

21.

Sobre a rede ex aequo



A rede ex aequo é uma associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes fundada em 2003. É composta por jovens entre os 16 e os 30 anos de idade. A associação tem um âmbito nacional, atuando tanto em Portugal Continental como nas Regiões Autónomas da Madeira e dos Açores.

Projeto Educação LGBTI

Realiza sessões de esclarecimento e debate sobre questões de orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais em escolas, universidades e outros contextos a nível nacional.

Núcleos de Jovens LGBTI

Grupos locais de jovens LGBTI e apoiantes que realizam atividades, como convívios e tertúlias, para jovens LGBTI de modo a quebrar o isolamento e proporcionar um espaço aberto. Atualmente em Lisboa, Almada, Porto, Esposende, Braga, Covilhã, Coimbra, Madeira e São Miguel.

Núcleo Nacional de Jovens Trans

Grupo de jovens trans, não-binários e em questionamento identitário que organiza atividades a nível nacional em modo online e presencialmente a nível local para a juventude trans. Tem como objetivos a quebra do isolamento e a disponibilização de informação sobre saúde e o mundo legal.

Encontro Nacional e Locais de Jovens Trans

Um evento anual de um fim de semana para a juventude trans de todo o país e um ciclo de atividades de uma tarde em vários pontos do país. Estas são destinadas a quebrar o isolamento e a aprender ferramentas importantes sobre questões legais e de saúde.

Acampamento de Verão de Jovens LGBTI

Um acampamento anual de uma semana cheia de atividades, convívio, tertúlias, workshops e diversão. É um momento de descontração e de partilha entre jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e em questionamento.

Escolas ex aequo

Eventos de capacitação de voluntariado para os projetos da associação, nomeadamente para o Projeto Educação LGBTI e os Núcleos LGBTI. Nestas, a rede ex aequo esclarece sobre questões de orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais e capacita as pessoas para integrarem estas iniciativas.

Centro LGBTI+ da Madeira

Um espaço comunitário direcionado a pessoas LGBTI na Madeira. Neste espaço são dinamizadas atividades de cariz lúdico, educacional e comunitário. Situado na Rua Latino Coelho n.º57, no Funchal.

Fórum

Um fórum online onde, desde 2002, jovens LGBTI ou em questionamento encontram um espaço para discutirem variados tópicos. Este permite a quebra do isolamento de jovens sem limitações geográficas e o acesso a informação sobre questões LGBTI, relacionamentos, saúde, entre outros. Pode ser acedido através de rea.pt/forum.

Intervenção Política e Cívica

Consiste na intervenção junto de entidades governamentais sobre a não-discriminação de pessoas LGBTI com foco nas especificidades da juventude. Assim como a organização de eventos como o Dia de Abraços Contra a Discriminação no dia 17 de maio e a co-organização de marchas de orgulho LGBTI.

Email	geral@rea.pt
Site	www.rea.pt
Telemóvel	968781841
Sede	Rua dos Fanqueiros, N.º38, 3.ºEsq., 1100-231 Lisboa
Facebook	facebook.com/redeexaequo
Instagram	@redeexaequo @redeexaequo_madeira @redeexaequo.acores
Twitter	@redeexaequo
TikTok	@redeexaequo
YouTube	youtube.com/redeexaequo

22.

Contactos de Outras Associações LGBTI ou Projetos LGBTI-Específicos



Trans-específico

NÚCLEO NACIONAL DE JOVENS TRANS - REDE EX AEQUO

Atividades de convívio, aprendizagem e partilha de experiências para jovens trans, não-binários e em questionamento identitário entre os 16 e os 30 anos de idade;

Email trans@rea.pt
Site rea.pt/grupo/nacional-trans
Facebook facebook.com/redeexaequo
Twitter twitter.com/redeexaequo
Instagram instagram.com/redeexaequo

Organização de encontros online, presenciais em vários pontos do país e a nível nacional.

TRANSMISSÃO — ASSOCIAÇÃO TRANS E NÃO-BINÁRIA

Intervenção política e social;

Email transmissao.associacao@gmail.com
Site transmissao.pt
Facebook facebook.com/TransMissaoATNB
Twitter twitter.com/trans_missao
Instagram instagram.com/trans.missao
Morada Rua da Liberdade 20A, Almada

Grupos de Partilha de pessoas trans e não-binárias.

GRIT - GRUPO DE REFLEXÃO E INTERVENÇÃO TRANS - ILGA PORTUGAL

Intervenção política e social;

Email grit@ilga-portugal.pt
Site ilga-portugal.pt/fazer-parte/intervencao-trans

Grupos de Partilha de pessoas trans e não-binárias.

