



## **TRANSR TRAINING KIT** KIT DE FORMAÇÃO



O presente documento foi financiado pelo Programa Direitos, Igualdade e Cidadania (2014-2020). O conteúdo desta publicação é da inteira responsabilidade do projeto TransR e não reflete a posição da Comissão Europeia relativamente às questões abordadas.

Todas as pessoas merecem viver sem estigma e discriminação, numa sociedade justa e igualitária. Por vezes, o estigma e a discriminação desaparecem com a evolução das sociedades. Outras vezes é necessário lutar pelos direitos de certos grupos marginalizados, para que sejam respeitados e tratados de forma igualitária.

### **Declaração Universal dos Direitos do Homem: artigos 1.º e 2.º**

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade. Todos os seres humanos podem invocar os direitos e as liberdades proclamados na presente Declaração, sem distinção alguma, nomeadamente de raça, de cor, de sexo, de língua, de religião, de opinião política ou outra, de origem nacional ou social, de fortuna, de nascimento ou de qualquer outra situação.”



Nas últimas décadas, foram tomadas medidas importantes para garantir o acesso igualitário a direitos e à justiça por parte de pessoas trans. No entanto, esta população ainda não se encontra totalmente protegida por políticas anti-discriminação e medidas legais em todo o mundo. Embora a Identidade de Género seja considerada, a ofensa à expressão de género não é levada em conta como um ato de discriminação na maioria dos sistemas legislativos a nível mundial.

### **São várias as recomendações internacionais que deveriam proteger as pessoas trans contra a discriminação:**

- **Conselho de Direitos Humanos da ONU:** a primeira resolução de 2011 (A/HRC/RES/17/19) aborda a questão da violação dos direitos humanos e da discriminação em razão da orientação sexual e da identidade de género. Seguiram-se outras resoluções em 2014 (A/HRC/RES/27/32) e 2016 (A/HRC/RES/32/2);
- **Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos:** produziu, em novembro de 2011, um relatório (A/HRC/19/41) intitulado Discriminatory laws and practices and acts of violence against individuals based on their sexual orientation and gender identity (Leis e práticas discriminatórias e atos de violência contra indivíduos baseados na orientação sexual e identidade de género), seguindo-se outro relatório em 2015;
- **CEDAW:** alguns dos instrumentos que integram o Sistema de Direitos Humanos da ONU referem a identidade de género. Um exemplo concreto é a Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres (CEDAW). O comité deste organismo adotou, em 2010, duas recomendações mencionando que “A discriminação de mulheres em razão do sexo e do género está intrinsecamente relacionada com outros fatores que afetam as mulheres, tais como [...] a identidade de género.”
- **Princípios de Yogyakarta** - 2006 (29 princípios), 2016 (+10 princípios) sobre a Aplicação dos Direitos Humanos Internacionais relativamente à Orientação Sexual e à Identidade de Género: um conjunto de princípios reconhecidos internacionalmente, que visam abordar a violação dos direitos de pessoas lésbicas, gay, bissexuais, trans e intersexo (LGBTI).

O reconhecimento dos Princípios de Yogyakarta é uma clara demonstração de respeito para com os direitos humanos da população LGBTI. Todos os governos (e respetivos parlamentos) devem apoiar e promover a sua implementação a nível nacional e internacional, de forma a estabelecer normas jurídicas (ILGA/TGEU, 2011). Os parlamentos da Bélgica e da Holanda, por exemplo, reconheceram os Princípios de Yogyakarta, recorrendo a estes para desenvolver as suas políticas.

A nível Europeu, vários organismos e entidades da UE incluíram a proteção da **orientação sexual/identidade de género** nas suas resoluções e/ou recomendações. No entanto, nem todas elas abordam diretamente a questão da discriminação em razão da **expressão de género**.

- **Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, Artigo 21.º**

*“É proibida a discriminação em razão, designadamente, do sexo, raça, cor ou origem étnica ou social, características genéticas, língua, religião ou convicções, opiniões políticas ou outras, pertença a uma minoria nacional, riqueza, nascimento, deficiência, idade ou orientação sexual.”*

- **Não é referida a proibição da discriminação contra pessoas trans!**

- **Conselho da Europa:** o artigo 14.º da Convenção para a Proteção dos Direitos do Homem e das Liberdades Fundamentais (Tribunal Europeu dos Direitos Humanos - TEDH) garante o princípio da não-discriminação relativamente aos direitos estabelecidos de acordo com a Convenção. A Recomendação CM/Rec (2010) do Comité de Ministros convoca os Estados-Membro a implementar medidas para combater atos discriminatórios em razão da orientação sexual ou da identidade de género.

*“É irrelevante a formulação da legislação, desde que esta sirva o propósito de estabelecer um direito legal acessível. O TEDH exige que os direitos das pessoas trans sejam sustentados de forma eficaz, de modo a que a Convenção seja interpretada e aplicada de forma a tornar práticos e efetivos os seus direitos, ao invés de teóricos e ilusórios” (Toolkit LGR, TGEU, 2016).*

- **Assembleia Parlamentar do Conselho da Europa:** na resolução 2048 (2015), este organismo menciona de forma explícita a questão da **identidade de género** e recomenda aos Estados-Membro a implementação de procedimentos para o seu reconhecimento jurídico (baseados na autodeterminação), assim como a abolição da esterilização e de outros tratamentos médicos obrigatórios, incluindo o diagnóstico de saúde mental para aceder aos cuidados de saúde ou mudança de documentos.

