



associação de jovens lgbti e apoiantes  
**rede ex aequo**

# **Guia sobre Saúde e Leis Trans em Portugal: Recursos e Procedimentos**



# Guia sobre Saúde e Leis Trans em Portugal: Recursos e Procedimentos

Junho 2021

1ª Edição

## Redação

Jo C.G. Matos

Isaac Rodrigues

## Design gráfico

Cátia Viana Rodrigues

---

A rede ex aequo é uma associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, trans, intersexo e apoiantes. Criada em 2003, está inscrita no Registo Nacional do Associativismo Jovem e é uma organização membro do Conselho Nacional de Juventude, da IGLYO – International Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender and Queer Youth and Student Organization e da EPOA – European Pride Organisers Association. As suas atividades têm tido o apoio financeiro do IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude, da CIG – Comissão da Cidadania e Igualdade de Género, bem como das quotas das pessoas associadas e de donativos pontuais. Atualmente, o Projeto Educação LGBTI bem como os recursos necessários na elaboração do presente relatório contam com o financiamento do POISE – Programa Operacional Inclusão Social e Emprego.

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

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

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

# ÍNDICE

SUMÁRIO EXECUTIVO	4
DEFINIÇÕES	5
QUESTÕES LEGAIS	6
QUESTÕES MÉDICAS	8
UTILIZAÇÃO DE NOME SOCIAL	9
CONTEXTO ESCOLAR	10
PASSOS DE ALTERAÇÃO DE NOME E MARCADOR DE SEXO NO REGISTO CIVIL	11
PASSAR EM SEGURANÇA	13
PASSOS PARA TRANSIÇÃO MÉDICA	14
UNIDADES DE CUIDADOS DE SAÚDE E SERVIÇOS PRESTADOS	15
INTERVENÇÕES HORMONAIS	16
INTERVENÇÕES CIRÚRGICAS	18
RECURSOS	20
SOBRE A REDE EX AEQUO	21
CONTACTOS DE OUTRAS ASSOCIAÇÕES LGBTI OU PROJETOS LGBTI-ESPECÍFICOS	22
CONTACTOS SERVIÇOS DE SAÚDE	23
SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE	23
SERVIÇO PRIVADO	23
ANEXOS	24

# SUMÁRIO EXECUTIVO

---

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

Tendo isto em consideração, é essencial que existam leis que assegurem a livre auto-determinação da identidade de gênero, expressão de gênero e características sexuais. Em Portugal, atualmente, maiores de 18 têm acesso à auto-determinação legal plena e menores entre os 16 e os 18 têm-na condicionada por um atestado de consciência e pela autorização parental. Apesar de ser um país avançado legalmente nestas questões, a prática nem sempre corresponde à teoria. O desconhecimento e falta de formação de profissionais e da sociedade em geral formam barreiras difíceis de ultrapassar, especialmente em relação a questões médicas. Estas são difíceis de navegar, não havendo normas clínicas atualizadas para orientar nem profissionais, nem pessoas que queiram fazer uso dos serviços de saúde. Adicionalmente, continua a não existir o reconhecimento de identidades não-binárias nem a proteção e reconhecimento de pessoas trans residentes em Portugal sem cidadania portuguesa.

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



# DEFINIÇÕES

---

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

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

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

**Género** — É uma construção social decorrente do contexto histórico e cultural. Engloba os conceitos de identidade e expressão de género, usualmente numa perspectiva binária em que existem dois conjuntos de características, comportamentos, entre outros, que são exclusivos de cada conjunto e opostos na sua essência, comumente associados à biologia sexual das pessoas.

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

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

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

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

**Género atribuído à nascença** — Associado ao sexo atribuído à nascença.

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

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

# QUESTÕES LEGAIS

---

## Lei n.º 38/2018 de 7 de Agosto

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

### Novidades positivas:

#### • Auto-determinação para maiores de idade

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

#### • Separação da esfera legal e médica

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

#### • Reconhecimento para menores entre os 16 e 18 anos

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

#### • Utilização de nome social

Todas as pessoas podem usar oficialmente um nome social que corresponda à sua identidade de género mesmo que esta não corresponda ao registo civil. Para menores de 18 é necessária a autorização parental para o seu uso dentro do contexto escolar.

#### • Proteção das características sexuais

A lei veio proibir a realização de cirurgias e outros procedimentos medicamente desnecessários a bebés intersexo (com variações a nível das características sexuais) e garantir a proteção das características sexuais de todas as pessoas.

#### • Despacho do Ministério da Educação

Este foi mandatado pela lei e saiu já em 2019 — Despacho 7247/2019. Garante o uso do nome social da pessoa menor de idade, tanto verbalmente como nos documentos da escola, assim como acesso às casas de banho, o uso do uniforme associado ao seu género e participação em atividades separadas por género de acordo com o género que se identifica. Este despacho garante também iniciativas de educação e sensibilização sobre questões de identidade de género e não-discriminação de modo a tornar o ambiente escolar mais inclusivo.

**Aspetos negativos:****• Não reconhecimento de identidades não-binárias**

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

**• Não reconhecimento da identidade de pessoas residentes sem nacionalidade Portuguesa**

Pessoas residentes em Portugal sem nacionalidade Portuguesa continuam a não estar abrangidas pela lei. Para mudarem o seu nome e marcador de sexo, o processo tem de ocorrer no seu país de origem, sendo poucos os países em que este é possível ou facilmente acessível. Ainda assim, podem fazer uso do nome social oficialmente.