Facebook facebook.com/ilgaportugal
Instagram instagram.com/ilgaportugal
Morada Rua dos Fanqueiros, N°38, 3°Esq, Lisboa

ASSOCIAÇÃO ANÉMONA

Sensibilização de profissionais de saúde sobre os direitos e cuidados de saúde para pessoas trans e não-binárias em Portugal;

Email geral@anemona.pt
Instagram [instagram.com/associacaoanemona](https://www.instagram.com/associacaoanemona)

Ajuda na comunicação entre a pessoa trans e profissionais de saúde (Medicina Geral e Familiar, Psiquiatria, Endocrinologia, Psicologia, Cirurgia).

Braga**CLUBE RAINBOW**

Iniciativa estudantil da Universidade do Minho;

Instagram [instagram.com/clube.rainbow](https://www.instagram.com/clube.rainbow)

Promoção do convívio e consciencialização sobre assuntos da comunidade LGBTQIA+.

Guimarães**PROJETO BÚSSOLA - CPF**

Serviços de Apoio Psicológico.

Email bussola@somoscpf.pt
Site somoscpf.pt/projeto-bussola
Morada Largo Casa do Povo, Fermentões, Guimarães

Porto**ASSOCIAÇÃO PLANO I**

Serviços de Apoio Psicológico;

Email direcao@associacaoplano1.org
Site [associacaoplano1.org](https://www.associacaoplano1.org)

Casa de acolhimento de emergência para vítimas de violência doméstica;

Facebook [facebook.com/pg/associacaoplano1](https://www.facebook.com/pg/associacaoplano1)
Morada Rua de Baixo nº6, 4050-086, Porto

Apartamento de autonomização.

Coimbra**A CORES**

Serviços de Apoio Psicológico.

Email a.cores.associacao@gmail.com
Site [acoresassociacao.wix.com/coimbra](https://www.acoresassociacao.wix.com/coimbra)
Facebook [facebook.com/associacaoacores](https://www.facebook.com/associacaoacores)
Telefone 917 322 381
Morada Avenida Calouste Gulbenkian Lote 9, loja 48 (Centro Comercial May Flower), 3000-092, Coimbra

CORESUNIVERS@S

Serviços de Apoio Psicológico — Para estudantes da Universidade de Coimbra.

Email coresuniversas@fpce.uc.pt
Facebook [facebook.com/coresuniversas](https://www.facebook.com/coresuniversas)

Lisboa

AMPLOS — ASSOCIAÇÃO DE MÃES E PAIS PELA LIBERDADE DA ORIENTAÇÃO SEXUAL E IDENTIDADE DE GÉNERO

Grupos de Partilha de mães, pais e familiares de pessoas LGBTI.

Email amplos.bo@gmail.com
Site amplos.pt
Facebook facebook.com/amplos
Amplos-963469597030557
Telemóvel 918 820 063
Morada Rua Eça de Queirós 13 -1º, Lisboa

CASA QUI

Serviços de Apoio Psicológico;

Email geral@casa-qui.pt

Site casa-qui.pt/

Apartamento de autonomização para jovens LGBTI entre os 16 e 23 anos de idade — ReAlo.

Facebook facebook.com/casa.qui.associacao

Telemóvel 960 081 111

Morada Casa da Cidadania do Lumiar, Largo das Conchas 1, Lisboa

GAT - GRUPO DE ATIVISTAS EM TRATAMENTOS

Serviço de rastreio e testes a infeções sexualmente transmissíveis.

Email geral@gatportugal.org

Site gatportugal.org

Morada Avenida Paris, 4 - 1º direito, 1000-228 Lisboa

ILGA PORTUGAL

Serviços de Apoio Psicológico;

Email sap@ilga-portugal.pt

Site ilga-portugal.pt

Serviços de Apoio Jurídico;

Facebook facebook.com/ilgaportugal

Instagram instagram.com/ilgaportugal

Linha LGBTI

Linha LGBT 218 873 922, 969 239 229

— Linha telefónica de apoio e informação;

Morada Rua dos Fanqueiros, N°38, 3ºEsq, Lisboa

Grupos de partilha, incluindo o GRIT;

Centro LGBTI.