*“Esta resolução aborda questões legislativas relacionadas com o acesso à saúde, a despatologização e a não-discriminação. No que diz respeito ao reconhecimento jurídico da identidade de género, a Assembleia recomenda aos Estados-Membros a adoção de procedimentos rápidos, transparentes e acessíveis, baseados na autodeterminação.” (PACE, 2015)*

- **Carta Social Europeia:** o artigo 11.º estabelece o direito às melhores condições de saúde e ao acesso a cuidados de saúde adequados. A Carta Social Europeia é a Constituição Social da Europa – um tratado do Conselho Europeu que garante os direitos sociais e económicos fundamentais. O Comité Europeu dos Direitos Sociais do Conselho da Europa destaca a importância do consentimento aquando do acesso a tratamento médico.

**Tribunal Europeu dos Direitos Humanos:** este organismo decidiu de forma favorável em inúmeros casos apresentados por pessoas trans.

**“O Tribunal Europeu dos Direitos Humanos tem repetidamente decidido a favor do reconhecimento da identidade de gênero e suas condições, reforçando os direitos de pessoas trans, relativamente à privacidade, ao direito a um julgamento justo e à não-discriminação.” (Toolkit LGR, TGEU, 2016)**

O Tribunal Europeu referiu também que a legislação sobre igualdade em termos de empregabilidade, remuneração e benefícios de segurança social é aplicável a pessoas trans. Além disso, este organismo declarou que a igualdade de tratamento para pessoas trans deve ser aplicada de acordo com o gênero adquirido após a reatribuição de gênero e não relativamente ao sexo designado à nascença.

**Todos os Estados-Membro do Conselho da Europa têm a obrigação política de implementar as diretrizes do Tribunal Europeu dos Direitos Humanos na sua legislação!**

A decisão do Tribunal de Justiça significa que toda a legislação da UE que proíbe a discriminação em razão do gênero também protege as pessoas trans. No entanto, o tribunal não definiu o que se entende por “reatribuição de gênero” e não foi feita nenhuma referência à cirurgia como condição necessária para a proteção ao abrigo da “reatribuição de sexo”. Tais circunstâncias podem levar a diferentes interpretações da terminologia. Há, contudo, falta de clareza em relação ao apoio disponível para pessoas trans que não desejem submeter-se a qualquer tratamento médico de “reatribuição de gênero”.



**Em termos de medidas legais a nível da UE, foram desenvolvidas quatro diretrizes para garantir o exercício pleno e igualitário de direitos – sendo que todas mencionam a necessidade de proteger as pessoas trans.**

• **Acesso a bens e serviços e seu fornecimento** | Diretiva 2004/113/EC (13 de dezembro de 2004) que aplica o princípio de igualdade de tratamento entre homens e mulheres no acesso a bens e serviços e seu fornecimento.

→ Até à data, apenas cerca de metade dos órgãos da UE que tutelam a igualdade [de gênero] adotaram medidas para promover a igualdade de pessoas trans. 14 Estados-Membro ainda não adotaram as medidas de proteção necessárias e requeridas pela legislação da UE.

• **Emprego e Segurança Social** | Diretiva 2006/54/EC de 5 de julho de 2006 (também conhecida como Diretiva da Reformulação de Género) aborda a aplicação do princípio da igualdade de oportunidades e igualdade de tratamento entre homens e mulheres em domínios ligados ao emprego e à atividade profissional.

→ 27 países garantem proteção em domínios ligados ao emprego, enquanto 10 Estados-Membro continuam a violar a legislação da UE no que diz respeito a esta questão.

• **Direitos das Vítimas de Crimes** | Diretiva 2012/29/EU (25 de outubro de 2012) que estabelece normas mínimas relativas aos direitos, ao apoio e à proteção das vítimas de crime, de forma a “garantir que as vítimas de crime beneficiem de informação, apoio e proteção adequados e possam participar no processo penal” e também que “todas as vítimas sejam reconhecidas e tratadas com respeito, tato e profissionalismo e de forma personalizada e não discriminatória em todos os contactos estabelecidos com serviços de apoio às vítimas ou de justiça restaurativa ou com as autoridades competentes”.

→ Apenas 13 países possuem leis sobre crimes motivados por preconceito, sendo que apenas 5 adotaram medidas para combater este fenómeno.

- **Asilo** | Diretiva 2011/95/EU (20 de dezembro de 2011). Esta diretiva estabelece os requisitos a preencher por quem procura asilo ou proteção subsidiária na UE (artigos 2-19), bem como os direitos de pessoas refugiadas ou pessoas elegíveis para proteção subsidiária, incluindo o acesso à educação, à habitação e aos cuidados de saúde (artigos 20-35).
  - 16 países garantem proteção internacional por razões de identidade de gênero, sendo que 13 desses países são Estados-Membro da UE. 15 Estados-Membro não garantem qualquer tipo de proteção a pessoas trans refugiadas, violando assim a legislação europeia.



