

# G

**GUIA**



/  
**PARA**  
**FAMÍLIAS**  
**DE PESSOAS**  
**TRANS\***



**AMPLIANDO**  
**FAMÍLIAS**

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu  
Iniciativa Emprego Jovem



## **Ficha técnica**

### **Título**

GUIA PARA FAMÍLIAS DE PESSOAS TRANS\*

### **Entidade promotora**

AMPLOS – Associação de Mães e Pais  
pela Liberdade de Orientação Sexual  
e Identidade de Género

### **Autoria**

Ana Silva

### **Revisão científica**

Sandra Palma Saleiro

### **Revisão de conteúdos**

Alexandra Teixeira, António Ferreira,  
Fátima Ferreira, Maria Augusta Santos

### **Revisão de texto**

Manuel Coelho

### **Capa e Execução gráfica**

NO FRAME - Creative Studio

### **Impressão e acabamentos**

Loures Gráfica

### **Depósito legal**

491758/21

### **Projeto Ampliando Famílias**

#### **Coordenadora técnica**

Ana Silva

#### **Consultora científica**

Sandra Palma Saleiro

#### **Técnica administrativa**

Sara Antunes

### **Direitos de autor:**

AMPLOS – Associação de Mães e Pais  
pela Liberdade de Orientação Sexual  
e Identidade de Género

**1ª Edição - Outubro de 2021**

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu  
Iniciativa Emprego Jovem

# ÍNDICE

	<b>P.</b>
<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
A quem se destina este guia?	9
Como pode ser utilizado?	9
<b>AMPLIANDO CONHECIMENTO - PERGUNTAS FREQUENTES</b>	<b>11</b>
O que é uma pessoa trans*?	12
As pessoas trans* são todas iguais?	13
Ser trans* é a mesma coisa que ser gay/lésbica?	13
E ser trans* e intersexo é a mesma coisa?	14
Será uma “fase”?	16
Trata-se de uma doença?	16
É necessário um diagnóstico?	17
O que é a autodeterminação?	18
As pessoas trans* podem mudar o seu género e nome em documentos de identificação oficiais?	19
A partir de que idade o podem fazer?	19
E se não quiser alterar formalmente o seu nome e menção ao sexo?	19
E se for uma criança?	19
As pessoas trans* querem sempre alterar o seu corpo?	20
Sendo um processo individual, a pessoa trans* deve fazer esse percurso sozinha?	21
E as famílias destas pessoas não são afetadas?	21
<b>AMPLIANDO O CAMINHO - O PROCESSO DE INTERIORIZAÇÃO</b>	<b>23</b>
Tudo começa (ou não...) com o <i>coming out</i> da pessoa trans*?	24
Reação inicial	25
<i>Mea culpa!</i>	26
Dificuldades e como as ultrapassar	26
Desconhecimento da temática	26
Mudança de perspetiva	27
Um sentimento de “luto”	28
Interiorização	28
Alteração da expressão de género	29
Preocupações e receios das famílias	30
<b>AMPLIANDO APOIOS - FAMÍLIAS E PESSOAS SIGNIFICATIVAS</b>	<b>33</b>
A importância do apoio da família	34
A família nuclear	34



Irmãos e irmãs	35
Parceiros e parceiras	36
<b>Coming out da própria família</b>	<b>36</b>
A família alargada	37
Pessoas significativas – amigos/as, vizinhos/as, colegas de trabalho...	39
/	
<b>AMPLIANDO RECURSOS – SERVIÇOS E PROFISSIONAIS PÚBLICOS E PRIVADOS</b>	<b>41</b>
Prepare-se e informe-se	42
Processo jurídico	43
Processo clínico	43
<b>Inserção/transição em meio escolar</b>	<b>44</b>
O Despacho n.º 7247/2019	45
Quais são os direitos?	45
E se a escola não aceitar os pedidos de alteração?	46
Exemplo de modelo de requerimento para reconhecimento de nome social	46
<b>Meios de comunicação social e redes sociais</b>	<b>47</b>
/	
<b>AMPLIANDO A MUDANÇA - DO SER AO PERTENCER</b>	<b>49</b>
Procure organizações de famílias	50
Ativismo	51
/	
<b>AMPLIANDO HORIZONTES - CAMINHANDO LADO A LADO</b>	<b>53</b>
/	
<b>GUIA DE BOLSO PARA FAMÍLIAS NO APOIO A PESSOAS TRANS*</b>	<b>57</b>
/	
<b>GLOSSÁRIO</b>	<b>61</b>
/	
<b>LEGISLAÇÃO</b>	<b>67</b>
/	
<b>INSTITUIÇÕES DE APOIO E RECURSOS</b>	<b>75</b>
Apoios institucionais e associativos	76
Recursos	82
Notícias	82
Livros	83
Documentários e Testemunhos	85
Filmes	86
Séries	87
Vídeos	87
/	
<b>AGRADECIMENTOS</b>	<b>89</b>



# INTRODUÇÃO







## / A QUEM SE DESTINA ESTE GUIA?

Este guia surge no âmbito do projeto “Ampliando Famílias” e pretende ser uma ferramenta, de carácter essencialmente informativo, dirigido a famílias de pessoas de identidade e de expressão de género diversas, que iremos designar por pessoas trans\*.<sup>1</sup> Para a sua elaboração contribuiu a experiência da AMPLOS – Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e Identidade de Género, a colaboração de profissionais especializados/as e, principalmente, os testemunhos de dezenas de famílias de pessoas trans\* que generosamente se disponibilizaram para partilhar a sua experiência.

Procuramos esclarecer dúvidas que podem surgir após um dos membros da família se revelar como pessoa trans\*. Incluímos indicações e estratégias suscetíveis de ajudar na gestão das emoções e na diminuição ou resolução de possíveis conflitos. Na base deste guia está a ideia de que o apoio das famílias e outras pessoas significativas é essencial para o bem-estar das pessoas com diversidade de identidade e/ou expressão de género, e um importante instrumento de empoderamento para a sua vida.

## / COMO PODE SER UTILIZADO?

O guia está dividido em diversos tópicos e qualquer um deles pode apresentar-se como o tema que, num determinado momento, mais preocupa as famílias. Pode ser consultado para lidar com questões específicas, não sendo obrigatório ser lido de forma sequencial (do início ao fim). Ao longo do guia, os tópicos abordados vão sendo ilustrados com os testemunhos das famílias das pessoas trans\*. Na parte final está incluído um glossário com diversos termos e conceitos que ajudam a compreender a informação apresentada ao longo do guia.

Este guia não pretende substituir o apoio especializado e personalizado às pessoas trans\* ou às suas famílias.

---

<sup>1</sup> A utilização de “trans\*”, com asterisco, tem por objetivo tornar o conceito mais inclusivo da diversidade de identidades e expressões de género.





**AMPLIANDO  
CONHECIMENTO**  
PERGUNTAS  
FREQUENTES

A sociedade está estruturada na divisão entre dois sexos/géneros, considerados como opostos e mutuamente exclusivos, e que são atribuídos a cada nova pessoa logo à nascença, ainda antes de a própria ter possibilidade de se expressar a esse respeito. A partir desse momento, as pessoas da sua envolvência social passam a agir em conformidade com o sexo que lhe foi atribuído à nascença. Algumas pessoas apercebem-se, desde muito cedo, que essas expectativas não se adequam à sua identidade íntima. Trata-se do primeiro confronto com a sua própria especificidade, diversa da maioria. A partir daí, estas pessoas trans\* têm de percorrer um caminho interior e social de descoberta, construção e revelação da sua identidade de género – que poderá ser mais curto ou mais longo, e em muito dependente do apoio da família.

## / O QUE É UMA PESSOA TRANS\*?

É uma pessoa cuja expressão de género (modo como se apresenta socialmente) e/ou identidade de género (género com o qual se identifica), não correspondem às características habitualmente associadas ao sexo que lhe foi atribuído à nascença.

É uma experiência relativamente comum, ainda que socialmente invisibilizada e culturalmente diversa. A identidade de género é uma experiência pessoal e íntima, pelo que só a própria pessoa sente e sabe aquilo que é.

Esta autoidentificação pode apresentar diversas possibilidades: a pessoa pode identificar-se com o género “oposto” ao que lhe foi atribuído à nascença (ter sido registada como do sexo masculino e identificar-se como rapariga/mulher ou vice-versa), não se identificar com qualquer dos géneros (com o masculino ou feminino), identificar-se com ambos ou oscilar na identificação entre um ou outro género.

Uma mulher ou rapariga trans é uma pessoa que se identifica com o género feminino, tendo-lhe sido atribuído à nascença o sexo masculino. Já um homem ou rapaz trans é uma pessoa que se identifica com o género masculino, tendo-lhe sido atribuído à nascença o sexo feminino.

De forma a incluir todas as diversidades, surgiu a designação de pessoa trans-género ou pessoa trans\* (termo mais inclusivo e que, por isso, adotámos neste guia).

## / AS PESSOAS TRANS\* SÃO TODAS IGUAIS?

Não. Há diferentes modos de identificação e de expressão de gênero, sendo sempre único o modo e a forma que a pessoa trans\* utiliza para pensar em si própria, se nomear e apresentar socialmente.

Por exemplo, quando o sentimento é de constante pertença ao sexo “oposto” ao que lhes foi atribuído à nascença, geralmente essas pessoas identificam-se como transexuais. Mas a identificação pode ser no sentido de a pessoa, seja adulta, jovem ou criança, não se identificar de uma maneira constante com qualquer das categorias (masculina ou feminina), caso em que se apresenta como uma pessoa não binária. Estas designações de pessoas trans\* e não binárias não esgotam todas as possíveis identificações de gênero (ver “Glossário”, pág. 61).

## / SER TRANS\* É A MESMA COISA QUE SER GAY/LÉSBICA?

Não. São dois conceitos diferentes que refletem situações diferentes. Uma coisa é a identidade de gênero, outra a orientação sexual. A identidade de gênero é referente à forma como a pessoa se sente e identifica quanto ao gênero, já a orientação sexual está relacionada com a atração (física e/ou emocional) por outras pessoas. Contudo, a confusão entre identidade de gênero (ser trans\*) e orientação sexual (ser gay ou lésbica) é muito comum.

Devido a este equívoco, aos estereótipos associados ao que é ser homem ou mulher e ao facto de nunca se pôr em causa o gênero, as próprias pessoas trans\* podem ter, num primeiro momento, a mesma dúvida.

É também frequente estas dúvidas surgirem na família, que questiona as pessoas trans\* sobre se são gays ou lésbicas, por apresentarem comportamentos, preferências ou brincadeiras mais associadas ao gênero “oposto”.

### ***“Além de que nós estávamos convencidos que era homossexual.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

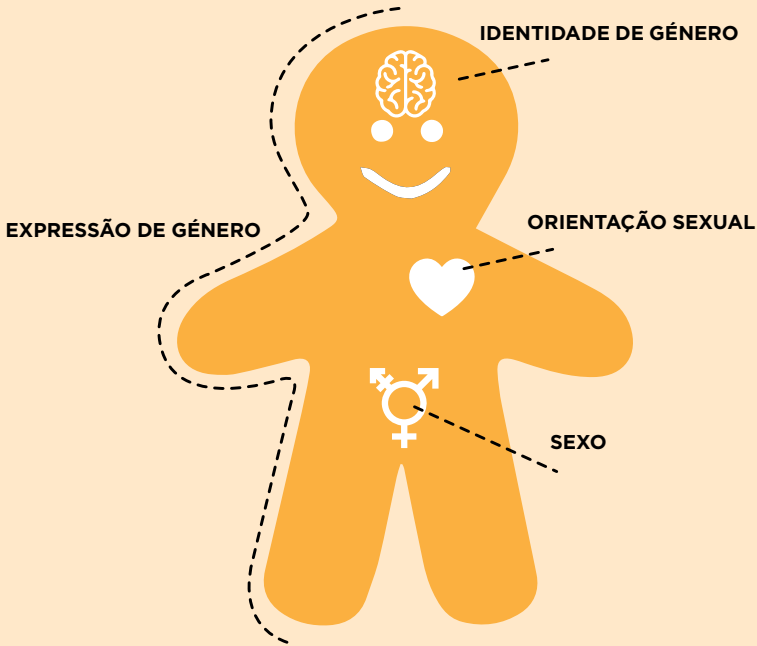
Por serem duas características independentes, uma pessoa trans\* pode ser heterossexual (caso a sua atração seja por pessoas do gênero “oposto” àquele com que se identifica), homossexual (caso a atração seja por pessoas do gênero com que se identifica), bissexual (atração por ambos os gêneros) ou pansexual (em que a atração é independente do gênero da pessoa por quem se sente atração).

Apesar de se tratar de temáticas diferentes, e de as pessoas enfrentarem desafios específicos, a identidade de género e a orientação sexual surgem frequentemente associadas, a nível político e associativo, por serem ambas categorias de pessoas socialmente discriminadas por razões semelhantes. Daí a sigla LGBT - lésbicas, gays, bissexuais e trans (ver Biscoito de género).