NÚCLEOS LGBTI UNIVERSITÁRIOS EM LISBOA

QueerIST (IST)

Site queerist.tecnico.ulisboa.pt

Facebook facebook.com/QueerIST

Instagram instagram.com/queer.ist

Nova Pride Association (Nova SBE)

Facebook facebook.com/Novalgbtqclub

Instagram instagram.com/novaprideassociation

MAIS (FFUL)

Facebook facebook.com/maisfful

Instagram instagram.com/maisfful

OutCiências (FCUL)

Facebook facebook.com/outciencias

Instagram instagram.com/outciencias

NuPRIDE (FCT)

Facebook facebook.com/Nupridefct

Instagram instagram.com/nupridefct

Sociedade Virginia Quaresma (FLUL)

Site svqflul.wixsite.com/s-virginia-quaresma

Instagram instagram.com/svq.flul/

Região Autónoma da Madeira

CENTRO LBGTI+ DA MADEIRA

Dinamização de atividades comunitárias.
Iniciativa estudantil da Universidade do Minho;

Email madeira@rea.pt
Instagram [instagram.com/redeexaequo_madeira](https://www.instagram.com/redeexaequo_madeira)
Morada Rua Latino Coelho, n.º57,
Funchal, Madeira

Promoção do convívio e consciencialização sobre assuntos da comunidade LGBTQIA+.

Região Autónoma dos Açores

(A)MAR - AÇORES PELA DIVERSIDADE - APF-AÇORES

Serviços de Apoio Psicológico.

Email amarpeladiversidade@gmail.com
Site amarpeladiversidade.pt
Facebook www.facebook.com/amarcorespeladiversidade
Instagram [instagram.com/amarpeladiversidade](https://www.instagram.com/amarpeladiversidade)
Morada Rua D'Água 29-31,
Ponta Delgada, São Miguel

23.

Contactos de Serviços de Saúde



A — Acompanhamento Psicológico P — Psiquiatria S — Sexologia
 E — Endocrinologia CP — Cirurgia - Peito CG — Cirurgia - Genital
 SO — Serviços - Outros

SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE

Braga

HOSPITAL DE BRAGA — S, E

Morada Sete Fontes – São Victor, 4710-243 Braga
 Email hbraga@hb.min-saude.pt
 Site hospitaldebraga.pt
 Telefone 253 027 000

HOSPITAL MISERICÓRDIA DE VILA VERDE — CP, CG

Morada Rua Dr. Bernardo Brito Ferreira,
 Email 77, 4730-716 Braga
 Site geral@hospital-vilaverde.com
 Telefone hospitalvilaverde.pt
 253310123

Porto

CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DO PORTO - HOSPITAL DE SANTO ANTÓNIO - UNIDADE DE SEXOLOGIA E GÉNERO (USEG) — A, P, S, E, CP, CG, SO

Morada Largo Prof. Abel Salazar, 4099-001 Porto
 Email secretaria.geral@chporto.min-saude.pt
 Site chporto.pt
 Telefone 222 077 500

Serviços - Outros: Otorrinolaringologia - terapia de voz

CENTRO HOSPITALAR SÃO JOÃO — A, P, S, E

Morada Alameda Prof. Hernâni Monteiro, 4200-319 Porto
Email geral@chs.j.min-saude.pt
Site portal-chs.j.min-saude.pt
Telefone 225 512 266 / 225 512 375

CENTRO HOSPITALAR VILA NOVA DE GAIA/ESPINHO — E

Morada Rua Conceição Fernandes, s/n, 4434-502 Vila Nova de Gaia
Email geral@chvng.min-saude.pt
Site chvng.min-saude.pt
Telefone 227 865 100

Serviço Endocrinologia: Dra. Sara Monteiro

HOSPITAL DE MAGALHÃES LEMOS — A, S

Morada Rua Professor Álvaro Rodrigues, 4149-003 Porto
Email hml@hmlmos.min-saude.pt
Site hmlmos.min-saude.pt
Telefone 226 192 400

CENTRO HOSPITALAR DO MÉDIO AVE — S

Morada Largo Domingos Moreira, 4780-371 Santo Tirso
Email administracao@chma.min-saude.pt
Site chma.pt
Telefone 252 300 800

Serviço de Sexologia Clínica: Dr. Pedro Teixeira

Coimbra**CENTRO HOSPITALAR E UNIVERSITÁRIO DE COIMBRA - UNIDADE DE RECONSTRUÇÃO GÉNITO-URINÁRIA E SEXUAL (URGUS) — A, P, S, E, CP, CG, SO**

Morada Praceta Prof. Mota Pinto, 3000-075 Coimbra
Email casec@chuc.min-saude.pt
urgus@chuc.min-saude.pt (URGUS)
Site chuc.min-saude.pt
Telefone 239 400 400

Serviços - Outros: Ginecologia, Urologia, Otorrinolaringologia - laringoplastia

Lisboa**CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DE LISBOA - CLÍNICA DA DIVERSIDADE DE GÉNERO — A, P, S, E, CP, CG, SO**

Encaminhamento feito através do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa - Hospital Júlio de Matos

Serviços - Outros: Ginecologia, Urologia, Otorrinolaringologia, Terapia da voz, Medicina Interna, Cirurgia maxilo-facial, Procriação Medicamente Assistida, Serviço Social