**Apenas sete países garantem proteção relativamente à expressão de gênero. Esta questão é particularmente importante para cross-dressers e pessoas trans que não desejam submeter-se a cirurgias de reatribuição de gênero**

	Reatribuição de gênero	Identidade de Género	Expressão de Género
Bens e serviços	X		
Emprego e segurança social	X		
Asilo		X	
Direitos das vítimas de crimes		X	X

No entanto, as diretrizes contêm disposições que podem garantir a implementação adequada das leis da UE por parte dos Estados-Membro e também servir de mecanismos de luta por direitos. Todas as pessoas têm direito à proteção e todos os Estados-Membro devem implementar leis que visam e estabelecem esse mesmo direito! Além disso, a legislação da UE protege as pessoas em casos de discriminação.

#### Sabia que:

- **Reconhecimento jurídico da identidade de gênero:** os processos para o reconhecimento legal do gênero encontram-se em vigor em 41 países. Em 34 destes países é necessário um diagnóstico mental, 14 requerem a esterilização obrigatória e 21 o divórcio. 33 países impõem barreiras etárias, tornando este processo inexecutável para menores. Apenas cinco países baseiam os seus procedimentos na autodeterminação da pessoa e um país reconhece identidades de gênero não-binárias.
- **Diagnóstico de saúde mental:** 34 países europeus requerem a apresentação de um diagnóstico em saúde mental antes de serem alterados os documentos de identificação. Tal procedimento é uma clara violação do direito à autodeterminação da identidade de gênero. Este tipo de diagnósticos alimenta o estigma, a exclusão e a discriminação, por basear-se na falsa noção de que ser-se trans é um distúrbio mental. Os estados devem apenas ter em conta a autodeterminação da pessoa em questão.
- **Saúde:** 18 países adotaram medidas para eliminar a discriminação no que diz respeito ao acesso a cuidados de saúde. Malta foi o único país que implementou a despatologização das identidades trans e adotou medidas para garantir o acesso a cuidados de saúde destinados a adultos e menores trans, livres de estigma e discriminação. Apenas dois países proibiram as terapias de conversão em razão da identidade de gênero.

**QUAL É A ATUAL SITUAÇÃO NO SEU PAÍS DE RESIDÊNCIA/TRABALHO?**

## Legislação Nacional – Acesso à Justiça e Medidas de Apoio

*Em Portugal, as práticas de não-discriminação são parte importante de vários códigos. A primeira alínea do artigo 13.º da Constituição estabelece que “todos os cidadãos têm a mesma dignidade social e são iguais perante a lei”. A segunda alínea desse mesmo artigo proíbe qualquer tipo de discriminação em razão da orientação sexual. A 7 de agosto de 2018 foi adotada uma lei que visa reforçar a proibição da discriminação em razão da identidade de género e/ou expressão de género e também estabelecer o direito à proteção das características sexuais de cada pessoa.*



### • Reconhecimento jurídico da identidade de género:

→ A 7 de agosto de 2018, foi adotada uma nova lei sobre a identidade de género. A lei 38/2018 estabelece o direito à autodeterminação da identidade de género e expressão de género e à proteção das características sexuais de cada pessoa.

→ As pessoas trans com mais de 18 anos podem agora alterar os seus documentos de identificação com base na sua autodeterminação, sem ser necessária a apresentação de relatórios médicos. As pessoas entre os 16 e os 18 anos de idade podem requerer tal alteração através dos seus representantes legais. Para tal, é necessário apresentar um relatório médico que ateste a sua capacidade de decisão e a vontade informada.

→ As mudanças de nome e género aprovadas pelas autoridades jurídicas de outros países são agora reconhecidas em Portugal.

### • Acesso a cuidados de saúde:

→ A lei estabelece medidas de proteção como o acesso a unidades de saúde especializadas a quem assim o desejar.

→ De acordo com a Constituição da República Portuguesa, todas as pessoas têm o direito à proteção da saúde através “de um serviço nacional de saúde universal e geral e, tendo em conta as condições económicas e sociais dos cidadãos, tendencialmente gratuito.” Também é da responsabilidade do Estado “garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação.”

A cirurgia para reatribuição de sexo é permitida apenas em casos clinicamente diagnosticados.

→ Além disso, e de acordo com a legislação “o Estado deve garantir, a quem o solicitar, a existência e o acesso a serviços de referência ou unidades especializadas no Serviço Nacional de Saúde, designadamente para tratamentos e intervenções cirúrgicas, farmacológicas ou de outra natureza, destinadas a fazer corresponder o corpo à sua identidade de género”. Apesar da lei aprovada, os atrasos no Serviço Nacional de Saúde levam as pessoas trans a recorrer a instituições privadas especializadas, para efetuarem as cirurgias e/ou outros tratamentos médicos necessários mais rapidamente.