## / **E SER TRANS\* E INTERSEXO É A MESMA COISA?**

Não. São também dois conceitos diferentes que refletem situações diferentes. Uma coisa é a identidade de género, outra as características sexuais. A identidade de género é referente à forma como a pessoa se sente e identifica quanto ao género, já as características sexuais referem-se ao corpo: órgãos sexuais externos e/ou internos, genes, cromossomas e hormonas. As pessoas intersexo têm características sexuais que não se enquadram nas definições tipificadas de corpos masculinos ou femininos. Já para as pessoas trans\* a questão não é a de terem corpos fora dessas definições tipificadas, mas sim aquilo que sentem que são em termos de género.

## BISCOITO DE GÊNERO



### IDENTIDADE DE GÊNERO

← **MULHER** **NÃO BINÁRIA** **HOMEM** →

É a forma como cada pessoa se sente intimamente e se percebe quanto ao seu gênero, independentemente do sexo que lhe foi atribuído à nascença.

### EXPRESSÃO DE GÊNERO

← **FEMININA** **ANDRÓGINA** **MASCULINA** →

É a forma como uma pessoa expressa o seu gênero (como se veste, age, comporta e interage no mundo).

### SEXO

← **FEMININO** **INTERSEXO** **MASCULINO** →

Habitualmente atribuído à nascença, com base na observação dos órgãos genitais (órgãos sexuais externos), mas também por referência a órgãos internos, genes, cromossomas e sistema hormonal.

### ORIENTAÇÃO SEXUAL

← **HETEROSSEXUAL** **BISEXUAL/PANSEXUAL** **HOMOSSEXUAL** →

É a combinação da atração emocional e sexual e define-se de acordo com o gênero de quem experiencia e da pessoa a quem se dirige.

## / SERÁ UMA “FASE”?

Após o momento de revelação da própria pessoa, habitualmente designado como *coming out* ou “saída do armário”, a ideia que surge com frequência, sobretudo quando se trata de crianças e jovens, é a de que possa ser uma fase. No entanto, apesar de, para a família, o processo só se iniciar nesse momento, a própria pessoa trans\* pode já ter passado por um período longo de questionamento interior e, quando resolve assumir, sabe convictamente que é esse o seu caminho.

Ser trans\* não é uma escolha nem um capricho, pelo que o melhor é confiar na pessoa que lhe faz a revelação. Ninguém melhor do que ela poderá explicar como se sente. Deve, no entanto, ouvir e colocar todas as perguntas necessárias para esclarecer as dúvidas e fazê-lo a pouco e pouco. Certamente a pessoa trans\* está disponível para responder, e é preferível colocar questões do que ficar com ideias erradas que só irão dificultar o processo. No entanto, não só deve dar tempo ao/à seu/sua familiar para ir revelando o que deseja revelar, como deve dar tempo a si próprio/a para ir assimilando a nova informação.

***“... fiquei um bocadinho naquela esperança que fosse só uma fase. É o que nós pensamos sempre.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

## / TRATA-SE DE UMA DOENÇA?

Não. A diversidade faz parte da natureza e da essência humanas e a identidade de género não foge a essa regra. São as convenções sociais que criam estereótipos de categorização e limitam a identidade de género às formas masculina ou feminina dominantes, consoante se nasce com “corpo de menino” ou “corpo de menina”, eliminando todas as outras possibilidades.

A própria Organização Mundial de Saúde já deixou de considerar como doença mental as identidades de género não coincidentes com o género atribuído à nascença, classificando-as como “incongruência de género” e colocando-as no capítulo das “condições relacionadas com a saúde sexual”<sup>2</sup>. Algumas pessoas trans\* sentem essa “incongruência” entre o sexo atribuído à nascença e a sua identidade de género, o que é designado por “disforia de género”, e podem ter necessidade de recorrer a

---

<sup>2</sup> OMS – Organização Mundial de Saúde (2018), Classificação Internacional de Doenças – CID 11.



cuidados de saúde mental ou outros, como endocrinológicos ou cirúrgicos, no sentido de adequarem o seu corpo à sua identidade de género.

Também o sofrimento causado pela incompreensão e dificuldades de respeito social das pessoas trans\*, pode vir a ter impacto no seu bem-estar e qualidade de vida, pelo que podem ser necessárias respostas do foro clínico.

## / É NECESSÁRIO UM DIAGNÓSTICO?

A identidade de género não se valida através de diagnósticos clínicos, porque não é uma doença. A família deve, antes do mais, confiar no que diz a pessoa acerca de si própria e das suas necessidades. Não existe nenhum/ma profissional de saúde física e/ou mental, que perceba melhor do que a própria pessoa qual a sua identidade de género.

No entanto, a família, ou mesmo a própria pessoa, pode sentir necessidade de recorrer a um/uma profissional para a ajudar a compreender e a lidar melhor com a situação.

Se a própria pessoa trans\* necessitar de apoio clínico para perceber o que se passa consigo, a família deve procurar ajuda especializada, existindo profissionais especializados/as quer nos hospitais públicos, quer no setor privado.

***“... ela não estava bem... já estava com acompanhamento psicológico e depois psiquiátrico... todo o processo se desencadeou a partir daí... julgo que tenha sido uma descoberta para ela mesma...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Também os membros da família que sintam necessidade de procurar apoio para si próprios podem recorrer a serviços e profissionais especializados/as. Existe ainda muito preconceito acerca do recurso a apoio clínico, contudo, este pode revelar-se uma forma preciosa para o/a ajudar a ultrapassar um dos momentos mais desafiantes da sua vida. Quanto mais rapidamente se sentir bem com a situação, mais disponível estará para apoiar a pessoa trans\*.

***“... algo que para mim foi importante, e acho que é para outros pais, é não descuidar a sua própria saúde mental. Eu acho que isso é realmente importante, porque temos de estar fortes. Pensar que é importante ajudar o filho, mas só podemos ajudar se estivermos bem, porque ainda há muita dificuldade em aceitar***

**a questão da saúde mental, mas se queremos fazer o melhor possível para ajudar, nós próprios temos de ter condições.”**

(Mãe de pessoa trans\*)

## **O QUE É A AUTODETERMINAÇÃO?**

O reconhecimento de que ser trans\* não é uma doença, mas, antes, que a (auto)identidade de género é um direito fundamental, está consagrado em diversas recomendações internacionais, europeias e nacionais. Em 2007, a “identidade de género” foi consignada como um dos direitos humanos fundamentais<sup>3</sup>. Ao nível europeu, têm sido recorrentes as recomendações do Conselho da Europa para que os Estados reconheçam e protejam o direito à identidade de género de todas as pessoas, independentemente da sua idade ou de quaisquer outras condições. A nível nacional, essas recomendações foram transpostas para a Lei n.º 38/2018, de 7 de agosto, que estabelece o direito à autodeterminação da identidade e expressão de género de cada pessoa.

Esta lei estabelece que *“todas as pessoas são livres e iguais em dignidade e direitos, sendo proibida qualquer discriminação, direta ou indireta, em função do exercício do direito à identidade de género e expressão de género e do direito à proteção das características sexuais”* (artigo 2.º, n.º 1). Determina também que *“quando, para a prática de um determinado ato ou procedimento, se torne necessário indicar dados de um documento de identificação que não corresponda à identidade de género de uma pessoa, esta ou os seus representantes legais podem solicitar que essa indicação passe a ser realizada mediante a inscrição das iniciais do nome próprio que consta no documento de identificação, precedido do nome próprio adotado face à identidade de género manifestada, seguido do apelido completo e do número do documento de identificação”* (artigo 3.º, n.º 2).

O reconhecimento do direito à autodeterminação significa que para o reconhecimento civil de género, ou seja, perante a lei e o Estado, é suficiente a declaração da própria pessoa, não tendo que apresentar diagnósticos clínicos ou qualquer outra avaliação sobre a sua identidade de género. Algumas pessoas trans\* podem querer realizar tratamentos médicos para adequar o seu corpo ao seu género (tratamentos hormonais e/ou cirúrgicos). A autodeterminação, nestes casos, significa a escolha livre e informada dos tratamentos que cada pessoa quer para si.

<sup>3</sup>Princípios de Yogyakarta, 2007.

## /

### **AS PESSOAS TRANS\* PODEM MUDAR O SEU GÉNERO E NOME EM DOCUMENTOS DE IDENTIFICAÇÃO OFICIAIS?**

Sim. O procedimento para alteração da menção do sexo e de nome próprio no registo civil inicia-se através de requerimento apresentado em qualquer conservatória do registo civil, devendo ser indicado o número de identificação civil da pessoa e o nome próprio pelo qual pretende vir a ser identificada.

A pessoa que tenha procedido à mudança da menção do sexo no registo civil e à consequente alteração de nome próprio, dispõe de um prazo máximo de 30 dias, a contar do averbamento, para dar início às alterações necessárias à atualização dos seus documentos de identificação (ver “Legislação”, pág. 67).

### **A partir de que idade o podem fazer?**

A partir dos 16 anos. Com 16 e 17 anos, o processo deve ser feito através dos/das representantes legais e o/a jovem deve ser ouvido/a pelo/a conservador/a, presencialmente, de forma a constatar o seu consentimento livre e esclarecido. Complementarmente, deve possuir um relatório realizado por um/uma médico/a ou psicólogo/a que ateste exclusivamente a sua capacidade de decisão e vontade informada, 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.

### **E se não quiser alterar formalmente o seu nome e menção ao sexo?**

Cada pessoa tem o seu tempo e modo de viver a sua identidade e a sua expressão de género. Por variados motivos, a pessoa trans\* pode não desejar a alteração de nome nos documentos de identificação, ou não a desejar imediatamente, ponderando, por exemplo, fazê-lo após sentir segurança para tal (o que passa por ter ultrapassado alguns desafios no seu percurso pessoal). Ainda assim, tem direito a ver a sua identidade e expressão de género respeitada.

### **E se for uma criança?**

Às crianças, apesar de não lhes ser ainda possível a mudança de nome e género no registo civil, é igualmente reconhecido o direito de ver respeitada a sua autodeterminação de identidade e expressão de género. Na legislação portuguesa essa autodeterminação está reconhecida para a sua vivência em meio escolar, devendo

ser respeitada pela família e pela escola. O Despacho n.º 7247/2019, de 16 de agosto, estabelece a forma como as escolas devem receber e lidar com estas crianças e jovens (ver “Legislação”, pág. 67).

As crianças devem usufruir de espaços seguros, onde possam crescer com a liberdade necessária para explorarem e desenvolverem a sua personalidade de forma tranquila. Para mais informações sobre a diversidade de género na infância pode consultar o **Guia para Famílias de Crianças com Papéis e Comportamentos de Género Diverso**.



## / AS PESSOAS TRANS\* QUEREM SEMPRE ALTERAR O SEU CORPO?

O corpo é uma parte fundamental da identidade e, também por isso, só a própria pessoa trans\* sabe o corpo em que se reconhece e quer para si. Algumas pessoas trans\* manifestam a vontade de alterar o corpo de modo a viverem melhor a sua identidade de género. Outras, sentem-se confortáveis na vivência da sua identidade de género sem alterações corporais. As pessoas não são mais ou menos trans\*, mais ou menos homens ou mais ou menos mulheres, pelas alterações desejadas ou concretizadas no seu corpo.

O importante é respeitar a vontade das próprias pessoas trans\*.

## **SENDO UM PROCESSO INDIVIDUAL, A PESSOA TRANS\* DEVE FAZER ESSE PERCURSO SOZINHA?**

Não. Um processo de transição é um caminho com muitos desafios para ultrapassar. Quanto mais sozinha a pessoa estiver, mais difícil será esse caminho.

Infelizmente, ainda nem todas as famílias conseguem compreender e apoiar o/a seu/sua familiar trans\*, causando, conseqüentemente, grande sofrimento a estas pessoas pela sua rejeição.

O apoio das pessoas mais próximas e significativas, como a família, é de extrema importância. Os estudos têm demonstrado que esse apoio é um dos melhores indicadores para que as pessoas trans\* possam aumentar a sua capacidade de resistir às adversidades e apresentem melhores índices de bem-estar.

## **E AS FAMÍLIAS DESTAS PESSOAS NÃO SÃO AFETADAS?**

Sim. As famílias também passam por muitos e diversos desafios, efetuando igualmente um percurso de transição (acompanhando o processo de transição dos/das seus/suas filhos/as ou outros/as familiares), e sobretudo de compreensão progressiva e acolhimento da mudança.

É normal que a família se preocupe. Para ultrapassar as preocupações e receios deve munir-se do máximo de informação e de apoio possível. Neste sentido, pode ser útil procurar conhecer outras famílias nas mesmas circunstâncias.