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

A Direção-Geral de Saúde foi mandatada para emitir normas e orientações para procedimentos de transição médicos num prazo de 270 dias desde a promulgação da Lei n.º 38/2018, ou seja até 4 de Maio de 2019. Até à data da publicação deste documento estas encontram-se ainda em fase de construção.

**Outras questões legais****• Constituição Portuguesa**

Garante desde 2004 a não-discriminação de pessoas com base no sexo e na orientação sexual, mas ainda não especificamente na identidade e expressão de género ou características sexuais, que são mencionadas e protegidas pela Lei n.º 38/2018.

**• Código do Trabalho**

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

**• Estatuto do Aluno e Ética Escolar**

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

**• Orçamento de Estado 2020**

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

**• Código Penal**

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

# QUESTÕES MÉDICAS

---

## • Terapia hormonal

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

## • Procedimentos cirúrgicos

A realização de procedimentos cirúrgicos requer dois relatórios médicos por equipas multidisciplinares (que incluem pelo menos uma pessoa médica e uma pessoa psicóloga) e o aval da Ordem dos Médicos. Para a realização de cirurgias a nível genital é requerido pela Ordem dos Médicos estar há 2 anos a realizar terapia hormonal. Para a realização de mamoplastia é recomendado 1 ano de terapia hormonal.

## • Aval da Ordem dos Médicos

Para a realização de cirurgias de reafirmação de género, é necessário o aval da Ordem dos Médicos. Este aval consiste numa autorização para a sua realização e requer os dois relatórios médicos por equipas multidisciplinares para a obtenção de um parecer positivo. Estas cirurgias são os únicos procedimentos médicos em Portugal e no mundo que necessitam de aprovação da ordem profissional de médicos.

## • Direção-Geral de Saúde

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

## • (Des)Patologização

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

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

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

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

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



# UTILIZAÇÃO DE NOME SOCIAL

---

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

## **Em documentos oficiais:**

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

Nome Social N.L. Apelido 1 Apelido 2 Apelido 3, nºcartão\_de\_cidadão

Por exemplo: João A. R. Pereira Costa da Silva, 12345678

## **Na escola:**

Segundo o Despacho n.º 7247/2019, crianças e jovens podem usar no contexto escolar o seu nome social tanto verbalmente como nos documentos administrativos oficiais, de maneira que não apareça diferente dos nomes dos restantes estudantes. Tal aplica-se por exemplo à documentação de exposição pública como pauta de notas, lista de alunes, registo biográfico e às fichas de registo de avaliação. Adicionalmente, a escola deve fazer respeitar o nome da criança ou jovem em todas as atividades escolares e extraescolares. Ainda assim, algum pessoal administrativo poderá ter conhecimento da situação, uma vez que o nome legal pode continuar guardado nas bases de dados sob confidencialidade e que continua a ser necessário mostrar o documento de identificação em algumas situações (como atos de matrícula, exames, entre outros).

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

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



## CONTEXTO ESCOLAR

---

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

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

### **No ensino superior:**

Foram emitidas recomendações no seguimento da Lei n.º 38/2018 e do Despacho n.º 7247/2019, especificamente para o ensino superior, que acrescentam que ex-estudantes e ex-membros do pessoal que tenham realizado alterações ao nome e menção de sexo no registo civil podem pedir um novo certificado/diploma de habilitações e/ou experiência profissional, quando originalmente emitido com o nome anterior, sem qualquer custo adicional (desde que o original já tenha sido pago).

Adicionalmente, a Direção-Geral do Ensino Superior deve adaptar as plataformas de registo de graus, diplomas, teses e dissertações, quer realizadas em contexto nacional ou estrangeiro, para permitirem o seu registo de acordo com os nomes atuais das pessoas.

# PASSOS PARA ALTERAÇÃO DE NOME E MARCADOR DE SEXO NO REGISTO CIVIL

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

## Condições necessárias:

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

## Para maiores de 18 anos:

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

## Para menores entre os 16 e os 18 anos:

1. Agendar atendimento numa conservatória do Registo Civil, preferivelmente com o/a Conservador/a dessa cidade, para mudança de nome e menção de sexo. O pedido deve ser feito através dos representantes legais, que também devem estar presentes.
2. Deve ser apresentado um relatório solicitado a qualquer pessoa médica inscrito na Ordem dos Médicos ou pessoa psicóloga inscrita na Ordem dos Psicólogos, que ateste exclusivamente a capacidade de decisão e vontade in-

formada da pessoa menor, sem referências a diagnósticos de identidade de género, tendo sempre em consideração os princípios da autonomia progressiva e do superior interesse da criança constantes na Convenção sobre os Direitos da Criança. (É importante salientar este ponto com a pessoa profissional médica ou psicóloga que passará esse relatório).

3. Passa então pelo preenchimento de um requerimento disponibilizado no local, com indicação do número de identificação civil e do nome próprio pelo qual a pessoa pretende vir a ser identificada, podendo, desde logo, ser solicitada a realização de novo assento de nascimento, no qual não pode ser feita qualquer menção à alteração do registo.

## No estrangeiro:

1. Elaborar e assinar um requerimento que tem de incluir o número de identificação civil da pessoa requerente e o nome próprio pelo qual a pessoa pretende vir a ser tratada, bem como referir a Lei n.º 38/2018, podendo, desde logo, ser solicitada a realização de novo assento de nascimento, no qual não pode ser feita qualquer menção à alteração do registo. Se a pessoa for menor, tem também de obter o atestado de capacidade de decisão e vontade informada e a autorização dos tutores legais.
2. Reconhecer a assinatura da pessoa requerente (e tutores, caso aplicável) no Consulado respectivo;
3. Enviar, por carta registada com aviso de receção, o requerimento para a Conservatória equivalente ao distrito de nascimento da pessoa requerente: [Conservatórias por distrito](#).