### • Emprego:

→ No que diz respeito ao Código de Trabalho Português, em 29 de janeiro de 2015, o Parlamento Português aprovou a proteção da identidade de género, de forma a prevenir atos discriminatórios em domínios ligados ao emprego. A 14 de abril do mesmo ano, a identidade de género foi incluída nas cláusulas de não-discriminação do Código de Trabalho português (lei n.º 28/2015), onde já figurava a orientação sexual.

• **Bens e serviços:** Sem medidas legais.

### • Asilo:

→ De acordo com a lei n.º 27/2008 (30 de junho de 2008), as vítimas de perseguição por motivos relacionados com a identidade de género são elegíveis para asilo (e respetivo apoio) em Portugal.

- **Crimes de Ódio – Discurso de Ódio:**

→ A discriminação em razão da expressão de gênero e da orientação sexual é criminalizada desde 2013, de acordo com o artigo n.º 240 do Código Penal. Este artigo criminaliza também o discurso de ódio e a disseminação do ódio, da violência, de ameaças e de ataques causados por motivos relacionados com a orientação sexual e a identidade de gênero.

→ Este mesmo artigo estabelece que quem “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 do (...) sexo ou orientação sexual” deve ser punido com pena de prisão.

- **Legislação nacional sobre trabalho sexual:**

→ Em 1983, a lei que criminalizava o trabalho sexual foi revogada pelo Código Penal (CP). Desde essa data, o sistema jurídico português não criminaliza as pessoas que fazem trabalho sexual nem as pessoas que adquirem os seus serviços, mas sim quem explora ou facilita a exploração e a prostituição de terceiros. O artigo n.º 169 do CP define lenocínio como “quem, profissionalmente ou com intenção lucrativa, fomentar, favorecer ou facilitar o exercício por outra pessoa de prostituição”. Como consequência, várias atividades associadas ao trabalho sexual continuam a ser criminalizadas.

→ A descriminalização não foi acompanhada pela regulamentação jurídica da atividade, gerando assim um vazio legal que afeta as pessoas que fazem trabalho sexual, impedindo que celebrem contratos de trabalho e usufruam de direitos laborais (licença de maternidade, baixa médica, subsídio de desemprego, férias remuneradas, descanso semanal, higiene e segurança no trabalho, reforma, etc.).

## SAÚDE

- “A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade. (Preâmbulo da Constituição da OMS, adotada na Conferência Internacional de Saúde, que decorreu entre os dias 19 e 22 de junho de 1946, em Nova Iorque).

- Usufruir de um bom estado de saúde inclui não sofrer de stress, ter acesso à habitação, a serviços sociais adequados e a condições de trabalho dignas e também usufruir de enquadramentos jurídicos que protegem o bem-estar das pessoas.

*A saúde é o direito que todas as pessoas têm de se sentirem confortáveis no ambiente em que se encontram. De forma a cuidarmos da nossa saúde, é importante ter em conta diferentes aspetos da nossa vida, do nosso corpo e da nossa mente, assim como o ambiente onde nos encontramos. Todas as pessoas devem ter acesso a informação sobre como prevenir doenças e também a todos os tipos de tratamento disponíveis!*

**“As pessoas (...) trans têm direito à igualdade no acesso ao tratamento (e respetivos resultados). Quem procura cuidados médicos deve estar protegido/a legalmente contra todas as formas de discriminação. A identidade de gênero deve ser respeitada aquando da procura pelos cuidados de saúde adequados (Trans Health Factsheet, NP).”**

- **Redução de Riscos:** políticas e programas que visam gerir os potenciais riscos para a saúde de diferentes práticas e.g. automedicação hormonal. Um dos principais pilares da RR é apoiar as pessoas na proteção do seu estado de saúde, ao invés de rejeitar, criminalizar ou punir o seu comportamento.

## Saúde física

**De acordo com a Constituição portuguesa, todas as pessoas têm o direito à proteção da saúde através “de um serviço nacional de saúde universal e geral e, tendo em conta as condições económicas e sociais dos cidadãos, tendencialmente gratuito.” Além disso, o Estado deve também “garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação.”**