As famílias encontram o caminho para o apoio à pessoa trans\* no seu amor incondicional, nunca questionando o seu amor por aquela pessoa e fazendo mesmo questão de o reforçar no seu dia-a-dia. Essa experiência passa por estar presente, disponível, mostrar-se publicamente apoiante, enfrentar as dificuldades em conjunto com o/a seu/sua filho/a (ou outro/a familiar). Trata-se de uma experiência exigente para as famílias, sobretudo se estivermos a falar de uma relação pais/mães/filhos/filhas. Muitas necessitam de apoio e de recursos.





**AMPLIANDO  
O CAMINHO**  
O PROCESSO  
DE INTERIORIZAÇÃO

Tal como as pessoas trans\* passam por um processo de transição, também as famílias atravessam diversas fases e vivências.

Apesar de cada caso ser único, e com aspetos específicos, é possível identificar experiências comuns. Apresentamos algumas situações/momentos e dúvidas mais frequentes, partilhados por famílias que nos confiaram as suas vivências.

## / TUDO COMEÇA (OU NÃO...) COM O COMING OUT DA PESSOA TRANS\*

Assumir-se enquanto pessoa trans\* implica fazê-lo para si próprio/a e perante terceiros. Implica visibilidade pública, o que faz com que as pessoas, na sua maioria, tenham obrigatoriamente de efetuar um processo de *coming out* ou “saída do armário”. Ou seja, para poderem viver livremente a sua identidade têm que revelar aos/às outros/as, começando pelas pessoas mais próximas, que não se identificam com o género/sexo que lhes foi atribuído à nascença.

As primeiras pessoas em quem os/as filhos/as confiam para iniciar esse processo são frequentemente as mães, mas podem ser também os pais ou outros/as familiares (por exemplo irmãos/ãs ou avós/avôs) os elementos de “primeiro contacto”. Posteriormente, é também com a colaboração dessa pessoa que a informação é passada a outras pessoas significativas da família.

No entanto, existem situações em que mesmo a própria pessoa trans\* não consegue perceber a razão do seu mal-estar. Em tais casos, é comum recorrer a profissionais de saúde mental (psicologia e psiquiatria) e, somente no seguimento dessas consultas, surge a questão da identidade de género e, nessa sequência, a revelação às pessoas mais próximas.

No caso das crianças, a família pode ter notado, desde muito cedo, algumas características nos seus comportamentos e brincadeiras, demonstrando, de forma mais ou menos intensa e constante, preferências socialmente associadas ao género “oposto” ao que lhe foi atribuído à nascença. Muitas vezes as “meninas” são vistas como “marias-rapazes” e os “meninos” como efeminados.

Algumas destas crianças podem expressar verbalmente a sua identificação com o género “oposto”, outras não o fazem de forma explícita.

***“... por volta dos 2 anos e meio, 3 anos, começámos a notar algumas coisas que não eram de acordo com o convencional... Foi quando, antes dos 3 anos, pegava em mantas, em toalhas e punha à volta dele, como se fosse um vestido e dizia: ‘Eu sou uma menina’, essa foi das primeiras atitudes.”***

(Mãe de criança trans\*)



## / REAÇÃO INICIAL

A reação inicial, é só mesmo isso, REAÇÃO INICIAL. Logo a seguir há todo um mundo novo para descobrir e um caminho a percorrer.

Na maioria dos casos, a primeira reação da família é de choque, pois o gênero nunca se questiona, assumindo-se como verdade absoluta que cada pessoa se identifica com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

Para além da surpresa, a reação inicial pode também ser de dor e de medo, antecipando as dificuldades e o sofrimento que o filho ou filha, ou outro/a seu/sua familiar, pode vir a enfrentar.

***“Não reagi muito bem, fiquei muito assustada, porque imaginei a minha filha a ser alvo de agressões... Tive um terror absoluto por ela... comecei a pensar no sofrimento todo pelo qual ela ia passar e lembro-me de chorar, de dizer que não queria que alguém a agredisse, que não queria que ela sofresse.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Contudo, dialogando com a pessoa trans\*, procurando informação de confiança, eventualmente o apoio de especialistas e de pessoas que possam já ter passado pela mesma situação, e dando tempo ao tempo, a família vai fazendo o seu processo de compreensão e integração da “nova” realidade.

Nos casos em que as famílias já têm conhecimentos acerca das questões trans\* e/ou já conhecem outras pessoas trans\*, a reação inicial é mais tranquila.

***“... daí a minha reação natural, é que eu já conhecia, já estava dentro da temática, já há mais de uma dezena de anos... é uma temática que eu conhecia...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Em alguns casos em que as pessoas trans\* se encontram a viver momentos de intenso mal-estar, o apoio de um/uma profissional de saúde com conhecimentos especializados pode trazer alívio e alento à família, significando o fim de um período de sofrimento, abrindo a expectativa de uma vida nova que, a partir daí, possa vir a ser mais feliz e saudável.

***“Mas, para mim, isso foi um alívio, por perceber e saber aquilo que se estava a passar... foi uma resposta porque é que ele estava a sofrer tanto...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

## / **MEA CULPA!**

É normal que surjam sentimentos de culpa. É normal que a família se penalize por não ter percebido mais cedo o que se estava a passar ou por achar que fez algo que possa ter causado ou contribuído para a situação, ou ainda por não ter feito algo para o evitar.

***“Eu tenho pena, agora, olhando para trás, porque eu não me apercebi.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Contudo, não há “culpas” nesta matéria. Não se trata de qualquer falha pessoal ou parental. Todos e todas somos criados/as numa sociedade em que, sobretudo até recentemente, havia pouca informação e pouca familiaridade com este tema. A família não se deve focar no “tempo perdido”, mas no tempo que tem à sua frente.

## / **DIFICULDADES E COMO AS ULTRAPASSAR**

As dificuldades fazem parte do processo, que vai avançando consoante os obstáculos vão sendo ultrapassados.

No decorrer de anos de experiência e nas entrevistas realizadas às famílias, foi possível identificar algumas dificuldades comuns à maioria das famílias.

### **Desconhecimento da temática**

O desconhecimento acerca das questões da identidade de género é uma das principais dificuldades que enfrentam as famílias das pessoas trans\*.

***“Precisei de mais informação, eu não sabia nada... era uma confusão na minha cabeça, e eu precisava de perceber os conceitos todos que ela já tinha absorvido, porque ela já tinha pesquisado imenso sobre o assunto.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

É normal que exista falta de conhecimento nestas matérias, pois ainda são pouco abordadas socialmente. No entanto, estar informado/a é muito importante, dado que contribui de forma positiva para a integração da pessoa trans\* na família.

Contudo, para poder aceder a informação de confiança, com qualidade e livre de preconceito, deve ser criterioso/a na escolha das fontes.

As próprias pessoas trans\* estão, habitualmente, bastante informadas (algumas já foram recolhendo informação durante anos antes de se revelarem), podendo ser um recurso importante para as famílias. Procure o mais possível o diálogo e não hesite em perguntar. O/a seu/sua familiar trans\* certamente irá ficar satisfeito/a com o facto de se interessar por obter mais informação acerca do assunto. Confiar na sua capacidade de transmitir essa informação, é mostrar o quanto confia nela/nele.

No ponto “Recursos” (pág. 82) apresentamos algumas fontes de informação que poderá consultar com confiança.

## Mudança de perspetiva

O preconceito em relação às pessoas e situações que não se “encaixem na norma” influencia a forma como as famílias reagem após o *coming out* de um filho ou filha trans\*. No início, algumas pessoas podem ficar tão surpresas que reagem negativamente à situação, ou entram mesmo em negação.

***“Durante algum tempo, acho que negámos, negámos...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Contudo, por muito negativas que as coisas possam parecer numa fase inicial, podem sempre melhorar, e o que inicialmente poderia ser entendido como uma situação destruturante e tão negativa pode, num curto espaço de tempo, transformar-se numa situação normalizada. Esta mudança de perspetiva ocorre na sequência de um percurso algo difícil, mas que vai evoluindo.

***“Eu acho que as coisas correram dentro do normal. Isso foi uma aprendizagem e eu também cresci com ela e com toda essa situação.”***

(Pai de pessoa trans\*)

***“Mas isso foi um processo que acho normal e que todos passamos por isso, e que todos nos fomos adaptando, porque nós próprios fomos formatados assim, não estávamos à espera, mas a partir do momento, tivemos oportunidade de mudar.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

## Um sentimento de “luto”

A existência de uma pessoa trans\* coloca vários desafios às famílias. Um dos mais referidos é a necessidade de passar por um processo muito idêntico aos processos de luto. Este “luto” é sobretudo o das expectativas criadas para o seu filho ou sua filha. Os/as pais/mães sentem que deixaram de ter um filho ou uma filha, com quem construíram uma história conjunta e de que têm memórias. Sentem que este filho ou esta filha deu lugar a “outro/a”, do género “oposto”. Este sentimento de perda também afeta a gestão das expectativas que investiram nele ou nela (ex.: desempenho de uma profissão de acordo com os estereótipos de género) e percursos normativos (ex.: casar e ter filhos/as).

***“... sendo uma pessoa que sempre idealizou ter uma rapariga, custou-me um bocadinho, não no sentido da pessoa em si, mas no sentido que é um sonho que nós temos... e tive de enterrar a idealização de uma filha.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Este processo de “luto”, inicialmente difícil, dará lugar, pouco a pouco, à (re)construção de uma relação mais positiva (influenciada pelo bem-estar da pessoa trans\*) e à criação de novas memórias em conjunto, assim como ao estreitamento de laços (devido ao apoio demonstrado pela família e ao acompanhamento do processo de transição).

Os/as pais/mães, ou outras pessoas significativas, não precisam, nem devem, fazer o caminho sozinhos/as. Devem sempre informar-se, adquirir conhecimentos sobre a situação e, como já foi dito, procurar apoio de profissionais especializados/as caso necessitem.

## Interiorização

Cada família tem a sua forma de viver a situação, de efetuar o seu percurso de interiorização e de se relacionar com a pessoa trans\*. O acolhimento e o apoio da família são da maior importância. A rejeição da família pode afastar a pessoa trans\* e comprometer de forma definitiva a relação. Por oposição, o apoio explícito pode aproximar mais ainda a pessoa trans\* da família.

Sendo um processo, alguns aspetos podem tornar este caminho mais fácil ou menos sofrido: a manifestação de amor dos/as familiares e pessoas próximas, a obtenção de informação, o apoio de profissionais especializados/as, o apoio de outras pessoas/famílias que tenham vivido a mesma experiência, a integração progressiva do seu (novo) género e dos pronomes que lhe estão associados e o

acompanhamento desta sua nova vivência são, certamente, aspectos muito importantes.

Depois de concluído esse percurso, é comum as famílias olharem para a fase inicial do processo sentindo que poderiam ter reagido de uma forma mais positiva. Importa perceber que essa foi a forma possível num momento inicial e há que usar as “novas ferramentas” para o futuro.

***“Com a preparação que tenho agora, não teria aquela primeira reação parva que tive, claro que não... Agora já reagiria de forma muito mais serena, muito mais calma... continuo a ter medos, mas apercebo-me que também não é assim tão terrível como eu imaginava.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

## Alteração da expressão de género

A família nem sempre compreende de imediato a necessidade de a pessoa trans\* alterar a sua forma de estar e de se apresentar (ex.: mudar a forma de vestir), adequando-a ao género autoatribuído, e tem dificuldade em aceitar a mudança.

***“Mas ninguém pense que foi fácil... foi dramático e passámos momentos de atirar tudo ao ar. Nós não compreendíamos por que é que ela se vestia assim, por que é que se pintava... chegou a usar perucas para parecer mais mulher.”***

(Pai de pessoa trans\*)

Tudo é novo para a família, que só recentemente teve conhecimento da situação. No entanto, este é o momento em que deve fazer um esforço para compreender que, após vários anos a esconder a sua verdadeira identidade, o *coming out* pode ser profundamente libertador.

No caso das crianças, pode haver uma exploração de expressões de género, nem sempre constante. O ideal é deixar que explore todas as possibilidades até perceber qual é a forma com que melhor se identifica.

***“... tem 11 anos... nasceu menino... tudo o que é feminino fascina o meu filho. Tem o cabelo comprido, adora pintar-se, usar saltos altos, vestir roupa feminina, fazer trancinhas no cabelo, adora séries para meninas, ler coisas de meninas... E tem um guarda-roupa metade masculino e metade feminino. Fora de casa veste feminino, mas básico, calça e t-shirt, calção e t-shirt...”***

(Mãe de criança trans\*)

A imposição, por parte da família, de regras demasiado rígidas de vestuário ou de forma de estar, pode vir a ser entendida negativamente. A pessoa trans\* pode interpretá-las como uma crítica às suas preferências, como estando a fazer algo errado, ou como uma forma de não aceitação por parte da família. Este sentimento em relação à atitude da família pode levá-la a não sentir confiança para falar sobre o assunto.