**Requerimento de Mudança de Menção de Sexo e consequente Alteração de Nome Próprio:**

Cada Conservatória do Registo Civil tem o seu próprio modelo, que é fornecido presencialmente para preenchimento. No caso de residentes no estrangeiro, os Consulados não desempenham as funções das Conservatórias de Registo Civil — receber, avaliar e validar os processos — mas apenas o reconhecimento da assinatura da pessoa requerente, e por isso não disponibilizam o requerimento, que tem de ser feito pela própria pessoa. Este pode seguir o modelo no Anexo 1.

**Nome:** o nome próprio escolhido tem obrigatoriamente de constar da [lista de nomes](#) masculinos e femininos legalmente aceites em Portugal e atualmente em vigor e de acordo com a [regulamentação sobre a composição de nomes](#). Caso o nome não conste da lista, pode ser feita uma consulta de nome, com o custo de 75€, na qual a Conservatória dos Registos Centrais fará um parecer onomástico sobre a admissibilidade do nome e determinará a sua aceitação ou não. Os nomes devem ser sempre não ambíguos quanto ao género e utilizar o abecedário português. A lista supramencionada não se aplica caso a pessoa tenha outra nacionalidade que não a portuguesa, o que permite que a mesma possa escolher nomes também usados no outro país.

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

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

**Documentos de Identificação:** têm de ser alterados no prazo máximo de 30 dias da efetivação da mudança de nome e marcador de sexo. Entre estes estão o Cartão de Cidadão, Carta de Condução e cartões bancários. Os registos no Portal das Finanças, na Segurança Social e no Serviço Nacional de Saúde mudam automaticamente com a alteração do Cartão de Cidadão.

**Assento de nascimento de pessoas afiliadas:** de acordo com o artigo 5.º da Lei n.º 7/2011 de 15 de março, os assentos de nascimento de pessoas afiliadas à pessoa que realizou a mudança de nome próprio e de menção de sexo, são alterados a pedido da pessoa interessada ou de representantes legais. Deste modo, descendentes maiores de idade, pessoas cônjuges e restantes pessoas afiliadas maiores de idade pedem a própria alteração do seu assento de nascimento. Enquanto que a alteração do assento de descendentes menores de idade é feita através de representantes legais.

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

## PASSAR EM SEGURANÇA

---

A palavra “passar” é usada para descrever o ato de alguém ser percebido como cis e do gênero com que se identifica. Não é preciso passar para ser trans e passar não tem de ser um objetivo. Tal como uma pessoa não precisa de fazer uma “transição”, não precisa de se fazer parecer com nenhum ideal visual ou físico. Deve-se sempre refletir sobre o que se quer ou não fazer. Não há uma maneira de ser trans nem de “parecer” trans. Não é através do nosso visual e expressão de gênero que a nossa identidade é mais ou menos validada. Dito isto, é sempre bom ter noção de várias possibilidades e coisas que se pode experimentar e ver o que se sente. Por vezes conseguir passar também é uma questão de segurança para quem vive em ambientes mais transfóbicos. Independentemente disso, pode-se sempre fazer coisas novas, mesmo que seja só para experimentar. As técnicas abaixo descritas são apenas exemplos e não constituem uma lista completa.

### ***Binding e packing***

Binding é quando se comprime o peito de maneira a obter um aspecto mais liso. Para este efeito alguns métodos possíveis são o uso de um binder próprio para o efeito, um sutiã de desporto ou faixas elásticas — fitas de cinesiologia como as usadas para fins desportivos (procurar “transtape” por exemplo). Fazer a

compressão do peito pode ter resultados negativos para a saúde quando mal feito. Convém investigar bem e considerar as melhores opções para a pessoa tendo em conta a sua saúde e corpo. O principal cuidado a ter é usar tecidos que não magoem a pele e que apenas comprimam a parte da frente do peito. Devem ser elásticos na restante caixa torácica de modo a permitir a respiração.

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

### ***Tucking e uso de Sutiãs***

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

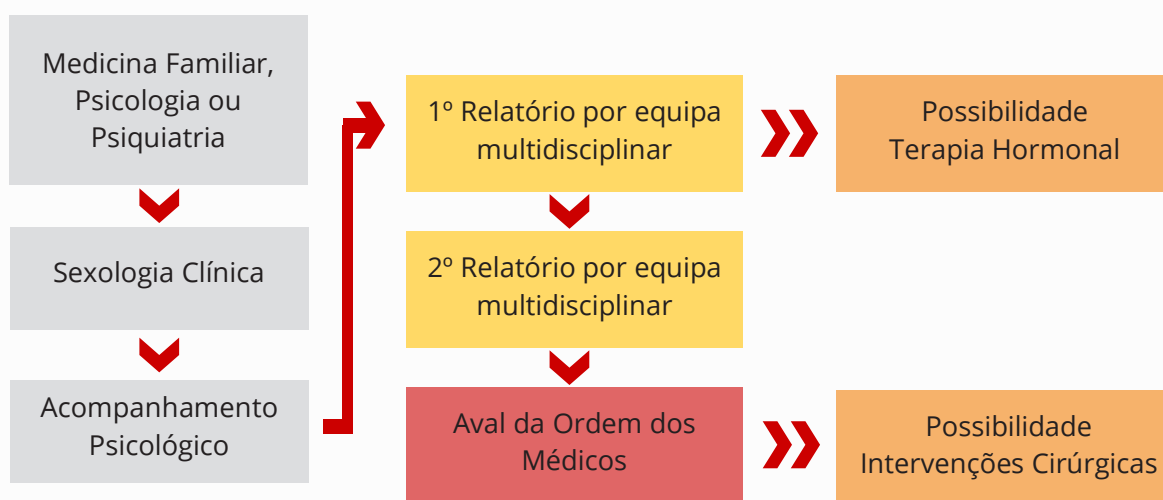
Também se pode experimentar o uso de sutiãs almofadados ou usar roupas que criem a aparência desejada, tal como próteses mamárias externas (compradas ou feitas em casa), que podem ser colocadas por dentro de um sutiã.