A mais recente revisão ao Código de Ética Ordem dos Médicos de Portugal, foi implementada através da lei 117/2015 (31 de agosto) e, no que diz respeito à transição de género, estabelece que “é proibida a cirurgia para transição de género em pessoas morfológicamente normais, salvo nos casos clínicos adequadamente diagnosticados como disforia do género”. Além disso, “o doente sujeito a terapêutica cirúrgica deve ser maior de idade e cognitivamente capaz”. Este artigo estabelece também que para ser identificado “o diagnóstico de Disforia de Género (...) devem ser obtidos dois diagnósticos de Disforia de Género elaborados por equipas distintas, de modo a obter-se uma avaliação independente.” O diagnóstico deve ser realizado por “um médico com a Competência em Sexologia Clínica, um especialista em Psiquiatria e um especialista em Endocrinologia, com reconhecida experiência na matéria.” Finalmente, “o médico deve acompanhar o doente em todas as fases do Processo de Reatribuição Sexual, desde o estabelecimento do diagnóstico à fase pós-cirúrgica.” Em Portugal, existem poucas equipas especializadas neste tipo de cirurgias, especialmente em hospitais públicos. A Unidade Reconstructiva Génito-Urinária e Sexual (URGUS) do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra foi reconhecida pelo Ministério da Saúde português como unidade de referência nos processos de reatribuição de sexo a nível nacional. As pessoas trans podem também necessitar de acompanhamento psiquiátrico e médico, sendo que tais serviços não devem estar limitados às cirurgias de reatribuição de sexo, às terapias hormonais e às cirurgias plásticas nas mamas. Existem vários tratamentos de alteração corporal de acordo com a identidade de género que deveriam ser incluídos nos serviços de saúde públicos (e que se encontram, atualmente, inacessíveis ou sujeitos a longos períodos de espera) tais como: depilação definitiva, cirurgias a laser, redução da maçã-de-Adão e cirurgias de feminização/masculinização facial. Grande parte das pessoas trans são obrigadas a recorrer a clínicas e hospitais privados, onde tais procedimentos têm custos elevados e proibitivos.

### Nota:

- As terapias hormonais são bastante seguras. No entanto, e à semelhança de outros medicamentos, podem ter efeitos secundários. Assim, é importante utilizar hormonas sob supervisão médica.
- O uso de implantes e outro tipo de enchimentos sem supervisão médica pode ser bastante perigoso. É crucial a utilização de equipamento adequado e devidamente esterilizado e recorrer a profissionais qualificados. Muitos materiais para enchimento (silicone, óleo, etc.) podem vaziar e espalhar-se por diferentes partes do corpo.
- A automedicação com diferentes substâncias (hormonas, corticoides, benzodiazepinas, antibióticos, etc.) pode levar a diferentes reações e efeitos secundários indesejados.



## Saúde mental



- A 28 de setembro de 2011, o Parlamento Europeu realçou a necessidade de a OMS excluir os transtornos de identidade de género da lista de transtornos mentais e comportamentais e de adotar uma classificação não-patologizante na CID-11. Na versão digital da CID-11, publicada em junho de 2018, todos os diagnósticos relacionados com pessoas trans foram removidos da lista acima mencionada e incluídos num novo capítulo (“Condições relativas à saúde sexual”), onde também figura a classificação Incongruência de Género.

### Nota:

- → Possíveis riscos para a saúde física e mental – estratégias para lidar com a discriminação e o estigma podem ir desde o uso de drogas, álcool ou tabaco até a práticas sexuais de alto risco, que podem afetar a saúde e o bem-estar das pessoas.
- → Vários estudos demonstram que os grupos mais expostos ao estigma e à discriminação são mais vulneráveis ao aparecimento de doenças mentais.
- → Recorrer a serviços especializados de apoio e evitar o isolamento são ferramentas importantes para uma boa saúde mental. Em Portugal, o acesso a consultas de psiquiatria e psicologia através do SNS é um processo moroso, pelo que as ONG desempenham um papel importante no apoio a públicos mais afastados dos sistemas de saúde.

## Saúde sexual - prevenção de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST) e VIH



- Existem, em Portugal, diversas ONG que disponibilizam testes para rastreio de IST de forma gratuita e confidencial, assim como material de prevenção e apoio no encaminhamento para serviços de saúde.

### Prevenção de IST (Infecções Sexualmente Transmissíveis):

#### Nota:

- → Explorar práticas sexuais de menor risco é, para pessoas trans e não-binárias, tão importante quanto para qualquer outra pessoa; seja qual for o tipo de prática sexual, é importante garantir que é mais segura, consensual e de acordo com o que é desejado.
- → As IST apresentam sintomas diferentes, sendo os mais comuns: corrimento vaginal anormal; inflamação; excrescências; secreções anormais; dores ao urinar; erupções cutâneas; sintomas gripais; dores durante as relações sexuais.
- → As IST não-tratadas podem causar infertilidade, aumentar os riscos de infeção de VIH e levar à morte.
- → Atenção: nem todas as IST apresentam sintomas visíveis, pelo que é importante fazer testes para a sua deteção!



## Prevenção do VIH/Sida ou HIV/Aids:

### Nota:

→ O VIH é transmitido através de fluidos corporais contaminados com o vírus: sangue, sêmen, fluido pré-ejaculatório, fluidos vaginais e retais e leite materno.

→ Juntamente com o uso do preservativo, as profilaxias pré- e pós-exposição (PrEP e PEP) são métodos importantes para a prevenção do VIH – havendo a possibilidade de recorrer à prevenção combinada, sempre sob supervisão médica.

→ Estudos recentes mostram que a PrEP não diminui o nível de hormonas femininas entre as mulheres trans, podendo ser utilizada sem existir qualquer tipo de decréscimo a nível hormonal.

→ Um diagnóstico positivo de infeção por VIH não significa que o vírus vá afetar totalmente a saúde e o estilo de vida das pessoas. O uso de terapia antirretroviral permite manter um nível satisfatório de qualidade de vida. Viver com o VIH nunca deverá ser motivo de discriminação e/ou exclusão.