## / PREOCUPAÇÕES E RECEIOS DAS FAMÍLIAS

A existência de uma pessoa trans\* na família acarreta preocupações e receios acrescidos. Os mais comuns prendem-se com a segurança, com o sofrimento e com o futuro. As famílias têm noção que o preconceito e a discriminação (transfobia) dificultarão a vida das pessoas trans\*, temendo que estas possam ser vítimas de violência.

***“Mas fiquei, essencialmente, em pânico com o futuro dele...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Apesar de a legislação portuguesa proteger as pessoas trans\* e os seus direitos, as famílias reconhecem que o avanço social não corresponde ao avanço legislativo e que poderão ter que fazer valer esses direitos. Este guia também pretende dotar as famílias de ferramentas para que o possam fazer da maneira mais eficaz.

***“Em Portugal temos uma legislação perfeitamente avançada... mas depois as coisas não funcionam a nível do dia-a-dia, quando as pessoas querem fazer valer os direitos, têm mesmo de lutar para fazer valer os direitos.”***

(Mãe de pessoa trans\*)









**AMPLIANDO**  
**APOIOS**  
FAMÍLIAS  
E PESSOAS  
SIGNIFICATIVAS

## / A IMPORTÂNCIA DO APOIO DA FAMÍLIA

Para a pessoa trans\* é muito importante saber que pode contar com o apoio da sua família. Relações familiares apoiantes, de confiança, presentes e informadas contribuem para reforçar a autoestima das pessoas trans\*. O apoio dos elementos mais próximos da família intensifica a sua resiliência, permitindo que enfrente melhor todas as dificuldades que possam surgir. Logo, o melhor que pode fazer é demonstrar o seu apoio de forma consistente e explícita e estar presente sempre que possível, acompanhando o processo de transição.

Sobretudo no caso de crianças e jovens, a família, e em particular os pais e as mães, podem constituir o elemento fundamental de mediação entre a pessoa trans\* e a escola, os serviços de saúde, etc. É, por isso, importante que esteja a par das leis e dos direitos para que os possa acionar. É também importante que, com base nessa informação, denuncie todas as situações de discriminação e de incumprimento da lei. Pode fazê-lo junto da AMPLOS, mas também junto de outras organizações (ver organizações, pág. 75)

### A família nuclear

As mães são, em geral, as primeiras pessoas da família a quem os/as filhos/as, revelam a sua identidade. Mas o mesmo poderá acontecer com os pais e outros elementos da família, por exemplo, irmãos ou irmãs, avós/avôs e tios/as.

As mães e os pais têm que fazer o seu próprio “processo de transição” para a nova realidade.

**“... sim, nós fizemos a transição...”**

(Mãe de pessoa trans\*)

Nos casos de casais separados, a não aceitação da situação por um dos elementos pode levá-lo a afastar-se dos/das filhos/as. Quando se trata de crianças, podem surgir igualmente divergências acerca da educação do/da filho/a, sendo em geral um dos elementos mais permissivo na exploração da identidade da criança e o outro mais rígido nos seus conceitos e comportamentos.

**“... eu apercebi-me mais rapidamente que o meu marido e o meu marido não queria acreditar. E então, o meu marido proibia e eu alimentava, ou seja, gostava muito de ter uma saia... ok... podes vestir uma saia, e o meu marido vinha por trás e escondia a saia. E nós tivemos ali assim uns tempos em que eu e o**

***meu marido discordávamos completamente.”***

(Mãe de criança trans\*)

***“... eu tive uma fase em que, precisamente por estar assustado com a situação, tentei, de uma forma implícita algumas vezes, e de forma explícita noutras, tentar forçar um bocado, ou tentar mostrar-lhe um bocadinho o lado masculino da vida... a dúvida era: reprimir, facilitar, ou tentar deixar as coisas correrem...”***

(Pai de criança trans\*)

Posições diferentes no seio da família podem elevar os níveis de tensão e afetar negativamente o processo de exploração da identidade. Nesses casos, é importante concentrarem-se no bem-estar da pessoa trans\* e procurarem apoio especializado, mantendo sempre o diálogo.

***“Deixar de perguntar por que é que isto aconteceu e passar a perguntar, esta é uma situação com a qual vais ter de lidar e tens que te focar em como é que esta situação se vai resolver para o bem de todos, principalmente do meu filho.”***

(Pai de criança trans\*)

## **Irmãos e irmãs**

Os irmãos e as irmãs das pessoas trans\* estão também, obviamente, envolvidos/as na situação, e não é por serem mais jovens que não têm dificuldades em compreender ou necessidade de apoio especializado, tal como os/as pais/mães.

***“... nós também falámos com a psiquiatra que o está a acompanhar (...) sentimos essa necessidade.”***

(Irmã de pessoa trans\*)

Este envolvimento pode ocorrer a diversos níveis, representando um apoio não só para os pais e para as mães, mas também para as próprias pessoas trans\* (tornando-os/as mais próximos/as e cúmplices). Contudo, se tiverem dificuldade em aceitar a situação, também podem ser causadores/as de dificuldades e preocupações acrescidas. Existem alguns casos em que irmãos e irmãs se sentem ressentidos/as porque o/a irmão/ã trans\* passou a ser o centro de todas as atenções/preocupações dos/das pais/mães.

Tal como os pais e as mães precisam de tempo para fazer o seu caminho, os irmãos e as irmãs também necessitam do mesmo para realizarem o seu percurso de interiorização. O mais importante é a família tentar manter um diálogo franco e aberto,

para que todas as pessoas se sintam protegidas, possam expressar os seus sentimentos e partilhar as suas preocupações. Desta forma, reforçam-se os laços familiares e ganham-se forças para enfrentarem juntos/as os desafios que possam, eventualmente, surgir.

## Parceiros e parceiras

No caso da pessoa trans\* ser já jovem adulto ou adulta e estar num relacionamento, o processo de transição envolve necessariamente os/as parceiros/as (namorados/as e companheiros/as). Existem casos em que a relação não sobrevive. Tal pode dever-se à orientação sexual da/do parceira/o (pode ser incompatível com a identidade de género da pessoa trans\*). Contudo, existem situações em que, depois da confusão inicial, as relações se mantêm e se fortificam (podendo até aumentar o nível de proximidade, cumplicidade e satisfação – devido ao aumento de bem-estar da pessoa trans\*), tornando-se os/as parceiros/as num suporte para a pessoa trans\* e vice-versa.

***“... sempre aceitei e aceito as opções de cada pessoa e não discrimino... quando gostamos da pessoa, independentemente do sexo, gostamos. E eu sempre gostei dele, ou seja, gostei da pessoa em si e não deixei de gostar e até acho que passei a gostar mais agora, porque é mais romântico e brincalhão.”***

(Esposa de homem trans\*)

***“... saber que ele não está bem, e se ele me diz que é isso que o vai fazer feliz e gostar de si mesmo, basta a gente amar para superar tudo o resto. Agora, não vou dizer que não me fez confusão, porque uma coisa é estarmos com mulheres, fisicamente, e de repente... No início uma pessoa tem receios de não vir a gostar como gosta, de ele mudar, porque o pensamento vai mudando e as coisas vão mudando...”***

(Namorada de homem trans\*)

## / COMING OUT DA PRÓPRIA FAMÍLIA

A família também sente necessidade de fazer o *coming out*/revelação a pessoas próximas, da família alargada (como avós/avôs, tios/as, primos/as, etc.) e a pessoas significativas (amigos/as, e/ou outras pessoas próximas da família).

**“... mas no caso trans é necessário, porque a minha filha frequentou restaurantes, onde as pessoas a conheciam desde pequenina e nós tivemos de dizer... chegávamos a um ponto em que nos perguntavam como estava o meu filho e, de repente, estava a minha filha lá! No caso da homossexualidade eu acho que não, mas neste sim, até porque a minha filha está com um aspeto completamente diferente.”**

(Pai de pessoa trans\*)

É natural que se sinta inseguro/a perante a necessidade de expor a situação (e a pessoa trans\*) a outras pessoas, desconhecendo a sua reação e temendo, muitas das vezes, que seja negativa ou até de rotura. Pense que quem pode mais sofrer com essa visibilidade/exposição é a própria pessoa trans\*. Procure planejar com ela todos os passos que der e certifique-se sempre do seu consentimento.

A forma como vão transmitir a mensagem pode influenciar o modo como as outras pessoas a vão receber. Assim, podem pensar previamente no que vão dizer e na forma como o vão fazer (adequando sempre o discurso à idade das pessoas com quem for falar), preparando-se também para responder a algumas questões (as outras pessoas estão a deparar-se com a situação pela primeira vez e é natural que façam algumas perguntas). Mostrar segurança neste momento de revelação é o mais importante. Procure, através do seu discurso, naturalizar a situação assumindo que “é o que é”, ou seja, a situação simplesmente é assim. Pode ser útil adotar uma postura de quem quer explicar, mas não justificar. Quem recebe a mensagem deve entender que não há lugar à comiseração e ainda menos a reações transfóbicas.

Talvez possam “perder” algumas pessoas pelo caminho, mas, quem sabe, até pode ter muito boas surpresas. Claro que podem surgir algumas dificuldades associadas ao uso do novo nome ou dos pronomes adequados, mas com o passar do tempo, tudo se resolve quando o amor fala mais alto do que o preconceito.

**“... os familiares também reagiram bem, mas foi difícil habituarem-se ao nome, mas agora já se habituaram.”**

(Mãe de pessoa trans\*)

## A família alargada

A família alargada desempenha um papel muito importante em todo este processo. É um “lugar” de segurança e reconhecimento. São as pessoas que festejam connosco as alegrias e onde buscamos forças para os momentos difíceis. O seu apoio torna-se, por isso, muito importante quando nos deparamos com o *coming out* de uma pessoa trans\* na nossa casa.

Inicialmente, surge a preocupação com o que estes/as podem pensar e dizer, qual será a sua reação e se a situação irá causar roturas na família. Se já estamos a passar por um momento difícil, não queremos “perder” pessoas de quem gostamos. Queremos que essas pessoas nos apoiem e se tornem nossas aliadas.

Pode acontecer que nem todas as pessoas reajam bem e algumas precisarão de mais tempo para entender. Em certos casos, alguns elementos da família podem mesmo ajudar a informar o resto da família, minimizando situações constrangedoras.

No final, é sempre o afeto que as pessoas sentem umas pelas outras que irá ajudar a ultrapassar reações menos positivas. Caso haja um/uma familiar que não aceite de forma alguma a situação, não deve centrar-se demasiado nessa recusa. O mais importante é concentrar-se no bem-estar da pessoa trans\* e no que é melhor para ela.

***“... o pai teve muito medo da reação dos restantes familiares... Os avós aceitaram, custou-lhes um bocado a perceber o que era a situação trans... mas acho que o amor que a gente tem pela pessoa e conforme vai crescendo, e vendo essa pessoa crescer, ultrapassa todas as questões... e foi sempre aceite por todos os elementos da família.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Por vezes considera-se que o avô ou a avó não vão conseguir entender e aceitar a situação, dada a sua idade. No entanto, o amor incondicional que sentem pelos netos e netas ajuda a ultrapassar todas as barreiras e, apesar de poderem não entender logo tudo no imediato, certamente o foco será o bem-estar e a felicidade dos/das netos/as.

***“... a única pessoa que sabe é a minha mãe. Tem 85 anos, e era o grande sofrimento da Inês (nome fictício), porque dizia que tinha medo de matar a avó quando lhe dissesse.***

***E aqui há tempos, em conversa, eu disse-lhe:***

***(Mãe) - Sabes, a Inês não gosta de ser rapariga.***

***(Avó) - Não? Ah, que engraçado! (porque para ela era estranho). Mas ela é tão bonita!***

***(Mãe) - Pois é, mas ela não gosta de ser rapariga. Ela quer ser rapaz.***

***(Avó) - Ah! Então se calhar vai fazer aquela operação. Pode fazer?***

***(Mãe) - Sim, pode.***

***(Avó) - Então que faça... e que seja feliz!”***

(Mãe de pessoa trans\*)

## Pessoas significativas – amigos/as, vizinhos/as, colegas de trabalho...

Tudo o que já dissemos sobre a família alargada pode aplicar-se também a estas pessoas significativas. Embora nem todas possam entender, certamente irão surgir outras pessoas que se tornarão tão ou mais significativas do que essas e que podem vir a ter um papel de apoio muito importante. Algumas destas pessoas podem, inclusivamente, vir a tornar-se aliadas das pessoas e da causa trans\*.

