



GUIA DE APOIO

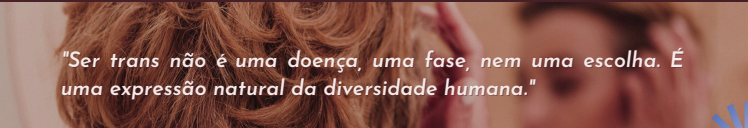
PARA FAMÍLIAS DE PESSOAS TRANS

transgender
HEALTH INSTITUTE
by INSTITUTO PORTUGUÊS DA FACE

O QUE SIGNIFICA SER TRANS?

Ser trans significa que a identidade de género (como a pessoa se sente e se identifica dentro do espectro do género) e/ou a expressão de género (como se apresenta socialmente) não correspondem ao sexo que lhe foi atribuído à nascença.

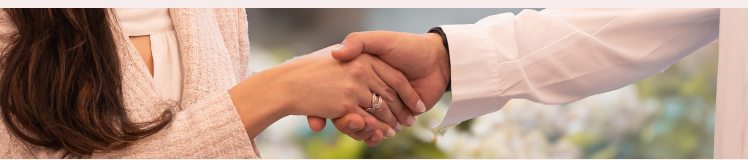
A identidade de género é algo **íntimo, pessoal e subjetivo** – apenas a própria pessoa pode definir quem é.



"Ser trans não é uma doença, uma fase, nem uma escolha. É uma expressão natural da diversidade humana."

AS PESSOAS TRANS PODEM IDENTIFICAR-SE COMO:

- Homem ou mulher trans;
- Pessoa não binária (não se identifica exclusivamente com masculino ou feminino);
- Outras identidades.



A IMPORTÂNCIA DA AFIRMAÇÃO DE GÉNERO

A afirmação de género é o processo através do qual a pessoa passa a viver de acordo com a sua identidade.

Pode envolver diferentes dimensões:

- **Afirmação social:** uso do nome e pronomes corretos, expressão de género livre, respeito e inclusão;
- **Afirmação legal:** alteração de nome e menção de sexo nos documentos de identificação (Lei n.º 15/2024).
- **Afirmação médica:** tratamentos hormonais e/ou cirúrgicos, quando desejado e de maneira informada.

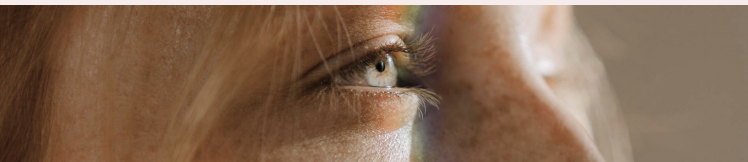
Nem todas as pessoas trans desejam ou necessitam de alterações médicas. O essencial é respeitar o que cada pessoa quer e precisa.



BOAS PRÁTICAS PARA AS FAMÍLIAS

Aceitar e Escutar

- Confie no que o seu familiar partilha sobre si.
- Use o nome e pronomes corretos.
- Evite perguntas invasivas ou comentários como “é só uma fase”.



INFORMAR-SE

- Procure fontes credíveis ([AMPLOS](#), [DGS](#), [Ordem dos Psicólogos](#), [ILGA Portugal](#)).
- Evite desinformação em redes sociais.

MANTER O DIÁLOGO

- Fale abertamente sobre emoções e receios.
- Permita tempo para adaptar-se: também é o seu processo.

ALIAR-SE

- Garanta o respeito da identidade da pessoa trans na escola, emprego ou serviços de saúde.
- Denuncie qualquer situação de discriminação ou violência.

CUIDAR DE SI

- O acompanhamento psicológico e grupos de apoio familiar podem ser fundamentais.
- Cuidar de si é parte de cuidar da pessoa que ama.

**O APOIO FAMILIAR É O MAIOR
FATOR PROTETOR PARA
A SAÚDE MENTAL E O BEM-ESTAR
DAS PESSOAS TRANS.**



TRANSGENDER HEALTH INSTITUTE

Apoio psicológico especializado em saúde trans.

 geral@transgenderhi.pt

 www.transgenderhi.pt

 966 607 799

OUTRAS INSTITUIÇÕES DE APOIO

AMPLOS

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

 918 820 063

 geral@amplos.pt

 913 814 884

 www.amplos.pt

ILGA PORTUGAL

Apoio jurídico e psicológico

 ilga@ilga-portugal.pt

 www.ilga-portugal.pt

 218 873 922

OPUS DIVERSIDADES

Apoio e defesa dos direitos LGBTQIAP+

 geral@opusdiversidades.org

 www.rainbowportal.opusdiversidades.org

 924 467 485

SNS 24

Linha Saúde 24

 atendimento@sns24.gov.pt

 www.sns24.gov.pt

 808 24 24 24