**Se considera que está em risco de contrair uma IST ou se apresentar sintomas anormais, deve procurar um profissional de saúde para que o diagnóstico e tratamento sejam realizados o mais rápido possível. No momento da consulta médica é importante falar sobre outros problemas que possam estar na origem de ansiedade ou outros sentimentos que perturbem a saúde global da pessoa.**



## Consumo mais seguro de álcool e outras drogas

O álcool é a substância mais consumida em contextos recreativos, sendo responsável por vários problemas de saúde. O uso de álcool pode levar a sentimentos positivos (relaxamento, felicidade momentânea e maior sociabilidade), mas pode também ter efeitos nocivos, como sonolência, visão distorcida, disfunção sexual, confusão e desmaios. Estes efeitos tornam-se ainda mais perigosos quando as pessoas se encontram a trabalhar. Em particular, no caso do trabalho sexual, o consumo de álcool pode dar origem a uma perda de inibições e a uma maior propensão para práticas sexuais de maior risco.

Existem várias estratégias de redução de riscos associadas ao uso de álcool, de forma a reduzir os seus efeitos negativos:

→ Não beber de estomago vazio;

- Ingerir água entre bebidas alcoólicas;
- Não misturar álcool com outras substâncias. Algumas misturas podem ser fatais. Se está a usar medicação ou outras substâncias, é importante informar-se das interações ([http://wiki.tripsit.me/wiki/Drug\\_combinations](http://wiki.tripsit.me/wiki/Drug_combinations));
- Se optar por beber, cuidado com as doses – começar com doses baixas e estar atenta às reações do corpo.

Os principais sintomas de intoxicação alcoólica incluem: ritmo lento de fala, vômitos, arritmia e depressão respiratória. Na presença destes sintomas, a pessoa deve parar de consumir.

Existem várias substâncias (naturais ou químicas), cada uma com diversos componentes. A mistura de diferentes substâncias pode despoletar reações múltiplas e imprevisíveis, que variam de acordo com as drogas utilizadas, a pessoa que as usa e o momento/contexto em que o faz.

De forma a prevenir efeitos nocivos a nível mental e físico, é importante conhecer a composição e o nível de pureza das drogas, (embora não seja sempre possível aceder a serviços de drug checking) e adotar algumas estratégias de redução de riscos:

- Manter o organismo hidratado e ter em atenção que o tipo de ambiente pode requerer mais água (locais quentes, sexo suado, discotecas, etc.). 500 ml por hora é a dose recomendada de água. Mais do que isso, pode dar origem a hiperhidratação, com efeitos nocivos para a pessoa;
- Usar substâncias sempre acompanhado/a;
- Começar com doses mais baixas e estar atento/a às reações do corpo;
- A redução das quantidades consumidas contribui para o decréscimo dos riscos associados, quer a nível da saúde, quer a nível social.

Os principais sintomas de intoxicação por drogas incluem espasmos, vômitos, sensações súbitas de calor ou frio, respiração acelerada, aumento do ritmo cardíaco, psicose, desorientação e coma. Na presença destes sintomas, a pessoa deve parar de consumir

#### **Nota:**

- A maioria dos órgãos e sistemas do corpo humano pode ser direta ou indiretamente afetada pelo uso de álcool ou drogas.
- Se a pessoa sente que precisa de álcool ou outras substâncias para determinados fins (reduzir o stress, a ansiedade e/ou dores; alienação; relaxamento; mudanças de humor, etc.) poderá querer repensar o seu uso!

**Antes de usar qualquer tipo de droga ou de passar por experiências negativas, é importante obter informações sobre as diferentes substâncias! Para mais informação, por favor visite o site <https://www.drugsand.me/en/>.**



→ Para mais informações, por favor contacte:

Nome	Telefone	Entidade	
		Email	Site
PortoG-APDES	962 301 076 927 952 067	portog@apdes.pt	<a href="https://www.portog.org/">https://www.portog.org/</a>
GIS	966 090 117	gis@associacaoplanoi.org	<a href="http://www.associacaoplanoi.org/tag/centro-gis/">http://www.associacaoplanoi.org/tag/centro-gis/</a>
Ilga Portugal	218873922	centro@ilga-portugal.pt	<a href="http://ilga-portugal.pt/ilga/index.php">http://ilga-portugal.pt/ilga/index.php</a>
Grupo de Ativistas em Tratamento	210967826		<a href="https://www.gatportugal.org/">https://www.gatportugal.org/;</a>
Associação Existências	965592651	a.existencias@gmail.com	<a href="http://www.existencias.net/">http://www.existencias.net/</a>
Associação Positivo	213422976	info@positivo.org.pt	<a href="https://www.positivo.org.pt/">https://www.positivo.org.pt/</a>
Médicos do Mundo	229 039 066(Norte) 9644447 66(Lisboa)	mdmp-lisboa@medicosdomundo.pt	<a href="https://www.medicosdomundo.pt/">https://www.medicosdomundo.pt/</a>
MAPS	289887190	maps@mapsalgarve.org	<a href="http://www.mapsalgarve.org">http://www.mapsalgarve.org</a>
APF Norte - Projeto ECOS	914455056	ecos.apf@gmail.com	<a href="http://www.apf.pt">http://www.apf.pt</a>
Associação Abraço	22375 6652 912444333	centrocomunitario@abraco.pt	<a href="http://www.abraco.org.pt/">http://www.abraco.org.pt/</a>
Associação Novo Olhar	926582880	novoolhar2@hotmail.com	<a href="https://www.facebook.com/Acompanha/">https://www.facebook.com/Acompanha/</a>
Ser+, Associação Portuguesa Prevenção e Desafio à Sida	910905974	sermais.org@sermais.pt	<a href="http://www.sermiais.pt/">http://www.sermiais.pt/</a>