***“As pessoas com quem nós falámos, amigos, apesar de termos algum receio no início, aceitaram perfeitamente e ainda hoje nos questionam muitas coisas e querem saber e aprender. Depois também houve, claro, pessoas que não aceitaram de todo.”***

(Mãe de pessoa trans\*)







**AMPLIANDO  
RECURSOS**  
SERVIÇOS  
E PROFISSIONÁIS  
PÚBLICOS  
E PRIVADOS

No contacto com os serviços públicos ou privados podem surgir alguns momentos de tensão, uma vez que são momentos de exposição da situação perante desconhecidos/as. Desde as conservatórias do registo civil, às escolas ou aos centros de saúde, e mesmo ao hospital de referência para os cuidados médicos específicos, são vários/as os/as profissionais com quem se irá cruzar. Apesar de a situação estar progressivamente a melhorar, infelizmente, por vezes também os/as profissionais expressam incapacidade de lidar com a situação da melhor forma e, em casos mais extremos, podem até expressar preconceitos transfóbicos. A profissão ou formação académica não garantem que a pessoa seja isenta de preconceitos e que não comprometa a sua prática profissional com as suas convicções.

O desconhecimento, por parte destes/as profissionais acerca das questões trans\*, dos procedimentos administrativos e/ou clínicos, da lei e dos direitos das pessoas trans\*, é outro problema que pode ter de enfrentar.

As experiências mais positivas surgem associadas a profissionais que já têm conhecimentos na área da identidade e expressões de género, estando, por isso, preparados/as para lidar com essa população e com as suas famílias.

## / PREPARE-SE E INFORME-SE

Para que tudo corra pelo melhor, procure estar bem informado/a e, se possível, munir-se da lei para poder resolver, no momento, qualquer mal-entendido ou eventual conflito.

Sobre processos e procedimentos, pode sempre recorrer a instituições ou pessoas que já tenham passado pelo mesmo e que, certamente, estarão disponíveis para ajudar com indicações práticas, consoante o caso e as suas especificidades.

***“Recorremos à médica de família, que não estava devidamente preparada para uma situação destas. Encaminhou-nos para a consulta de sexualidade do hospital. O médico, que era pediatra, não sabia também para onde nos reencaminhar...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

***“É assim, nós também fomos logo falar com a médica de família, que nos encaminhou para o hospital da Universidade de Coimbra. Entretanto ele já teve uma primeira consulta de psiquiatria...”***

(Irmã de pessoa trans\*)

## / PROCESSO JURÍDICO

De acordo com a legislação em vigor (ver “Legislação”, pág. 67), as pessoas trans\* podem solicitar a alteração de género no registo civil. Contudo, nem sempre os serviços estão devidamente informados e preparados para receber e ajudar no processo, o que torna este momento difícil para algumas pessoas/famílias.

***“... dissemos que era para tirar o cartão de cidadão e para mudar o nome e o género. A senhora virou-se para nós e disse: ‘O género?’ O meu filho disse que sim... ficou a olhar para nós... foi cochichar com a colega do lado, assim à nossa frente, a colega também ficou a olhar para nós como se fossemos uns extraterrestres, e disseram que nunca tinham tratado de nada do género...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

***“... como apanhámos logo a fase inicial, a conservatória onde nós fomos ainda não sabia muito bem como agir, mas, entretanto, quem nos atendeu, foi também uma pessoa cinco estrelas, fez logo direito... e disse logo ao meu filho que se o cartão se atrasasse que fosse ter com ela e ela mandava logo para lá um e-mail e realmente foi. Eu tive essa sorte...”***

(Mãe de pessoa trans\*)

Mais uma vez, a informação de outras famílias que já tenham passado pelo mesmo processo pode ser muito importante, ajudando a evitar que se passe por situações discriminatórias. A alteração da menção do sexo no registo civil e a alteração do nome deve ser um momento de celebração. Prepare-se previamente reunindo toda a documentação necessária. Embora todos os serviços tenham que cumprir o que está legislado, se se sentir mais confortável, procure saber quais os serviços mais cooperantes.

## / PROCESSO CLÍNICO

Um processo de transição pode implicar mudanças corporais, caso a pessoa trans\* assim o deseje, necessitando para tal de acompanhamento médico (para tratamentos hormonais e/ou cirúrgicos).

Nos casos em que são necessárias intervenções médicas, a pessoa trans\* e a sua família podem enfrentar várias dificuldades que vão desenrolar-se num longo período: vários procedimentos burocráticos a cumprir, a falta de preparação/informação

dos/das profissionais de saúde e, em alguns casos, transfobia. Pode ainda deparar-se com demora na obtenção de respostas e encaminhamentos para os locais devidos ou mesmo falta de recursos, quer do Serviço Nacional de Saúde (SNS), quer dos sistemas privados de saúde.

***“Na área da saúde, do SNS, vejo que há muitas pessoas que ainda não têm conhecimento... ainda há muitas falhas em termos das cirurgias, da endocrinologia e de apoio, mas os próprios médicos não têm conhecimento.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

No setor da saúde existe ainda muito desconhecimento acerca da especificidade das questões trans\* e, ainda mais, sobre a diversidade de identidade e expressão de género na infância.

Procure certificar-se de que recorre a serviços e a profissionais especializados/as e com experiência na prestação de cuidados a pessoas trans\*. Se tiver dificuldade em saber quem são e onde se encontram, procure ajuda junto das associações que trabalham nesta área, como é o caso da AMPLOS, onde pode contar com a experiência de outras famílias.

***“Não sabíamos como reagir... Então fomos procurar ajuda... procurar um psicólogo, mas correu muito mal, porque disse logo ‘Não tenho conhecimento de causa, mas, se calhar, o melhor é não alimentarem. Ficámos ali muito baralhados... o Pedro (nome fictício) tinha 4 anos... quando contei à pediatra, a reação dela foi ‘Ah, coitados!’. Sentimo-nos muito desamparados... fomos a uma consulta de pedopsiquiatria (mesmo da especialidade de crianças e adolescentes LGBT). Foi uma grande ajuda, porque tirou-nos todas as dúvidas que tínhamos e ela simplificava tudo... foi um grande alívio...”***

(Mãe de criança trans\*)

## / INSERÇÃO/TRANSIÇÃO EM MEIO ESCOLAR

Uma criança ou jovem com identidade e expressão de género diversa vai enfrentar desafios no ambiente escolar, onde passa uma parte importante do seu tempo diário.

Os estereótipos de género estão muito enraizados socialmente e as instituições de ensino podem funcionar com regras muito rígidas e opressoras.

***“Na escola é que ele se sente diferente dos outros rapazes... Portanto, a escola é***

***realmente um sítio opressor... desde o infantário, onde passam aquelas ideias de ‘isto é para menino’ e ‘isto é para menina’. Como é que ele se sente e de que forma se sente integrado ouvindo isso dito pelos próprios professores e educadoras?!”***

(Mãe de criança trans\*)

Existem normas que as escolas têm de respeitar. O Despacho n.º 7247/2019, de 16 de agosto, estabelece a obrigação de as escolas adequarem os seus procedimentos, tendo em conta o bem-estar e a segurança destas crianças.

Oiça a sua criança ou adolescente e faça com que seja ouvido/a pela escola. Proteja-o/a, exigindo o cumprimento da lei. Procure definir com o seu filho ou filha um plano de transição na escola, antes mesmo de abordar os/as professores/as e a direção. Procure um/uma interlocutor/a que, efetivamente, possa acompanhar a situação do seu filho ou filha (normalmente o/a diretor/a de turma) e articule com essa pessoa o plano que a escola deve implementar.

## O Despacho n.º 7247/2019

As obrigações das escolas e os direitos das crianças e jovens com identidades e expressões de género diversas estão definidas na Lei n.º 38/2018 e devidamente especificadas através do Despacho n.º 7247/2019, de 16 de agosto (que apresentamos no capítulo sobre legislação (ver pág. 69). Contudo, o facto de existir legislação não é, por si só, garantia de que tudo corra sempre bem.

Em caso de conflito na escola, ou se os direitos da criança ou jovem não estiverem a ser salvaguardados, deverá munir-se da legislação em vigor e fazê-la valer junto da escola, protegendo os direitos da criança ou do/da jovem.

***“A nível de escola ele já teve alguns problemas na primária. A professora, que foi uma grande professora, fez um dia dedicado às diferenças com a turma toda e ele nunca mais foi maltratado ou apontado.”***

(Mãe de criança trans\*)

## Quais são os direitos?

As crianças e jovens têm o direito de ver a sua identidade e expressão de género respeitadas na escola, em todas as suas valências. Estes direitos garantem questões como o uso do nome desejado (incluindo nas pautas), o uso dos pronomes corretos (masculinos ou femininos ou até neutros se for esse o seu desejo), a utilização das casas de banho e balneários do seu género e até, quando as atividades são divididas por género, a possibilidade de opção quanto ao grupo que pretende inte-

grar (ver “Legislação”, pág. 69 - Despacho n.º 7247/2019).

## E se a escola não aceitar os pedidos de alteração?

As escolas públicas ou privadas estão obrigadas ao cumprimento do que está determinado na Lei n.º 38/2018, bem como no Despacho n.º 7247/2019, pelo que não existe a possibilidade de não “aceitarem” os pedidos de alteração necessários à boa integração das crianças e jovens.

Faça-se acompanhar da legislação em vigor e tente conversar com as pessoas responsáveis pela escola, alertando-as para o problema do incumprimento da lei. Caso não resulte, deve agir formalmente, denunciando a situação junto das entidades competentes do Ministério da Educação.

## Exemplo de modelo de requerimento para reconhecimento de nome social

Este é um exemplo do modo como pode ser realizado o pedido às escolas para reconhecimento de nome social.

Exmo/a. Senhor/a  
 Diretor/a do/da [Nome do agrupamento ou da escola]  
 Prof./a [Nome do/da responsável]

Assunto: Reconhecimento de nome social

Data: [dia] de [mês] de [ano]

[Nome do/da encarregado/a de educação], encarregado/a de educação do/da aluno/a com o cartão de cidadão n.º [indicar número] e n.º de aluno/a [indicar número], vem por este meio requerer que sejam dadas orientações aos/às professores/as da turma [identificação da turma] que o/a seu/sua educando/a integra para que a ele/ela se dirijam pelo nome social autoatribuído, no caso, [indicar nome escolhido], e utilizem pronome no [indicar masculino/feminino]. Solicita-se ainda que a documentação administrativa e processual do/da seu/sua educando/a, seja adaptada, conforme o estipulado no n.º 2 do artigo 3.º, da Lei n.º 38/2018, de 7 de agosto, uma vez que se enquadra na situação de autodeterminação da identidade de género e de acordo com o definido no n.º 2 do artigo 12.º da mesma lei.

Agradecendo desde já a atenção dispensada, aguardo com expectativa que esta situação possa ser rapidamente resolvida.

Atenciosamente, \_\_\_\_\_

## / MEIOS DE COMUNICAÇÃO SOCIAL E REDES SOCIAIS

Os meios de comunicação estão igualmente sujeitos aos efeitos dos estereótipos e do preconceito. Quer nos meios de comunicação, quer na Internet, circula muita desinformação e muita opinião errada. Não acredite em tudo o que vir e/ou ler. Deve ser bastante criterioso/a na seleção da informação e procurar sempre fontes de confiança, como literatura específica da temática, trabalhos académicos, informação facultada pelas associações e instituições ou por profissionais especializados/as.

Para o/a ajudar nesse processo, organizamos e selecionamos alguns recursos e fontes de informação que poderá consultar (ver “Recursos”, pág. 82).







**AMPLIANDO  
A MUDANÇA**  
DO SER  
AO PERTENCER

## / PROCURE ORGANIZAÇÕES DE FAMÍLIAS

Existem muitas famílias que já passaram por tudo o que está a passar. Algumas dessas famílias estão dispostas a ajudar, estão disponíveis para ouvir e partilhar consigo a sua experiência, e até fornecer-lhe indicações práticas (ex.: escolha de profissionais de saúde ou lojas onde é confortável comprar roupa no início do processo de transição) que podem facilitar o processo e evitar constrangimentos.

Perceber que não está só, que muitas outras pessoas passaram pelo mesmo, que no início o processo foi difícil para todas, mas que agora estão bem, resolvidas e felizes, vai certamente ajudá-lo/a a ultrapassar melhor os seus problemas numa fase inicial mais complicada.

***“Parece que ali é uma família... senti-me muito melhor quando fui à reunião da AMPLOS e me fartei de chorar, e senti-me muito mais aliviada e muito mais feliz, como se tivesse descarregado... senti-me muito mais protegida, amparada... E não queria que a reunião acabasse e não queria vir embora... Agora faria diferente. Tinha ido à AMPLOS mais cedo.”***

(Mãe de criança trans\*)

A AMPLOS é uma organização de famílias que tem como principal objetivo ajudar outras famílias na integração de familiares trans\* e acompanhá-las na superação de todos os processos aqui descritos.

Opte por escolher a forma de contacto que seja mais confortável para si em cada fase. É comum, numa fase inicial, a preferência ser por um primeiro contacto telefónico ou até escrito e depois passar para uma partilha presencial ou através de plataforma *online*, só com uma pessoa ou através de reuniões de famílias de pessoas trans\*.