# PASSOS PARA TRANSIÇÃO MÉDICA

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

## Passos:

1. Referenciação: obtenção de credencial da pessoa médica de família ou de profissional de psicologia ou psiquiatria para encaminhamento para Sexologia Clínica em Hospitais Públicos. Consoante o Serviço de Sexologia, pode variar ligeiramente quem pode fazer a referenciação para a especialidade.
2. Consulta de Sexologia Clínica
3. Acompanhamento psicológico
4. 1º Relatório: obtenção de 1º relatório de disforia de género passado por uma equipa multidisciplinar independente
5. Possibilidade de início de tratamento hormonal
6. 2º Relatório: obtenção de 2º relatório de disforia de género passado por uma equipa multidisciplinar independente
7. Aval: pedido à Ordem dos Médicos para autorização de realização de cirurgias de reafirmação de género (Anexo 2)
8. Possibilidade de realização de intervenções cirúrgicas



# UNIDADES DE CUIDADOS DE SAÚDE E SERVIÇOS PRESTADOS

Unidade Médica	Cidade	Serviços Psicologia	Serviços Sexologia	Serviços Endocrinologia	Serviços Cirúrgicos — Não-genitais	Serviços Cirúrgicos — Genitais
Serviço Nacional de Saúde						
Hospital Geral de Santo António*	Porto	S	S	S	S	S
Centro Hospitalar São João	Porto	S	S	S	N	N
Hospital de Magalhães Lemos	Porto	S	S	N	N	N
Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra – URGUS	Coimbra	S	S	S	S	S
Hospital Júlio de Matos	Lisboa	S	S	S	N	N
Hospital Santa Maria**	Lisboa	S	S	S	S	N
Hospital Misericórdia de Vila Verde***	Braga	N	N	N	S	N
Serviço Privado						
Hospital da Arrábida	Porto	N	N	N	S	N
Hospital de Jesus	Lisboa	N	N	N	S	S
Pelviclinic	Lisboa	N	S	S	N	N

\* Ainda em fase inicial

\*\* Chegaram-nos vários relatos de transfobia no contexto destes serviços

\*\*\* Só realiza mastectomias

**Nota:** As unidades de serviços de saúde indicadas são as que têm serviços e profissionais mais experientes com utentes trans e em processos de transição. Podem haver profissionais noutras unidades de serviços de saúde que façam acompanhamento ou certos procedimentos cirúrgicos, porque os serviços de sexologia, endocrinologia e de cirurgia plástica não são exclusivos de processos de transição para pessoas trans. No entanto, não é aconselhável recorrer a outros serviços ou profissionais porque por norma não estão preparados nem formados para receber utentes trans nem para lidar com as especificidades dos seus processos.

Relativamente aos Serviços de Acompanhamento Psicológico, também podem recorrer aos serviços de associações LGBTI como a ILGA Portugal (Lisboa), Casa Qui (Lisboa), Associação Plano I (Porto) e A Cores (Coimbra).

# INTERVENÇÕES HORMONAIS

---

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

O bloqueio das hormonas naturalmente produzidas, tal como a introdução de novas hormonas ao corpo, pode ser realizado a partir dos 18 anos ou a partir dos 16 anos com autorização parental.

**Estrogénios (E)** — conjunto de hormonas que afetam algumas ou todas as características sexuais secundárias geralmente associadas ao sexo feminino. Bloqueiam ligeiramente a testosterona.

**Progestagénios (P)** — conjunto de hormonas que afetam o ciclo uterino (menstrual), o ciclo ovário (fertilidade), a gravidez e a lactação. Bloqueiam a testosterona a vários níveis.

**Testosterona (T)** — hormona que afeta todas as características sexuais secundárias geralmente associadas ao sexo masculino. Bloqueia os estrogénios e os progestagénios.

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

**Antiandrogénios/Antiestrogénios** — bloqueiam apenas a testosterona ou estrogénios, respetivamente.

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

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

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

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



**Efeitos da terapia hormonal masculinizante:**

- Mudança de voz
- Aumento do volume do clitóris
- Aumento de pêlo corporal e facial
- Redistribuição de gordura corporal (menos nas ancas e no peito e mais na barriga) — pode diminuir ligeiramente o tamanho das mamas
- Paragem do ciclo menstrual — pode levar à infertilidade mas não é um método contraceptivo. Métodos hormonais afetam a terapia pelo que são geralmente recomendados métodos de barreira (como preservativos), Dispositivos Intra Uterinos (DIU) ou a mini pílula (contracetivo oral sem estrogénios)
- Aumento da libido
- Aumento do apetite