Serviços							
	Apoio social	Apoio psicológico	Rastreamento de IST	Distribuição de preservativos	Acesso à saúde	Apoio jurídico	Casa abrigo
	X	X	X	X	X	X	
	X	X		X	X	X	X
	X	X		X	X	X	
	X	X	X	X	X	X	
	X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X	X	
	X	X	X	X	X		X
	X	X	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		
	X	X	X	X	X		

## Glossário:

- **Expressão de Género:** “forma como as pessoas manifestam a identidade de género, através de nomes, pronomes, vestuário, cortes de cabelo, comportamentos, voz ou características corporais. A sociedade define estes elementos como ‘femininos’ ou ‘masculinos’, apesar de esta noção variar ao longo do tempo e também entre diferentes culturas” (GLAAD Media Reference Guide, cit in TGEU-Transgender Europe).” A expressão de género pode ou não corresponder à(s) identidade(s) de género ou ao género designado à nascença (ILGA Europe, 2015).
- **Identidade de Género:** “diz respeito à experiência de género sentida (de forma íntima e individual) por cada pessoa, que pode ou não corresponder ao género designado à nascença – incluindo a forma como percebe o seu corpo (que pode envolver, se consentido, modificações à aparência ou funções corporais através de intervenções médicas, cirúrgicas ou outras) e também outras expressões de género e.g. vestuário, discurso e maneirismos. A identidade de género de certas pessoas não se insere na noção binária de feminino/masculino e/ou outras normas (ILGA Europe, 2015).

*As pessoas manifestam diferentes identidades e expressões de género e todas têm direito a definir a sua própria identidade e a serem respeitadas pelas suas decisões (TGEU, Toolkit).*

**Trans: ‘transgénero’ ou ‘trans’ são termos utilizados para caracterizar pessoas cuja identidade de género difere do género designado à nascença e pessoas que desejam manifestar a sua identidade de género de forma diferente do género designado à nascença. O termo inclui também as pessoas que (através do discurso, vestuário e/ou acessórios, produtos cosméticos ou modificações corporais) sentem/preferem/optam por se apresentarem de forma diferente do género designado à nascença. Aqui estão incluídas pessoas que se manifestam como transgénero, transexuais, travestis, cross-dressers, agénero, multigénero, não-binário, intersexo, em transição e terceiro género e outras variantes relacionadas com as acima descritas. Nota: deve evitar-se o uso da palavra ‘transgénero’ como forma de tratamento, sendo preferível recorrer aos termos da escolha da pessoa em questão. A identidade trans não depende de procedimentos médicos (Transrespect vs. Transphobia Worldwide, cit in TGEU-Transgender Europe).**

*Manifestar-se como trans não deve ser uma obrigação, mas sim um direito. Ser trans não define a personalidade das pessoas!*

- **Transição:** inclui algumas ou todas as seguintes decisões a nível pessoal, médico e legal: informar a família, os amigos e os colegas de trabalho; usar nomes e/ou pronomes; usar vestuário diferente; alterar o nome e/ou género em documentos; terapias hormonais e potencialmente (em alguns casos) submeter-se a intervenções cirúrgica. Tais decisões podem variar de acordo com as pessoas (GLAAD Media Reference Guide, cit in TGEU–Transgender Europe).
- **Cirurgias de Reatribuição de Sexo:** termo médico utilizado para definir as cirurgias a que pessoas trans se submetem para redefinir o seu género: intervenções para redefinir as características sexuais primárias e secundárias de acordo com a perceção interna das pessoas trans (ILGA Europe, 2015). Esta cirurgia é, em certos casos, parte integrante do processo de transição. Nota: Evitar expressões ‘mudança de sexo’, ‘pré-cirurgia’ e ‘pós-cirurgia’. Nem todas as pessoas trans optam por este tipo de cirurgias (em alguns casos, por questões económicas). (GLAAD, 2016, p.11).