Existem outras associações e instituições, nacionais e internacionais, direcionadas para apoiar, proteger e defender os direitos das pessoas LGBTI+ e das suas famílias. Dependendo da situação e da área geográfica em que se encontrar, pode procurar ajuda em algumas delas. Para auxiliar na seleção de qual ou quais as associações ou instituições a que recorrer, apresentamos um capítulo específico sobre os recursos existentes (ver “Apoios institucionais e associativos”, pag. 76).

## / ATIVISMO

Reconhecendo o valor do apoio que tiveram por parte de outras famílias, e o quanto podem também dar a novas famílias que se deparem com a mesma questão, algumas pessoas sentem necessidade de intervir socialmente, tornando-se ativistas e colaboradoras de instituições, assumindo um papel ativo de intervenção cívica e de promoção e defesa dos direitos das pessoas trans\*.

***“É para mostrar que estamos lá, dar apoio e mostrar aos outros que, se nós estamos, os outros também podem estar... é só para mostrar que os direitos têm que ser iguais.”***

(Mãe de pessoa trans\*)

A AMPLOS, sendo a única organização, em Portugal, especialmente direcionada para apoiar as famílias das pessoas LGBTI+, está sempre disponível para receber quem se identifique com os seus princípios e valores.





**AMPLIANDO  
HORIZONTES**  
CAMINHANDO  
LADO A LADO



## / CAMINHANDO LADO A LADO

Tentamos dar resposta a algumas das questões que mais frequentemente as famílias das pessoas trans\* colocam, fornecer indicações de ordem prática para a resolução de problemas específicos e ilustrar as etapas e desafios suscetíveis de compor o percurso de acompanhamento de um processo de transição.

Contudo, sabemos que não se trata de um percurso linear, e que nem todas as famílias passam pelas etapas aqui descritas, que podem ocorrer por ordem variada e ser passíveis de avanços e retrocessos.

A ideia principal que quisemos transmitir é a de que todos os problemas que possam surgir têm uma possibilidade de solução. Se centrar as energias na procura das soluções e no amor que une as famílias às pessoas trans\*, certamente não haverá desafio que não seja ultrapassado.

Desejamos-lhe uma boa caminhada, lado a lado com a pessoa trans\*, e asseguramos-lhe que continuamos aqui para caminhar lado a lado consigo.







**GUIA  
DE BOLSO**  
PARA FAMÍLIAS NO  
APOIO A PESSOAS  
TRANS\*

Após a “saída do armário” (*coming out*) e o turbilhão de emoções iniciais, o mais importante é ouvir o que a pessoa trans\* tem para dizer e respeitá-la, fazendo o possível para a apoiar e acompanhar.

Neste sentido, compilamos algumas indicações de ordem prática e medidas que pode adotar para demonstrar, de forma explícita, o seu apoio à pessoa trans\*:

### **Demonstre o seu afeto e a garantia que ama a pessoa tal como ela é**

Pode sempre dizer o quanto gosta da pessoa e que respeita a sua identidade e expressão de género. Garanta-lhe que nada mudou só porque lhe revelou quem é na realidade. Mesmo que, para si, a garantia do afeto e do apoio possa parecer óbvia, a pessoa trans\* precisa de ouvir essa garantia.

### **Use os pronomes escolhidos pela pessoa**

Respeite a forma como a pessoa quer ser tratada, deixando que esta lhe diga se prefere ser tratada no feminino, no masculino ou de forma neutra e use os pronomes adequados. No início pode parecer confuso e difícil, mas com a prática ultrapassará as dificuldades.

### **Use o novo nome**

Geralmente, as pessoas trans\* escolhem um novo nome, mais adequado ao género com que se identificam. É importante que respeite e use o nome que a pessoa escolheu. As pesquisas científicas têm demonstrado que usar o nome escolhido pode salvar vidas, uma vez que reduz o risco de depressão e ideação suicida.

Esta questão pode ser especialmente difícil para pais e mães, uma vez que foram eles/elas a escolher o nome atribuído à nascença com base no sexo. No momento em que fizeram essa escolha, não tinham forma de saber qual era o género daquele/a filho/a. Como tal, não se devem sentir culpados/as por essa escolha, nem rejeitados/as pelo facto do/da filho/a ter depois escolhido outro nome.

### **Acompanhe a pessoa trans\* nas Marchas do Orgulho e/ou em eventos especiais**

Se a pessoa trans\* participar em eventos públicos associados ao Orgulho LGBTI+ (marchas, festivais, arraiais, etc.), acompanhe-a. Não só estará a demonstrar publicamente o seu apoio a essa pessoa em especial, como também que é aliado/a da comunidade.

### **Esteja atento/a e saia em sua defesa, sempre que necessário**

As pessoas trans\* podem ser alvo de discriminação e preconceito. Como tal, deve manter-se atento/a aos sinais para poder agir em sua defesa, caso venha a ser necessário.

**Procure informação acerca das questões trans\***

Ao ler este guia, já teve acesso a alguma informação. Contudo, pode sempre procurar mais informação e aprofundar os seus conhecimentos. A pessoa trans\* verá esse seu investimento no conhecimento como uma forma de apoio.

**Não diga ou sequer insinue que se trata “apenas de uma fase”**

Ao proferir afirmações deste tipo, está, mesmo que involuntariamente, a transmitir a ideia de que a identidade dessa pessoa (aquilo que ele/ela é) não é aceitável. Assim, mesmo no caso de pessoas muito jovens, o que deve fazer é dar-lhe o seu apoio para partilharem um caminho de crescimento e descoberta.

**Incentive a procura de apoio especializado, quando necessário**

Em caso de necessidade, apoie a pessoa trans\* e incentive a procura de apoio profissional especializado e/ou de apoio de pares (grupos formados por pessoas trans\*). O apoio das pessoas significativas e o especializado são um bom meio para combater o risco de desenvolver problemas como a depressão, a ansiedade ou mesmo a ideação suicida.

**Procure apoio para si**

Apesar de todo o amor e respeito que possa sentir pela pessoa trans\*, é provável que surjam dificuldades em lidar com a situação (gestão das expectativas, receio com as consequências da discriminação, processo de transição, etc.). Estas dificuldades podem gerar ansiedade, pelo que o melhor a fazer para poder estar bem e apoiar a pessoa trans\* é procurar apoio também para si, por exemplo, de um/uma profissional especializado/a ou de pares (outras famílias que passaram pela mesma situação).

**Adaptado de:** Verywell Family (2020), *A Parent's Guide to the LGBTQ Community*, disponível em <https://www.verywellfamily.com/a-parents-guide-to-lgbtq-community-4783527>



# GLOSSÁRIO

### **Assexual**

Uma pessoa assexual não sente atração sexual, podendo, no entanto, experimentar outras formas de atração, de natureza romântica, estética ou sensual, que não incluem a necessidade de agir sexualmente sobre essa atração. Esta designação enquadra-se, no entanto, por uma questão de inclusão, na categoria de orientação sexual.

### **Atração**

Atração romântica ou emocional é o desejo de se envolver romanticamente com outra pessoa. Atração sexual é o desejo de se envolver sexualmente com outra pessoa.

### **Bissexual**

Uma pessoa bissexual sente atração emocional e/ou sexual por pessoas do mesmo género ou do género "oposto".

### **Cis / cisgénero / cissexual**

Uma pessoa cuja identidade de género coincide com o sexo que lhe foi atribuído à nascença.

### **Expressão de género**

É a forma como uma pessoa representa socialmente o seu género (como se veste, age, se comporta e interage no mundo).

### **Gay**

Uma pessoa gay é alguém que se define como do género masculino e sente atração emocional e/ou sexual por pessoas do seu género.

### **Género**

Conjunto de características atribuídas ao feminino e ao masculino (aparência, preferências, papéis de género).

### **Género fluido**

As pessoas de género fluido têm uma identidade e/ou expressão de género que é variável. Essa variação de identidade de uma pessoa de género fluido pode ocorrer no quotidiano ou em fases diferentes do seu ciclo de vida.

### **Género não binário**

As pessoas de género não binário não se enquadram no binarismo masculino/feminino. Consequentemente, a sua atração emocional, sensual ou sexual é definida também de forma não binária, não se enquadrando na definição de homossexualidade ou de heterossexualidade.

**Heterossexual**

Uma pessoa heterossexual sente atração emocional e/ou sexual por pessoas de um gênero diferente do seu (masculino/feminino).

**Homofobia / lesbofobia / bifobia**

Discriminação, desprezo, preconceito, aversão a pessoas gays, lésbicas ou bissexuais.

**Homossexual**

Uma pessoa homossexual sente atração emocional e/ou sexual por pessoas do seu gênero (masculino/feminino).

**Identidade de gênero**

É a forma como cada pessoa se sente intimamente e se percebe quanto ao seu gênero, independentemente do sexo que lhe foi atribuído à nascença.

**Intersexo**

Pessoa que apresenta características sexuais (órgãos sexuais externos e/ou internos e/ou genes e/ou cromossomas e/ou hormonas) que não se enquadram nas definições tipificadas de corpos masculinos ou femininos.

**Lésbica**

Uma pessoa lésbica é alguém que se define como do gênero feminino e sente atração emocional e/ou sexual por pessoas do seu gênero.

**LGBTI**

Sigla para pessoas lésbicas, gays, bissexuais, trans e intersexo.

**Orientação sexual**

É a combinação da atração emocional e/ou sexual, e define-se de acordo com o gênero de quem experiencia e da pessoa a quem se dirige.

**Pansexual**

Uma pessoa pansexual sente atração emocional e/ou sexual por pessoas, independentemente do gênero de quem a experiencia e do gênero da pessoa a quem se dirige, sejam binárias ou não binárias.

### **Queer**

Termo inclusivo de pessoas cujas orientações sexuais e/ou identidades e expressões de género não se enquadram nas socialmente dominantes, incluindo pessoas lésbicas, gays, bissexuais e trans\*.

### **Sexo**

Atribuído à nascença, e registado oficialmente, como masculino ou feminino, define-se com base na observação dos órgãos genitais (órgãos sexuais externos), mas também por referência a órgãos internos, genes, cromossomas e sistema hormonal. As expectativas sociais dominantes fazem coincidir o sexo atribuído à nascença com o género.

### **Trans\***

É um termo inclusivo (abreviatura de transgénero), que engloba todas as identidades e/ou expressões de género que não coincidem com o sexo atribuído à nascença. Inclui pessoas que se identificam como transexuais, transgénero, de género fluido, não binárias, entre outras.

### **Transexual**

Pessoas que não se identificam com o género atribuído à nascença e que se identificam inteiramente com o género “oposto”, e assim desejam viver. Frequentemente, sentem desconforto em relação a aspetos da sua anatomia e procuram apoio (hormonal e/ou cirúrgico) para a sua transição de género.

### **Transfobia**

Discriminação, desprezo, preconceito, aversão a pessoas em função da sua identidade e/ou expressão de género.

### **Transgénero / trans / pessoas transgénero / pessoas trans**

Refere-se a pessoas que não se identificam com o género atribuído à nascença.

### **Transição de género**

É o processo de apresentação social de género de uma pessoa trans\* de acordo com o sentimento íntimo de identidade de género.









**LEGISLAÇÃO**

O princípio da igualdade e os direitos das pessoas trans\* estão salvaguardados por lei, pelo que apresentamos de seguida a legislação que consideramos mais significativa para que esteja devidamente informado/a e a possa fazer valer.

## / CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA PORTUGUESA

O artigo 13.º da Constituição que define o “princípio da igualdade” determina que:

**1 - Todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei.**

**2 - Ninguém pode ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão de ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social ou orientação sexual.**

## / LEI N.º 38/2018, DE 7 DE AGOSTO

Estabelece o direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e o direito à proteção das características sexuais de cada pessoa.

### O que significa?

Significa que as pessoas têm o direito de decidir o seu género e a forma como se querem chamar e mostrar aos outros, podendo ou não efetuar alterações ao seu corpo.

Significa que ninguém pode ser discriminado por exercer o seu direito à autodeterminação e expressão de género, ou à proteção das suas características sexuais e que todas as entidades (públicas e privadas) são obrigadas a respeitar esse direito.

### Quem pode recorrer a esta lei e como o deve fazer?

Podem reclamar este direito (sem qualquer custo):

- Todas as pessoas de nacionalidade portuguesa, maiores de idade (não interdadas ou inabilitadas por anomalia psíquica) cuja identidade de género não corresponda ao sexo atribuído à nascença.

Para o efeito devem apresentar um requerimento, em qualquer conservatória do registo civil, com indicação do número de identificação civil e do nome próprio pelo qual querem passar a ser identificados/as. Podem ainda solicitar a realização de novo assento de nascimento, sem qualquer referência à mudança de identidade.

- Todas as pessoas de idade compreendida entre os 16 e os 18 anos, cuja identidade de género não esteja conforme com o sexo/género atribuído à nascença.