CENTRO HOSPITALAR PSIQUIÁTRICO DE LISBOA - HOSPITAL JÚLIO DE MATOS — A, P, S, E

Morada Av. do Brasil, 53, 1749-002 Lisboa
Email geral@chpl.min-saude.pt
Telefone 217 917 000

Consulta Externa

- Telefone: 217 917 150

- Email: administracao@chpl.min-saude.pt

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE - HOSPITAL SANTA MARIA**— A, P, S, E, CP, SO**

Morada Avenida Professor Egas Moniz, 1649-035 Lisboa
Email contactcenter@chln.min-saude.pt
Site <https://www.chln.min-saude.pt/>
Telefone 21 780 5000
Telemóvel 96 590 5000

Consulta Externa

- Telefone: 21 780 5100 / 21 780 5200

Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental (onde se inclui o serviço de Sexologia)

- Telefone: 21 780 5143

Serviços - Outros: Ginecologia, Urologia, Otorrinolaringologia - laringoplastia, Terapia da voz, Pedopsiquiatria, Endocrinologia Pediátrica

Faro**CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO DO ALGARVE ***

* Em fase de construção, informação sobre os serviços ainda não disponibilizada

Ilha da Madeira**HOSPITAL DOS MARMELEIROS — A, P, S, E**

Morada Estrada dos Marmeleiros, 9050-495 Monte
Site sesaram.pt/portal/o-sesaram/o-sesaram/as-nossas-unidades/hospitais/hospital-dos-marmeleiros
Telefone 291 705 730

Ilha de São Miguel**HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO DE PONTA DELGADA****— A, P, S, E, CP, SO**

Morada Av. D. Manuel I, 9500-370 Ponta Delgada
Email disforiagenerohdes@gmail.com
Site hdes.pt
Telefone 296 203 000

Serviços - Outros: Otorrinolaringologia - laringoplastia, Nutrição**SERVIÇO PRIVADO****Porto****HOSPITAL DA LUZ ARRÁBIDA — A, P, E, CP**

Morada Praceta Henrique Moreira, 150, 4400-346 Vila Nova de Gaia
Email geral.arrabida@hospitaldaluz.pt
Site hospitaldaluz.pt/arrabida/pt
Telefone 223 776 800

Consulta de cirurgia plástica, reconstrutiva e estética:

Dra. Augusta Cardoso, Dr. Gustavo Coelho

HOSPITAL VENERÁVEL ORDEM TERCEIRA DE SÃO FRANCISCO — CP

Morada Rua da Bolsa, 80, 4050-116 Porto
Email geral@ordemsaofrancisco.pt
Site ordemsaofrancisco.pt/hospital
Telefone 222 062 100

Consulta de cirurgia plástica, reconstrutiva e estética: Dr. Gustavo Coelho

CENTRO DE SEXOLOGIA CLÍNICA DR. ANTÓNIO AMÉRICO SALEMA**— A, S, E, SO**

Morada Praça D. Filipa de Lencastre 22, 6º andar sala 96 e 97, 4050-259 Porto
Email geral@centrosexologiaclinica.pt
Site centrosexologiaclinica.pt
Telefone 222 081 614
Telemóvel 960 089 464

Serviços - Outros: Medicina geral e familiar, Fisiatria, Fisioterapia, Ginecologia, Urologia, Terapia sexual, Terapia de casal e familiar, Reabilitação do pavimento pélvico

Lisboa

HOSPITAL DE JESUS — CP, CG

Morada Travessa Arrochela 2, 1200-032 Lisboa
Email geral@hospitaldejesus.pt
Site hospitaldejesus.pt
Telefone 213 934 700

Central de Consultas

- Telefone: 213 934 750

- Email: consultas@hospitaldejesus.pt

Dr. João Décio Ferreira

- Site: joaodecioferreira.com

PELVICLINIC — A, P, S, E, SO

Morada Rua Alferes Malheiro, Loja 7A, 1700-025 Lisboa
Email pelviclinic605@gmail.com
Site pelviclinic.pt
Telefone 218 484 698 / 218 484 699

Serviços - Outros: Otorrino - laringoplastia, Nutrição

INSTITUTO PORTUGUÊS DA FACE — A, CP, CG, SO

Morada Rua Tomás Ribeiro, 71 - 5º Andar, 1050-227 Lisboa
Email info@ipface.pt
Site ipface.pt
Telefone 214 412 544
Telemóvel 925 705 045

Serviços - Outros: Cirurgia óssea facial, Laringoplastia e alterações de voz, Transplante Capilar, Lifting facial, Blefaroplastia, Elevação de sobrancelha, Rinoplastia, Otoplastia