*O processo de transição pode decorrer de diferentes formas e aspetos, com tempos distintos. Cada pessoa é responsável pelo seu próprio processo de transição e por decidir se pretende submeter-se à cirurgia de reatribuição de sexo. Ninguém deve influenciar ou forçar este processo de decisão!*

- **Transfobia:** “É um conjunto de crenças, opiniões e atitudes pessoais e culturais e de comportamentos agressivos baseados no preconceito, repulsa, medo e/ou ódio para com pessoas ou grupos que não se enquadram nas expectativas e normas de gênero. A transfobia afeta maioritariamente pessoas cuja identidade e/ou expressão de gênero difere dos papéis associados ao gênero atribuído à nascença e pode manifestar-se de diferentes formas e.g. violência física, discurso de ódio e insultos, discriminação nos media, exclusão social, etc. A transfobia inclui também formas de discriminação institucional, como a criminalização, a patologização e o estigma perante diferentes identidades e expressões de gênero.” (Transrespect vs. Transphobia, cit in TGEU–Transgender Europe)

*“Todas as pessoas têm direito à vida, à segurança e à proteção contra todas as formas de violência. Estes direitos devem ser respeitados, independentemente da orientação sexual e da identidade de gênero” (FRA, 2013, p.13). Ninguém tem o direito de tratar de forma diferente outras pessoas em razão da sua identidade e/ou expressão de gênero! Todas as pessoas têm o direito de se protegerem!*

- **Reconhecimento jurídico da identidade de gênero:** processo segundo o qual o gênero escolhido por pessoas trans é reconhecido legalmente (ILGA Europe, 2015).

*O reconhecimento jurídico da identidade de gênero é um direito humano fundamental. Este processo deve estar disponível e acessível a todas as pessoas que assim o desejem, sem qualquer tipo de tratamento médico necessário; deve ser baseado apenas na autodeterminação de cada pessoa.*

*“O processo de reconhecimento jurídico da identidade de gênero deve ser acessível, célere e transparente, de forma a prevenir toda e qualquer forma de discriminação e a proteger a privacidade da pessoa, permitindo, assim, que ela viva com dignidade.” (Factsheet: Legal Gender Recognition, TGEU).*

**Trabalho sexual: diz respeito à comercialização de serviços, performances e produtos sexuais e à sua troca por compensação monetária, incluindo a prostituição, a pornografia, o striptease e as linhas eróticas realizado de forma voluntária e entre pessoas maiores de idade (Weitzer, 2000, cit in Oliveira, 2018, p.12). “O trabalho sexual varia de acordo com o país e as comunidades em questão, podendo ser mais ou menos “formal” ou organizado e distinto de outras relações sociais e sexuais e troca de serviços sexuais” (UNAIDS, 2012).**



*O trabalho sexual é trabalho! O trabalho sexual deve ser descriminalizado e reconhecido como uma profissão!*

- **Estigma:** é o processo segundo o qual se procuram características que possam servir para distinguir diferentes pessoas. O estigma é também uma expressão do receio para com coisas diferentes, bem como da rejeição de determinados aspetos que as pessoas não gostam ou não compreendem e as fazem sentir desconfortáveis. O estigma leva à discriminação.
- **Discriminação:** formas de tratamento desigual e injusto, que se baseiam em diversos elementos, como a idade, a etnia, a orientação sexual, a identidade de gênero e/ou a existência de deficiências. A discriminação pode ser dividida em quatro dimensões: discriminação direta, discriminação indireta, discriminação múltipla e discriminação percebida (ILGA Europe, 2015).

Para mais informações, por favor contacte a entidade coordenadora:

APDES | Telefone: +351 227531106

E-mail: [isabel.soares@apdes.pt](mailto:isabel.soares@apdes.pt)



## Bibliografia

- GLAAD. (2016). GLAAD Media Reference Guide. Retrieved <http://www.glaad.org/sites/default/files/GLAAD-Media-Reference-Guide-Tenth-Edition.pdf>
- Transrespect versus Transphobia Worldwide research project, cit in TGEU-Transgender Europe website
- UNAIDS (2012). Making rights a reality. A compilation of case studies: The experiences of organizations of transgender people. Retrieved from, <http://www.unaids.org/en/resources/presscentre/featurestories/2012/may/20120517atransla>
- Weitzer, R. (2009). Sociology of Sex Work. Annual Review of Sociology, 35(1), 213-234. DOI:10.1146/annurev-soc-070308-120025
- TGEU (2014): Fact Sheet: Legal Gender Recognition. Retrieved from [https://www.tgeu.org/sites/default/files/LGR\\_factsheet-web.pdf](https://www.tgeu.org/sites/default/files/LGR_factsheet-web.pdf)
- TGEU (2016): Toolkit Legal Gender Recognition. Retrieved from <https://tgeu.org/wp-content/uploads/2017/02/Toolkit16LR.pdf>
- FRA (2013): EU LGBT survey - European Union lesbian, gay, bisexual and transgender survey - Results at a glance. Retrieved from <https://fra.europa.eu/en/publication/2013/eu-lgbt-survey-european-union-lesbian-gay-bisexual-and-transgender-survey-results>
- The National LGB&T Partnership (2016): Trans Health Factsheet. Retrieved from <https://nationallgbtpartnershipdotorg.files.wordpress.com/2015/02/np-trans-health-factsheet-general-healthcare.pdf>
- Open Society Foundation (2013): Transforming Health: International Rights-Based Advocacy for Trans Health. Retrieved from <https://www.opensocietyfoundations.org/sites/default/files/transforming-health-20130213.pdf>