- No caso das pessoas com 16 e 17 anos, o requerimento deve ser efetuado através dos/das seus/suas representantes legais (com assinatura presencial) fazendo-se acompanhar de um relatório (emitido por qualquer médico/a ou psicólogo/a, desde que devidamente inscritos/as nas respetivas ordens), atestando que aquele/a jovem se encontra na plena posse das suas capacidades de tomada de decisão e que expressou a sua vontade de forma livre, esclarecida e informada. O/a conservador/a irá ouvir (presencialmente) o/a menor, para garantir o seu consentimento.

- No prazo de 8 dias úteis (a contar da data de apresentação do requerimento e verificação dos requisitos), o/a conservador/a efetua a solicitada alteração. As pessoas passam então a ser reconhecidas, nos seus documentos de identificação, com o nome e o género solicitados, pelo que devem efetuar a atualização do seu cartão de cidadão no prazo máximo de 30 dias (a contar do averbamento).

### O que mais contempla esta lei?

Esta lei garante também:

- O direito a poder efetuar, no Serviço Nacional de Saúde, caso as pessoas assim o pretendam, os tratamentos e as intervenções cirúrgicas necessárias para adequar os seus corpos à sua identidade de género.

- A obrigação do sistema de ensino (público e privado) adotar todas as medidas necessárias para a promoção do direito à autodeterminação e expressão de género e proteção das características sexuais das pessoas.

## / DESPACHO N.º 7247/2019, DE 16 DE AGOSTO

Estabelece a forma como os estabelecimentos de ensino devem garantir esses direitos. Deixamos aqui alguns exemplos:

### Prevenção e promoção da não discriminação:

Promover ações de sensibilização para toda a comunidade escolar e disponibilizar a informação necessária, garantindo que a escola seja um local de liberdade e respeito, livre de preconceito, discriminação ou agressão.

### **Mecanismos de deteção e intervenção:**

A escola deve estar atenta e deve estabelecer canais de comunicação e pessoas responsáveis a quem possa ser comunicada a situação de crianças ou jovens trans\*. Após ter conhecimento da situação, deverá agir em articulação com pais/mães e encarregados/as de educação ou representantes legais para reunir informação, identificar necessidades e definir formas de atuar com vista a garantir o bem-estar e o desenvolvimento saudável da criança ou jovem.

### **Condições de proteção da identidade de género e de expressão:**

No caso de existirem crianças e jovens que realizem transições sociais de identidade e expressão de género (assumam nome e género diferente do atribuído à nascença) os estabelecimentos de ensino devem:

- Efetuar a mudança nos documentos administrativos, com o nome e/ou género autoatribuído, assim como em todos os documentos com exposição pública (ex.: fichas de registo de avaliação), mantendo confidencialidade sobre os dados anteriormente registados e garantindo que todos os procedimentos respeitam a vontade expressa dos pais/mães e encarregados/as de educação ou representantes legais da criança ou jovem.

- Emitir orientações para adoção de práticas que não sejam discriminatórias, tais como: respeitar o nome escolhido em todas as atividades escolares e extraescolares; garantir que, em atividades diferenciadas por género, as crianças e jovens possam optar por participar naquelas com que sentem maior identificação; respeitar a escolha de vestuário efetuada pela criança ou jovem (mesmo nos casos em que exista uniforme diferenciado por género).

- Permitir o acesso à casa de banho e balneário escolhido pela criança ou jovem, assegurando a sua intimidade e singularidade.

### **Formação:**

As escolas devem promover a organização de ações de formação que incentivem práticas inclusivas e o respeito pela diversidade de identidade e expressão de género para o pessoal docente e não docente (com vista à diminuição de estereótipos e de comportamentos discriminatórios).

**Confidencialidade:**

As escolas devem garantir a confidencialidade dos dados dos/das jovens que realizem o processo de transição de género.

## / **LEI N.º 51/2012, DE 5 DE SETEMBRO ESTATUTO DO ALUNO E ÉTICA ESCOLAR**

O Estatuto do Aluno e Ética Escolar estabelece os direitos e os deveres do/da aluno/a dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação. O *artigo 7.º relativo aos direitos do aluno* refere que:

**1** - *O aluno tem direito a:*

**a)** *Ser tratado com respeito e correção por qualquer membro da comunidade educativa, não podendo, em caso algum, ser discriminado em razão da origem étnica, saúde, sexo, orientação sexual, idade, identidade de género, condição económica, cultural ou social ou convicções políticas, ideológicas, filosóficas ou religiosas;*

## / **CÓDIGO DO TRABALHO – LEI N.º 7/2009, DE 12 DE FEVEREIRO**

O artigo 24.º que determina o *direito à igualdade no acesso a emprego e no trabalho*, estabelece que:

**1** - *O trabalhador ou candidato a emprego tem direito a igualdade de oportunidades e de tratamento no que se refere ao acesso ao emprego, à formação e promoção ou carreira profissionais e às condições de trabalho, não podendo ser privilegiado, beneficiado, prejudicado, privado de qualquer direito ou isento de qualquer dever em razão, nomeadamente, de ascendência, idade, sexo, orientação sexual, identidade de género, estado civil, situação familiar, situação económica, instrução, origem ou condição social, património genético, capacidade de trabalho reduzida, deficiência, doença crónica, nacionalidade, origem étnica ou raça, território de origem, língua, religião, convicções políticas ou ideológicas e filiação sindical, devendo o Estado promover a igualdade de acesso a tais direitos.*

## / CÓDIGO PENAL - DECRETO-LEI N.º 48/95, DE 15 DE MARÇO

Crimes de ódio são motivados por fatores de discriminação (como a orientação sexual e a identidade de género, entre outros). A grande marca deste tipo de crime é o facto de serem praticados com o intuito de atingir todo um grupo que partilhe essas características (apesar de poderem ser praticados junto de uma só pessoa) este, representa em si, uma mensagem de ódio e de disseminação da insegurança e do medo.

Na legislação portuguesa, os crimes com incitamento ao ódio estão contemplados na lei e sujeitos a penas de prisão. O artigo 240.º do Código Penal, relativo à *discriminação e incitamento ao ódio e à violência* determina que:

### 1 – Quem:

**a)** *fundar ou constituir organização ou desenvolver atividades de propaganda organizada que incitem à discriminação, ao ódio ou à violência contra pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica, ou que a encorajem; ou*

**b)** *participar na organização ou nas atividades referidas na alínea anterior ou lhes prestar assistência, incluindo o seu financiamento; é punido com pena de prisão de 1 a 8 anos.*

**2 – Quem, publicamente, por qualquer meio destinado a divulgação, nomeadamente através da apologia, negação ou banalização grosseira de crimes de genocídio, guerra ou contra a paz e a humanidade:**

**a)** *provocar atos de violência contra pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica;*

**b)** *difamar ou injuriar pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de género ou deficiência física ou psíquica;*



**c)** ameaçar pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de gênero ou deficiência física ou psíquica; ou

**d)** incitar à violência ou ao ódio contra pessoa ou grupo de pessoas por causa da sua raça, cor, origem étnica ou nacional, ascendência, religião, sexo, orientação sexual, identidade de gênero ou deficiência física ou psíquica;  
é punido com pena de prisão de 6 meses a 5 anos.

## **E se não respeitarem a lei?**

Em caso de desrespeito da lei, as pessoas lesadas podem agir judicialmente, com recurso ao tribunal ou a meios de resolução alternativa de litígios. As pessoas lesadas por atos discriminatórios têm direito a uma indemnização (fixada pelo tribunal) por danos patrimoniais e não patrimoniais e não podem sofrer retaliações por terem apresentado reclamação, queixa ou denúncia das situações discriminatórias.





# INSTITUIÇÕES DE APOIO E RECURSOS

## / APOIOS INSTITUCIONAIS E ASSOCIATIVOS

### **AMPLOS – Associação de Mães e Pais pela Liberdade de Orientação Sexual e de Identidade de Género**

A AMPLOS propõe-se desenvolver ações que fomentem o respeito pela diversidade de orientação sexual e identidade de género; programas de informação e de apoio a mães, pais e familiares de pessoas LGBTI; programas de participação cidadã pelas causas LGBTI; ações tendentes à eliminação de obstáculos de ordem jurídica que limitem a igualdade de direitos de pessoas LGBTI; ações de aconselhamento dirigidas a pais e familiares e conducentes à aceitação e integração de pessoas LGBTI, na família e na sociedade, assim como em ambiente laboral, comunitário e escolar.

- Encontros de pais e mães de pessoas LGBTI+

Dinamizados regularmente de famílias para famílias, pretendem ser espaços de acolhimento, de partilha de experiências, de conhecimentos e de recursos.

[www.amplos.pt](http://www.amplos.pt)

[www.facebook.com/Amplos-963469597030557](https://www.facebook.com/Amplos-963469597030557)

[www.facebook.com/amploporto](https://www.facebook.com/amploporto)

[www.instagram.com/amplos.bo](https://www.instagram.com/amplos.bo)

*E-mail:* [amplos.bo@gmail.com](mailto:amplos.bo@gmail.com)

[amplos.bo.porto@gmail.com](mailto:amplos.bo.porto@gmail.com)

Telefone: geral – 918 820 063 / Porto – 913 814 884

### **CIG – Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género**

É o organismo nacional responsável pela Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação, que define objetivos estratégicos e específicos em matéria de não discriminação em razão do sexo e igualdade entre mulheres e homens, de prevenção e combate a todas as formas de violência contra as mulheres, violência de género e violência doméstica e de combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género, e características sexuais.

[www.cig.gov.pt/](http://www.cig.gov.pt/)

[www.facebook.com/cig.comissao](https://www.facebook.com/cig.comissao)

[www.instagram.com/cig\\_igualdade/](https://www.instagram.com/cig_igualdade/)

## API — Ação pela Identidade

Intervenção transexual e intersexo

[www.apidentidade.pt](http://www.apidentidade.pt)

[www.facebook.com/apidentidade](https://www.facebook.com/apidentidade)

[www.instagram.com/apidentidade](https://www.instagram.com/apidentidade)

*E-mail:* [associacaopelaidentidade@gmail.com](mailto:associacaopelaidentidade@gmail.com)

Telefone: 965 597 475

## Associação Plano I

Promoção da igualdade e inclusão

[www.associacaoplanoi.org](http://www.associacaoplanoi.org)

[www.facebook.com/associacaoplanoi](https://www.facebook.com/associacaoplanoi)

[www.instagram.com/associacaoplanoi](https://www.instagram.com/associacaoplanoi)

## Serviços e contactos

### Centro GIS

Centro de Respostas à população LGBTI

- Apoio psicológico 24h;
- Atendimento a vítimas de violência doméstica;
- Consultas de psicologia, psiquiatria, terapia hormonal e apoio jurídico;
- Grupo terapêutico para pessoas trans e não binárias;
- Encaminhamento e articulação com outras estruturas e apoio em situações de necessidades específicas de carência alimentar ou medicamentosa.

[www.facebook.com/CentroGis](https://www.facebook.com/CentroGis)

[www.instagram.com/centro\\_gis](https://www.instagram.com/centro_gis)

*E-mail:* [gis@associacaoplanoi.org](mailto:gis@associacaoplanoi.org)

Telefone: 966 090 117

Localização: Rua de Brito Capelo, 223, loja 40, 4450-067 Matosinhos

### Casa Arco-Íris

Casa de acolhimento de emergência para pessoas LGBTI vítimas de violência doméstica

- Acolhimento de emergência a pessoas LGBTI vítimas de violência doméstica;
- Consultas de psicologia, psiquiatria e apoio jurídico às pessoas acolhidas;
- Serviços assegurados pela CAAI a pessoas que cessaram acolhimento: encaminhamento, articulação com outras estruturas e apoio em situações de necessidades específicas de carência alimentar ou medicamentosa.

### **Brasoar – Associação Prevenção e Ação em Rede**

Promoção da igualdade, da intervenção social e da inclusão

[www.brasoar.pt/](http://www.brasoar.pt/)

[www.facebook.com/Brasoar-Associação-Prevenção-e-Ação-em-Rede-829116023790694](https://www.facebook.com/Brasoar-Associação-Prevenção-e-Ação-em-Rede-829116023790694)

[www.instagram.com/brasoar](https://www.instagram.com/brasoar)

Telefone: 930 540 190

### **Caleidoscópico LGBT**

Coletivo de ativistas que apoia as pessoas e causas LGBT

[www.caleidoscopiolgbt.org](http://www.caleidoscopiolgbt.org)

[www.facebook.com/caleidoscopiolgbt](https://www.facebook.com/caleidoscopiolgbt)

[www.instagram.com/caleidoscopiolgbt](https://www.instagram.com/caleidoscopiolgbt)

### **Casa Qui**

Centro de respostas LGBTI

### **Serviços e contactos**

#### **Gabinete de Apoio à Vítima para Juventude LGBTI**

Apoio, de forma gratuita, psicológico, jurídico, psicossocial e na área da empregabilidade a jovens, dos 16 aos 30 anos, vítimas de violência familiar, de violência no namoro/na intimidade, de violência em contexto escolar e em situação de crise ou vulnerabilidade.