- Maior facilidade no desenvolvimento de massa muscular
- Queda de cabelo — dependendo da genética
- Aparecimento de acne e aumento de oleosidade da pele — principalmente no início
- Aumento de pressão arterial
- Aumento de número de glóbulos vermelhos
- Alterações dos níveis de colesterol

**Mudanças irreversíveis:**

- Aumento do clitóris
- Aumento do pêlo corporal e facial
- Alterações na voz
- Infertilidade — em alguns casos, dependente da duração da terapia

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

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

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

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

**Efeitos da terapia hormonal feminizante:**

- Desenvolvimento de mamas
- Impedimento ou abrandamento da queda de cabelo
- Diminuição da oleosidade da pele
- Redistribuição da gordura corporal para as ancas e o peito
- Diminuição do pêlo corporal
- Diminuição do tamanho dos testículos
- Diminuição da libido — principalmente no início
- Dificuldade em ter e manter uma ereção — em alguns casos, dependente do regime de terapia
- Diminuição da produção de espermatozóides — pode levar à esterilidade mas não é um método contraceptivo, devem ser usados preservativos externos ou internos
- Diminuição da facilidade de desenvolvimento de massa muscular
- Aumento da probabilidade de desenvolvimento de coágulos
- Aumento da pressão arterial

**Mudanças irreversíveis:**

- Desenvolvimento de mamas
- Infertilidade — em alguns casos, dependente da duração da terapia

# INTERVENÇÕES CIRÚRGICAS

---

As intervenções cirúrgicas podem ser realizadas a partir dos 18 anos. Para a realização de cirurgias a nível genital é requerido pela Ordem dos Médicos estar há 2 anos em terapia hormonal. Para a realização de mamoplastia, é recomendado 1 ano de terapia hormonal.

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

- **Mastectomia** — remoção de todo ou da maioria do tecido mamário. Vários tipos de incisões são possíveis, dependendo do tamanho original da mama, e das cicatrizes e sensibilidade no mamilo desejadas. Possivelmente acompanhada de um processo de “masculinização” do peito.
- **Histerectomia** — remoção de parte ou da totalidade do útero, por via abdominal ou vaginal. Esteriliza a pessoa.
- **Ooforectomia** — remoção de um ou ambos os ovários, geralmente acompanhada da remoção das trompas de falópio (salpingectomia). Esteriliza a pessoa. É possível realizar antes o congelamento dos ovos mas tem de se ter em atenção que estes só duram um certo número de anos.
- **Metoidioplastia** — formação de um pequeno pénis com os tecidos do clitóris e dos pequenos lábios vulvares. O pénis fica com função erétil natural e grande sensibilidade. Pode não permitir a penetração. A uretra pode ou não ser alongada e integrada no pénis. Esta cirurgia requer um clitóris aumentado, geralmente pela testosterona.
- **Faloplastia** — formação do pénis com tecidos de outras zonas do corpo, equivalente a uma reconstrução do pénis. O pénis é naturalmente semi-rígido e a função erétil pode ser obtida com implantes penianos. Envolve várias operações diferentes. A uretra pode ou não ser alongada e integrada no pénis.
- **Implantes penianos** — Colocação de uma prótese fálica no pénis. Esta pode ser semi-rígida e de forma ajustável, ou inflável. Estas últimas costumam ser acompanhadas de próteses testiculares que controlam a ereção.
- **Vaginectomia** — remoção total ou parcial do canal vaginal, permite fechar completamente a vulva.
- **Escrotoplastia** — formação de um escroto através do tecido dos lábios maiores. Requer uma vaginectomia. Geralmente acompanhada da colocação de próteses testiculares.
- **Laringoplastia** — alteração da laringe, ou ‘maçã de adão’. Dependendo de como é feita, pode ou não afetar a voz. Estas cirurgias podem ser de difícil acesso em Portugal.

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

- **Mamoplastia** — construção de mamas através de implantes mamários.
- **Vaginoplastia** — construção de uma vagina usando a pele do pénis por inversão peniana. O tamanho da vagina é limitado pelo tamanho do pénis, que pode diminuir com o tratamento hormonal. Sem lubrificação natural. Geralmente acompanhada de uma clitoroplastia.
- **Clitoroplastia** — construção de um clítoris através da redução e remodelação da glande.
- **Labioplastia** — construção de lábios maiores usando a pele do escroto e possivelmente de lábios menores usando o prepúcio do pénis. Requer uma orquiectomia.
- **Orquiectomia** — remoção dos testículos. O escroto pode ou não ser retirado. Esteriliza a pessoa. É possível congelar o esperma antes.
- **Penectomia** — remoção do pénis acompanhado do encurtamento da uretra.
- **Feminilização Facial** — conjunto de cirurgias, que podem ser realizadas individual ou coletivamente, para mudar a definição de contornos faciais. Incluem alterações ao osso das sobrancelhas, ao maxilar, às maçãs do rosto, ao queixo, ao nariz, aos lábios, etc.
- **Laringoplastia** — redução da laringe, ou 'maçã de adão'. Dependendo de como é feita, pode ou não afetar a voz. Estas cirurgias podem ser de difícil acesso em Portugal.



associação de jovens lgbti e apoiantes

**rede ex aequo**

# RECURSOS

---

## Gerais

- rede ex aequo: [rea.pt](http://rea.pt)
- Transcenas: [transcenas.org](http://transcenas.org)
- Projeto Anémoma: [instagram.com/projetoanemoma/](https://www.instagram.com/projetoanemoma/)
- Guia para profissionais de educação — AMPLOS: [Guia para Profissionais de educação sobre diversidade de expressões de género na infância](#)
- Guia para familiares — AMPLOS: [Guia para Famílias de Crianças com papéis comportamentos e expressões de género diverso](#)

## Legais

- Lei da Autodeterminação da Identidade de Género e Proteção das Características Sexuais: [Lei n.º 38/2018 de 7 de Agosto](#)
- Criação do procedimento de mudança de sexo e de nome próprio no registo civil: [Lei n.º 7/2011 de 15 de Março](#)
- Despacho do Ministério da Educação: [Despacho n.º 7247/2019](#) — regula a implementação da Lei n.º 38/2018 no contexto escolar, o uso de nome social, casas de banho, uniformes, entre outros
- Recomendações para o Ensino Superior: [Recomendação às instituições de Ensino Superior no âmbito da lei nº38/2018, de 7 de agosto](#) — re-emissão de diplomas e certificados, o uso de nome social, entre outros
- Orçamento de Estado 2020: [Lei n.º 2/2020 de 31 de Março](#) — isenção de pagamento de taxas administrativas na mudança de nome e marcador de género no registo civil
- Código do Trabalho: [Lei n.º 7/2009 de 12 de Fevereiro](#)
- Estatuto do Aluno e Ética Escolar: [Lei n.º 51/2012 de 5 de Setembro](#)
- Constituição Portuguesa: [Decreto n.º 86/1976 de 10 de Abril](#)
- Portal da Justiça: [Mudança de Sexo e Nome Próprio](#)
- Instituto dos Registos e do Notariado: [Procedimento de mudança de sexo e consequente alteração de nome próprio](#)
- Instituto dos Registos e do Notariado: [Composição do nome](#)
- Conservatórias de Registo Civil: [Lista e contactos](#)

## Saúde

- Direção-Geral de Saúde: [Estratégia de Saúde LGBTI — Volume I — Trans e Intersexo](#)
- Unidade de Reconstrução Génito-Urinária e Sexual: [URGUS 2013](#) — documento explicativo do funcionamento da URGUS, é necessário ter em atenção que o documento é de 2013 e por isso está desatualizado relativamente às questões legais, referindo a Lei n.º 7/2011 em vez da Lei n.º 38/2018
- Normas e recomendações para serviços de saúde — WPATH: [Normas de atenção à saúde das pessoas trans e com variabilidade de género](#) — Standards of Care 2011, versão em português
- Saúde sexual para pessoas trans — Gender DynamiX: [Sexual health for transgender & gender non-conforming people](#)

# SOBRE A REDE EX AEQUO

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

## Projeto Educação LGBTI

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

## Núcleos de Jovens LGBTI

Grupos locais de jovens LGBTI e apoiantes que realizam actividades, como convívios e tertúlias, para jovens LGBTI de modo a quebrar o isolamento e proporcionar um espaço aberto. Actualmente em Lisboa, Porto, Coimbra, Madeira e São Miguel.

## Núcleo Nacional de Jovens Trans

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

## Encontro Nacional de Jovens Trans

Um evento anual que consiste num fim de semana de actividades para a juventude trans de todo o país, que se junta num local a fim de quebrar o isolamento e aprender ferramentas importantes sobre questões legais e de saúde.

## Acampamento de Verão de Jovens LGBTI

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

## Escolas ex aequo

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

## Fórum

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

## Intervenção Política e Cívica

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

Email: [geral@rea.pt](mailto:geral@rea.pt) / Tel: 968781841 / [www.rea.pt](http://www.rea.pt)  
Sede: Rua dos Fanqueiros, N°38, 3ªEsq., 1100-231 Lisboa  
Facebook: [facebook.com/redeexaequo](https://facebook.com/redeexaequo)  
Instagram: @redeexaequo  
Twitter: @redeexaequo  
Youtube: [youtube.com/redeexaequo](https://youtube.com/redeexaequo)



**rede ex aequo**

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

# CONTACTOS DE OUTRAS ASSOCIAÇÕES LGBTI OU PROJETOS LGBTI-ESPECÍFICOS

## Trans-específico

### TransMissão — Associação Trans e Não-binária

- Grupos de Partilha online de pessoas trans e não-binárias

Email: [transmissao.associacao@gmail.com](mailto:transmissao.associacao@gmail.com)

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

Twitter: [twitter.com/trans\\_missao](https://twitter.com/trans_missao)

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

## Lisboa

### ILGA-Portugal

- Serviços de Apoio Psicológico; Serviços de Apoio Jurídico; Linha LGBTI — Linha telefónica de apoio e informação; Grupos de partilha, incluindo um específico para pessoas trans, não-binárias e em questionamento identitário

Email: [sap@ilga-portugal.pt](mailto:sap@ilga-portugal.pt)

Linha LGBT: 218 873 922, 969 239 229

Site: [ilga-portugal.pt](https://ilga-portugal.pt)

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

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

Morada: Rua dos Fanqueiros, N°38, 3°Esq, Lisboa

### Casa Qui

- Serviços de Apoio Psicológico, Casa abrigo para jovens LGBTI — ReAjo

Email: [geral@casa-qui.pt](mailto:geral@casa-qui.pt)

Telemóvel: 960 081 111

Site: [casa-qui.pt/](https://casa-qui.pt/)

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

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

### AMPLOS — Associação de Mães e Pais Pela Liberdade da Orientação Sexual e Identidade de Género

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

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

Telemóvel: 918 820 063

Site: [amplos.pt/](https://amplos.pt/)

Facebook: [facebook.com/](https://facebook.com/)

Amplos-963469597030557/

Morada: Rua Eça de Queirós 13 -1° Lisboa

### Núcleos LGBTI Universitários em Lisboa Letras Fora do Armário (FLUL)

Facebook: [facebook.com/letrasforadoarmario](https://facebook.com/letrasforadoarmario)

Instagram: [instagram.com/letras\\_fora\\_do\\_armario](https://instagram.com/letras_fora_do_armario)

### QueerIST (IST)

Site: [queerist.tecnico.ulisboa.pt](https://queerist.tecnico.ulisboa.pt)

Facebook: [facebook.com/QueerIST](https://facebook.com/QueerIST)

Instagram: [instagram.com/queer.ist/](https://instagram.com/queer.ist/)

### OutCiências (FCUL)

Facebook: [facebook.com/outciencias](https://facebook.com/outciencias)

Instagram: [instagram.com/outciencias/](https://instagram.com/outciencias/)

### MAIS (FFUL)

Facebook: [facebook.com/maisfful](https://facebook.com/maisfful)

Instagram: [instagram.com/maisfful/](https://instagram.com/maisfful/)

### NuPRIDE (FCT)

Facebook: [facebook.com/Nupridefct](https://facebook.com/Nupridefct)

Instagram: [instagram.com/nupridefct/](https://instagram.com/nupridefct/)

## Porto

### Associação Plano I

- Serviços de Apoio Psicológico, Casa abrigo para pessoas LGBTI — Casa Arco Íris

Email: [info@associacaoplanoi.org](mailto:info@associacaoplanoi.org)

Site: [associacaoplanoi.org](https://associacaoplanoi.org)

Facebook: [facebook.com/pg/associacaoplanoi/](https://facebook.com/pg/associacaoplanoi/)

Sede: R. João das Regras, 150 – 2°DF, 4000-291 Porto

## Coimbra

### A Cores

- Serviços de Apoio Psicológico

Email: [a.cores.associacao@gmail.com](mailto:a.cores.associacao@gmail.com)

Telefone: 917 322 381

Site: [acoresassociacao.wix.com/coimbra](https://acoresassociacao.wix.com/coimbra)

Morada: Avenida Calouste Gulbenkian Lote 9, loja 48 (Centro Comercial May Flower), 3000-092, Coimbra

Facebook: [facebook.com/associacaoacores/](https://facebook.com/associacaoacores/)

### CoresUniVers@s

- Serviços de Apoio Psicológico

Email: [coresuniversas@fpce.uc.pt](mailto:coresuniversas@fpce.uc.pt)

Facebook: [facebook.com/coresuniversas](https://facebook.com/coresuniversas)

Para estudantes da Universidade de Coimbra

# CONTACTOS SERVIÇOS DE SAÚDE

A — Acompanhamento Psicológico  
S — Sexologia  
E — Endocrinologia  
C — Cirurgia Não-genital  
CG — Cirurgia Genital

## Serviço Nacional de Saúde

### Porto

#### Hospital Geral de Santo António \* — A, S, E, C, CG

Largo Prof. Abel Salazar  
4099-001 Porto  
Telefone: 222 077 500  
Email: secretaria.geral@chporto.min-saude.pt  
Site: www.chporto.pt  
\* Ainda em fase inicial

#### Centro Hospitalar São João — A, S, E

Alameda Prof. Hernâni Monteiro  
4200-319 Porto  
Telefone: 225 512 100  
Email: geral@chsj.min-saude.pt  
Site: portal-chsj.min-saude.pt  
Central de Consultas:  
Telefone: 225 512 266 / 225 512 375  
Consulta de Psiquiatria:  
Telefone: 225 512 174  
Serviço de sexologia clínica:  
Dra. Márcia Mota

#### Hospital de Magalhães Lemos — A, S

Rua Professor Álvaro Rodrigues,  
4149-003 Porto  
Email:  
hml@hmlemos.min-saude.pt  
Site: hmlemos.min-saude.pt  
Telefone: 226 192 400  
Serviço de sexologia clínica:  
Dra. Zélia Figueiredo,  
Dra. Cristina Coelho

### Lisboa

#### Hospital Júlio de Matos/Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa — A, S, E

Av. do Brasil, 53  
1749-002 Lisboa  
Email: geral@chpl.min-saude.pt  
Telefone: 217 917 000  
Consulta Externa  
Telefone: 217 917 150  
Email: adminconsulta@chpl.min-saude.pt

#### Hospital de Santa Maria \*\* — A, S, E

Avenida Professor Egas Moniz  
1649-035 Lisboa  
Telefone: 21 780 5000  
Telemóvel: 96 590 5000  
Email: contactcenter@chln.min-saude.pt  
Site: hsm.min-saude.pt/  
Consultas externa  
Telefone: 21 780 5100 / 21 780 5200  
Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental (onde se inclui o serviço de Sexologia)  
Telefone: 21 780 5143  
\*\* Chegaram-nos vários relatos de transfobia no contexto destes serviços no Hospital de Santa Maria.

### Coimbra

#### Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC) — A, S, E, C, CG

Praceta Prof. Mota Pinto  
3000-075 Coimbra  
Email: casec@chuc.min-saude.pt  
Telefone: 239 400 400  
Site: chuc.min-saude.pt  
Unidade Reconstructiva Génito-urinária e Sexual (URGUS)  
Email: urgus@chuc.min-saude.pt

### Braga

#### Hospital Misericórdia de Vila Verde \*\*\* — C

Rua Dr. Bernardo Brito  
Ferreira 77, 4730-716 Braga  
Telefone: 253310123  
Marcação de consultas:  
253310123  
Site: hospitalvilaverde.pt  
\*\*\* Só realiza mastectomias

## Serviço Privado

### Porto

#### Hospital da Arrábida — C

Praceta Henrique Moreira, 150  
4400-346 Vila Nova de Gaia  
Telefone: 223 776 800  
Email:  
geral@hospitaldaarrabida.pt  
Site: hospitaldaarrabida.pt/  
Consulta de cirurgia plástica, reconstructiva e estética:  
Dra. Augusta Cardoso

### Lisboa

#### Pelviclinic — S, E

Rua Alferes Malheiro, Loja 7A,  
1700-025 Lisboa  
Telefone: 21 848 46 98 / 21 848 46 99  
Site: pelviclinic.pt  
Consulta de endocrinologia:  
Dr. José Marçalo

#### Hospital de Jesus — C, CG

Travessa Arrochela 2,  
1200-032 Lisboa  
Telefone: 213 934 700  
Email: geral@hospitaldejesus.pt  
Site: hospitaldejesus.pt  
Central de Consultas:  
Telefone: 213 934 750  
Email: consultas@hospitaldejesus.pt  
Dr. João Décio Ferreira  
Site: joaodecioferreira.com

# ANEXOS

---

## **Anexo 1 — Requerimento para Mudança de Menção de Sexo e Consequente Alteração de Nome Próprio**

Cada Conservatória do Registo Civil tem o seu próprio modelo. Consequentemente, este só é fornecido presencialmente para preenchimento nas Conservatórias e caso a pessoa viva no estrangeiro, os Consulados não o fornecem, tendo a pessoa de o formular ela própria.

### **Para residentes em Portugal:**

O requerimento é disponibilizado no local e é feito na altura. Este documento serve unicamente para exemplificar um modelo possível do requerimento que é preenchido na Conservatória de Registo Civil para saberem o que esperar. Este não é oficial e não é suposto levar para a Conservatória.

### **Para residentes no Estrangeiro:**

Nestes casos, não é possível o deslocamento a uma Conservatória de Registo Civil, e os Consulados não desempenham as funções de receber, avaliar e validar os processos, só de reconhecer a assinatura da pessoa requerente. Logo, a pessoa requerente tem de formular o seu próprio requerimento, reconhecer a sua assinatura no Consulado e posteriormente enviar por carta registada para a Conservatória correspondente ao seu distrito de nascimento.

O requerimento criado tem de citar a Lei n.º 38/2018 e conter os elementos necessários exigidos por lei, sendo o abaixo um exemplo possível do mesmo.

### **Exemplo de requerimento:**

Exmo/a Senhor/a Conservador/a do Registo Civil  
de [LOCAL],

[NOME LEGAL COMPLETO], nascido/a a DD de MÊS de AAAA, natural da freguesia [FREGUESIA] e concelho [CONCELHO], de nacionalidade portuguesa, residente na [MORADA COMPLETA], filho/a de [NOME PAI] e de [NOME MÃE], titular do Cartão de Cidadão n.º [N.º CARTÃO DE CIDADÃO INCLUINDO DÍGITOS DE SEGURANÇA], válido até DD-MM-AAAA, com o número de contribuinte [NIF], com o email: [EMAIL], com o telemóvel n.º [N.º TELEMÓVEL], vem requerer ao abrigo do disposto no artigo 7.º e seguintes da Lei n.º 38/2018 de 7 de Agosto a mudança da menção de sexo no registo civil e da consequente alteração do nome próprio.

Pretende que no registo civil passe a constar o sexo [GÉNERO PRETENDIDO] e o nome [NOME PRÓPRIO PRETENDIDO E RESTANTES APELIDOS LEGAIS]. Requer ainda a realização de um novo assento de nascimento.

[LOCAL], DD de MÊS de AAAA  
Assinatura do/a requerente:  
[ASSINATURA CONSOANTE CC]



## Anexo 2 — Carta à Ordem dos Médicos — Pedido de Aval para Realização de Cirurgias de Reafirmação de Género

Este é um modelo de como pode ser elaborada a carta à Ordem dos Médicos para pedir a emissão de um aval para realização de procedimentos cirúrgicos.

### Exemplo de Carta:

Data, Local

Exmos/as. Senhores/as da Ordem dos Médicos,

Eu, [NOME LEGAL COMPLETO], titular do Cartão de Cidadão nº [Nº CARTÃO DE CIDADÃO], com o número de contribuinte [NIF], com o número de identificação de segurança social [NISS] e com o número de utente de saúde [NU], nascido/a a DD de MÊS de AAAA, natural da freguesia [FREGUESIA] e concelho [CONCELHO], venho por este meio pedir deferimento relativamente ao meu pedido de autorização para a realização de cirurgias de reatribuição sexual.

Para tal, envio, em anexo, os ficheiros correspondentes às minhas duas avaliações independentes.

Com os melhores cumprimentos,  
[PRIMEIRO E ÚLTIMO NOME]

Email: [ordemdosmedicos@ordemdosmedicos.pt](mailto:ordemdosmedicos@ordemdosmedicos.pt)

Ordem dos Médicos:  
Morada:  
Avenida Almirante Gago Coutinho 151,  
1700-033 Lisboa  
Telefone: 21 151 71 00



associação de jovens lgbt e apoiantes  
**rede ex aequo**