#### **ReAJó - Resposta de Autonomização para Jovens LGBTI**

Apoio para a concretização de um projeto de autonomia de vida, a jovens dos 16 aos 23 anos, vítimas de violência familiar ou em situação sem-abrigo, através de um apartamento de autonomização.

#### **Clínica Social**

Serviço aberto à população, de todas as idades, que oferece consultas de psicologia, psiquiatria e pedopsiquiatria, especializadas nos temas LGBTI, a preços sociais.

### **Consultoria e Formação de Públicos Estratégicos**

Sobre crianças e jovens LGBTI e sobre violência doméstica em casais do mesmo sexo.

[www.casa-qui.pt/](http://www.casa-qui.pt/)

[www.facebook.com/casa.qui.associacao](https://www.facebook.com/casa.qui.associacao)

[www.instagram.com/casaqui\\_](https://www.instagram.com/casaqui_)

*E-mail:* [geral@casa-qui.pt](mailto:geral@casa-qui.pt)

Telefone: 960 081 111

Morada: Casa da Cidadania do Lumiar, Largo das Conchas 1 | 1750-155 - Lisboa

### **GAF - Gabinete de Apoio à Família**

Promoção da igualdade e inclusão

[www.gaf.pt/pt](http://www.gaf.pt/pt)

[www.facebook.com/gabineteatendimentofamilia](https://www.facebook.com/gabineteatendimentofamilia)

*E-mail:* [geral@gaf.pt](mailto:geral@gaf.pt)

Telefone: 258 829 138

### **IA - Identidades e Afetos**

Trabalham as questões de género e sexualidade

[www.identidadeseafectos.com/](http://www.identidadeseafectos.com/)

[www.facebook.com/Identidades-e-afectos](https://www.facebook.com/Identidades-e-afectos)

*E-mail:* [identidadeseafectos@gmail.com](mailto:identidadeseafectos@gmail.com)

Telefone: 912 282 457

### **ILGA Portugal**

Intervenção LGBTI

[www.ilga-portugal.pt/](http://www.ilga-portugal.pt/)

[www.facebook.com/ilgaportugal](https://www.facebook.com/ilgaportugal)

[www.instagram.com/ilgaportugal](https://www.instagram.com/ilgaportugal)

*E-mail:* [ilga@ilga-portugal.pt](mailto:ilga@ilga-portugal.pt)

Telefone: 969 367 005 | 218 873 918

### **Serviços e contactos**

Linha de informação e apoio para questões LGBTI

Telefone: 218 873 922 | 969 239 229

#### **Apoio psicológico**

**E-mail:** [sap@ilga-portugal.pt](mailto:sap@ilga-portugal.pt)

**Telefone:** 927 247 468

#### **Apoio à vítima LGBTI**

**E-mail:** [sav@ilga-portugal.pt](mailto:sav@ilga-portugal.pt)

**Telefone:** 927 247 468

#### **Integração social**

**E-mail:** [sis@ilga-portugal.pt](mailto:sis@ilga-portugal.pt)

#### **Apoio jurídico**

**E-mail:** [juridico@ilga-portugal.pt](mailto:juridico@ilga-portugal.pt)

#### **GRIT - Grupo de Reflexão e Intervenção Trans da ILGA Portugal**

Grupo de interesse da associação ILGA Portugal, que luta pelos direitos legais, clínicos e sociais da população trans.

Grupo de Encontro e Partilha

Dinamizado periodicamente por/para pessoas trans, não binárias ou em questionamento identitário.

**E-mail:** [grit@ilga-portugal.pt](mailto:grit@ilga-portugal.pt)

#### **It Gets Better Portugal**

Promoção dos direitos humanos, defesa, apoio e integração social de jovens LGBTI e apoiantes

[www.itgetsbetter.pt](http://www.itgetsbetter.pt)

[www.facebook.com/Itgetsbetterpt](https://www.facebook.com/Itgetsbetterpt)

[www.instagram.com/itgetsbetterpt](https://www.instagram.com/itgetsbetterpt)

**E-mail:** [geral@tudovaimelhorar.org](mailto:geral@tudovaimelhorar.org) | [info@itgetsbetter.org](mailto:info@itgetsbetter.org)

**Telefone:** 911 120 199

#### **LGBTI Viséu**

Promoção dos direitos humanos e intervenção LGBTI

[www.lgbtiviseu.wixsite.com/lgbtnews](http://www.lgbtiviseu.wixsite.com/lgbtnews)

[www.facebook.com/lgbtiviseu](https://www.facebook.com/lgbtiviseu)

[www.instagram.com/lgbtiviseu](https://www.instagram.com/lgbtiviseu)

**E-mail:** [lgbtiviseu@gmail.com](mailto:lgbtiviseu@gmail.com)

/

**80**

AMPLOS



## Opus Diversidades

Defesa e promoção dos direitos humanos da comunidade LGBTI+ e migrantes

[www.opusdiversidades.org](http://www.opusdiversidades.org)

[www.facebook.com/opusdiversidades](https://www.facebook.com/opusdiversidades)

[www.instagram.com/opusdiversidades](https://www.instagram.com/opusdiversidades)

*E-mail:* [geral@opusdiversidades.org](mailto:geral@opusdiversidades.org)

Telefone: 924 467 485

## Serviços e contactos

### Gabinete de Apoio Psicossocial

Reencaminhamentos para serviços relevantes, incluindo apoio a vítimas de violência doméstica, LGBTIfobia, imigração e seniores.

*E-mail:* [consultorio.lisboa@opusgay.org](mailto:consultorio.lisboa@opusgay.org)

### Casa de Acolhimento

Casa de Acolhimento Temporário de Emergência (CATE) recebe pessoas em situação de desproteção e vulnerabilidade que necessitam de apoio social.

## Panteras Rosa

Frente de Combate à LesBiGayTransfobia

[www.panterasrosa.blogspot.com](http://www.panterasrosa.blogspot.com)

[www.facebook.com/Panteras-Rosa-167629923258311](https://www.facebook.com/Panteras-Rosa-167629923258311)

## rede ex aequo

Rede de apoio e ativismo para jovens LGBTI e apoiantes

[www.rea.pt](http://www.rea.pt)

[www.facebook.com/redeexaequo](https://www.facebook.com/redeexaequo)

[www.instagram.com/redeexaequo/](https://www.instagram.com/redeexaequo/)

*E-mail:* [geral@rea.pt](mailto:geral@rea.pt)

Telefone: 968 781 841

## TransMissão: Associação Trans e Não-Binária

Defesa dos direitos e da autodeterminação das pessoas trans e não binárias

[www.transmissao.pt](http://www.transmissao.pt)

[www.facebook.com/TransMissaoATNB](https://www.facebook.com/TransMissaoATNB)

[www.instagram.com/trans.missao](https://www.instagram.com/trans.missao)

*E-mail:* [transmissao.associacao@gmail.com](mailto:transmissao.associacao@gmail.com)

## / RECURSOS

### NOTÍCIAS

#### **Dezanove**

Notícias e cultura LGBT em português

[www.dezanove.pt](http://www.dezanove.pt)

[www.facebook.com/dezanove](https://www.facebook.com/dezanove)

[www.instagram.com/dezanovept/](https://www.instagram.com/dezanovept/)

#### **EsQrever**

Pluralidade, Diversidade e Inclusão LGBTI

[www.esqrever.com](http://www.esqrever.com)

[www.facebook.com/esqrever](https://www.facebook.com/esqrever)

*E-mail:* [geral@esqrever.com](mailto:geral@esqrever.com)

#### **PortugalGay.pt**

Noticias LGBTI

[www.portugalgay.pt](http://www.portugalgay.pt)

[www.facebook.com/portugalgay](https://www.facebook.com/portugalgay)

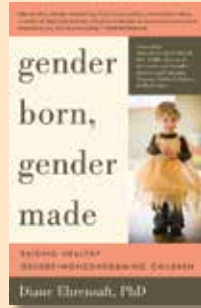
[www.instagram.com/portugal.gay](https://www.instagram.com/portugal.gay)

*E-mail:* [info@portugalgay.pt](mailto:info@portugalgay.pt)

LIVROS



**Guia para Famílias de Crianças com Papéis e Comportamentos de Género Diverso**  
AMPLOS/IAC



**Gender Born, Gender Made**  
Diane Ehrensaft  
Editora: The Experiment



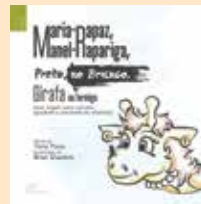
**Guia sobre Saúde e Leis Trans em Portugal**  
Elaborado pela rede ex aequo  
Disponível em: [www.rea.pt/guia-trans/](http://www.rea.pt/guia-trans/)



**Infancia y transexualidad**  
Juan Gavilán  
Editora: Catarata



**Joana Princesa**  
Jananina Lesião  
Editora: Metanoia



**Maria-Rapaz, Manel-Rapariga, Preto ou Branco, Girafa ou Formiga**  
Tânia Paías  
Editora: Alfarroba



**Menino Menina**  
Joana Estrela  
Editora: Planeta Tangerina



**O Jaime é Uma Sereia**  
Jessica Love  
Editora: Fábula



**O Jaime no Casamento**  
Jessica Love  
Editora: Fábula



**Oliver Button é Uma Menina**  
Tomie DePaola  
Editora: Kalandraka



**Os Vestidos do Tiago**  
Joana Estrela  
Editora: Sapata Press



**The Gender Creative Child**  
Diane Ehrensaft



**The Transgender Child: A Handbook for Families and Professionals**  
Stephanie Brill  
e Rachel Pepper  
Editora: Cleis Press



**The Transgender Teen: A Handbook for Parents and Professionals Supporting Transgender and Non-Binary Teens**  
Stephanie Brill e  
Lisa Kenney  
Editora: Cleis Press

DOCUMENTÁRIOS E TESTEMUNHOS



**Generation**  
Um documentário de  
Monika Treut



**Isaac: Trans e o Homem  
“Não-Verdadeiro”**  
Testemunhos  
Disponível no canal de  
YouTube #SÓQNÃO



**Já Melhorou**  
Testemunhos  
Disponível na página da  
It Gets Better Portugal



**T Guys Cuddle Too**  
Canal do YouTube



**Trans e intersexo  
#Direitoaser**  
Campanha da CIG



**Vamos Falar?**  
Testemunhos de famílias  
Disponível na página da  
It Gets Better Portugal

FILMES



**A Kid like Jake  
(Uma Criança como Jake)**  
Um filme de  
Silas Howard



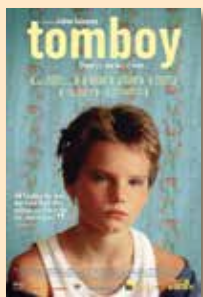
**Girl**  
Um filme de  
Lukas Dhont



**Laurence Anyways  
(Laurence para  
Sempre)**  
Um filme de  
Xavier Dolan



**Ma Vie en Rose**  
Um filme de  
Alain Berliner




**Tomboy**  
Um filme de  
Céline Sciamma




**Transhood**  
Um filme de  
Sharon Liese

SÉRIES




**Euphoria**  
Autor: Sam Levinson




**Pose**  
Autores: Steven Canals;  
Ryan Murphy; Brad Falchuk


VÍDEOS



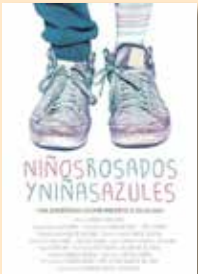
**Hollysiz - The Light**  
Artista: Cécile Cassel  
Álbum: My Name Is



**How to Be a Girl**  
Autora: Marlo Mack



**My Princess Boy**  
Autora: Cheryl Kilodavis



**Niños Rosados  
y Niñas Azules**  
Autor: José Retamal



**Para Lá do Arco-íris**  
Canal do YouTube



**Petite fille**  
Realizador:  
Sébastien Lifshitz







# AGRADECIMENTOS



## / AGRADECIMENTOS

Às pessoas que um dia sonharam a AMPLOS e a todas as outras que durante anos contribuíram para o seu crescimento, fazendo da AMPLOS o que hoje é.

À CIG, pelo apoio na viabilização deste projeto.

Às mães e pais que se empenharam e dispensaram parte do seu tempo para ajudarem na revisão de conteúdo dos guias.

Às/aos participantes no projeto, pela disponibilidade para colaborarem nas entrevistas e por nos terem confiado as suas histórias de vida, acreditando que as vivências das suas famílias possam ser uma boa ajuda para outras pessoas que venham a ter que enfrentar os mesmos desafios. Muito, muito obrigada.



## Contactos:

Morada:

Rua Conde Arnoso 5-B 1700-112 Lisboa

Telefone:

Geral - 918820063

Porto - 913814884



Cofinanciado por:

